

SOĞUĞUN SESSİZ TEHDİDİ: HİPOTERMİ VE HAYATTA KALMA STRATEJİLERİ

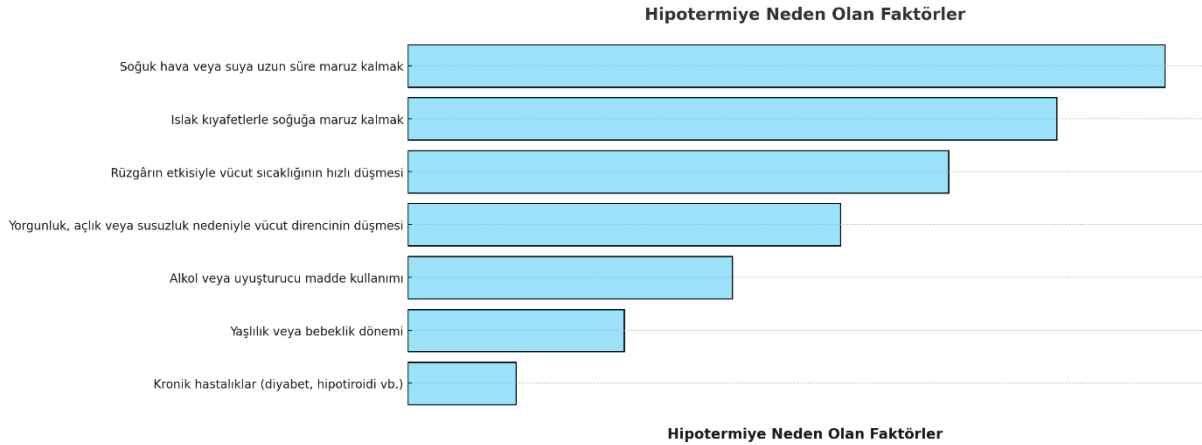
Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, ANTALYA Belek Üniversitesi, Rektör Yardımcısı

Giriş:

Doğa, zaman zaman insanı beklenmedik olaylarla sınar. Sert kış koşulları, aniden gelişen hava değişiklikleri veya açık alanda geçirilen uzun saatler, vücut sıcaklığının tehlikeli seviyelere düşmesine neden olabilir. Hipotermi, fark edilmediğinde ve doğru şekilde müdahale edilmediğinde ölümcül sonuçlara yol açabilen bir durumdur. Ancak bilinçli hareket etmek, doğru mücadele yöntemlerini bilmek ve hipotermiye karşı alınabilecek önlemleri uygulamak hayat kurtarıcı olabilir. Bu yazımızda, hipotermiyi anlamının önemini, olguya doğru yaklaşım yöntemlerini ve karşılaşılması halinde nasıl mücadele edilmesi gerektiğini ele alacağız.

Hipotermi Nedir?

Hipotermi, vücut ısısının 35°C'nin (95°F) altına düşmesiyle meydana gelen ciddi ve potansiyel olarak hayati tehlike oluşturan bir durumdur. Normal vücut sıcaklığı 36.5-37.5°C arasındadır. Vücut sıcaklığı düştüğünde metabolizma yavaşlar, organlar düzgün çalışmaz ve bilinç kaybı veya ölümlerle sonuçlanabilecek tehlikeli durumlar ortaya çıkabilir.



Hipotermiye Neden Olan Faktörler:

- Soğuk hava veya suya uzun süre maruz kalmak
- Islak kıyafetlerle soğuğa maruz kalmak
- Rüzgârın etkisiyle vücut sıcaklığının daha hızlı düşmesi (rüzgâr soğutma etkisi)
- Yorgunluk, açlık veya susuzluk nedeniyle vücut direncinin düşmesi
- Alkol veya uyuşturucu madde kullanımı (damarları genişleterek ısı kaybını hızlandırır)
- Yaşlılık veya bebeklik dönemi (ısı düzenleme mekanizmalarının zayıf olması)
- Kronik hastalıklar (örneğin diyabet, hipotiroidi)

Hipotermimin Belirtileri

Hipotermi genellikle aşamalar halinde ilerler:

1. Hafif Hipotermi (32-35°C)

- Üşüme ve titreme
- Ciltte solgunluk veya mavimsi görünüm
- Konuşmada yavaşlama veya peltekleşme
- Zihin bulanıklığı, hafif kafa karışıklığı
- Koordinasyon bozukluğu

2. Orta Dereceli Hipotermi (28-32°C)

- Titremenin durması (bu kötüye işarettir)
- Zihin bulanıklığı ve hafıza kaybı
- Nabız ve solunum hızında azalma
- Bilinç kaybı riski

3. Şiddetli Hipotermi (28°C'nin Altı)

- Bilinç kaybı
- Solunumun çok yavaşlaması veya durması
- Kalp atışlarının düzensizleşmesi veya durması (hipotermik kalp durması)

Hipotermi ile Nasıl Mücadele Edilir?

1. Hafif ve Orta Dereceli Hipotermide İlk Yardım

- **Kuru ve sıcak bir ortama taşıyın:** Soğuk ortamdan mümkün olduğunca hızlı uzaklaştırın.
- **Islak kıyafetleri çıkarın:** Nemli kıyafetler ısı kaybını hızlandırır. Kuru ve sıcak giysilerle değiştirin.
- **Isıtıcı battaniye veya giysi kullanın:** Termal battaniyeler veya yünlü kıyafetler vücudu yeniden ısıtmak için idealdir.
- **Sıcak içecekler verin:** Ilık ve şekerli içecekler (çay, sıcak çikolata, su) vücudu içeriden ısıtır. Ancak **alkol ve kafein verilmemelidir** çünkü damarları genişleterek ısı kaybını hızlandırırlar.
- **Hafif fiziksel aktivite yaptırın:** Bilinci yerinde olan kişiye hafif hareketler yaptırmak (örneğin yürütmek) vücut ısısının yükselmesine yardımcı olabilir.
- **Isı paketleri veya sıcak su torbası kullanın:** Boyun, koltuk altları ve kasık bölgesi gibi büyük damarların geçtiği noktalara sıcak su torbaları veya ısıtıcı pedler yerleştirin. **Ancak doğrudan çıplak cilde koymayın!** Yanıklara yol açabilir.

2. Şiddetli Hipotermide İlk Yardım

- **Hemen 112'yi arayın!** Şiddetli hipotermi hayati tehlike taşır ve hastaneye götürülmesi gerekir.
- **Hareket ettirmemeye çalışın:** Ani hareketler kalp ritim bozukluklarına ve kalp durmasına yol açabilir.
- **Dış kaynaklı ısı uygulamayın:** Özellikle ateş veya sıcak banyoya sokmak kalp krizine yol açabilir. Yavaş ve kontrollü ısıtma gereklidir.
- **CPR (kalp masajı) uygulayın:** Nabız veya solunum hissedilmiyorsa hemen suni solunum ve kalp masajına başlanmalıdır.

Hipotermiden Korunma Yöntemleri

- **Hava durumunu kontrol edin ve uygun giyinin.** Soğuk havalarda katmanlı giyinmek, vücut ısısını korumaya yardımcı olur.
- **Islak giysilerden kaçının.** Su geçirmez kıyafetler kullanın ve ıslanırsanız hemen üzerinizi değiştirin.
- **Rüzgârdan ve sudan korunun.** Soğuk ve rüzgârlı havalarda, şapka, eldiven ve boyunluk kullanın.
- **Yeterli beslenin ve susuz kalmayın.** Vücudun ısı üretimi için enerjiye ihtiyacı vardır.
- **Uzun süre soğukta kalmaktan kaçının.** Soğuk hava koşullarında mümkün olduğunca korunaklı alanlarda vakit geçirin.



Hipotermi, erken müdahale ile önlenabilir ve tedavi edilebilir bir durumdur. Soğuk hava koşullarında bilinçli davranmak, giysi ve beslenme seçimlerini doğru yapmak, hipotermiden korunmanın en etkili yollarıdır.