

Bunları Biliyor Musunuz ?



SICAK ÇARPMASI (HİPERTERMİ) NEDİR *Nasıl Korunulur?*

Sıcak çarpması (hipertermi), vücudun ısı düzenleme mekanizmasının yetersiz kalması sonucu vücut sıcaklığının tehlikeli seviyelere yükselmesiyle ortaya çıkan ciddi ve hayati risk taşıyan bir durumdur. Özellikle yüksek sıcaklık, nem ve yoğun fiziksel aktiviteye maruz kalındığında gelişebilir.

Sıcak Çarpması Belirtileri

Kas krampları, **güçsüzlük**, yorgunluk, **baş dönmesi**, davranış bozukluğu, **sinirlilik**, solgun ve sıcak deri, **bol terleme (daha sonra azalır)**, mide krampları, **kusma**, bulantı, **bilinç kaybı**, hayal görme, **hızlı nabız**.

Sıcak Çarpmasında Risk Grupları

Kalp hastaları, tansiyon hastaları, **diyabet hastaları**, kanser hastaları, **böbrek hastaları**, Normal kilosunun çok altında ve çok üzerinde olanlar, **Psikolojik ya da psikiyatrik rahatsızlığı olanlar**, 65 yaş üzeri kişiler, **5 yaş altı çocuklar**, hamileler, sürekli ve bilinçsiz diyet uygulayanlar, yeterli miktarda su içmeyenler.

Sıcak Çarpmasından Korunmak İçin

Yeterli miktarda su başta olmak üzere bol sıvı tüketin. Hafif yiyecekler tercih ederek ağır ve yağlı yiyecekler tüketmekten kaçının. **Şapka ve güneş gözlüğü gibi koruyucu aksesuarlar kullanmaya özen gösterin.** Mümkün olduğunca doğrudan güneş ışığına maruz kalmaktan kaçının. **Özellikle 11.00-16.00 saatleri arasında açık alanda bulunurken daha dikkatli olun.** Çalışma ortamınızı belirli aralıklarla havalandırarak serin bir ortam sağlayın.

Sıcak Çarpmasında İlk Yardım

Kişiye serin, gölge ve havalandırması iyi bir ortama alın. **Giysilerini gevşetin veya çıkarın.** Hastayı sırtüstü yatırarak kol ve bacaklarının hafifçe yukarı kaldırın. **Bilinci açık ise su veya elektrolit içeren içecekler küçük yudumlarla verilebilir.** Bilinci kapalı veya bilinç durumu belirsiz ise, vakit kaybetmeden 112'yi arayarak tıbbi yardım talep edin.

