

1 Sıcak Çarpması Nedir?

Sıcak çarpması (hipertermi), uzun süre sıcak hava koşullarına maruz kalınması, vücut sıcaklığının kontrol edilememesi ve vücut sıvı dengesini sağlayamaması sonucunda ortaya çıkan ciddi bir sağlık bozukluğudur. Vücut ısısının hücrelere zarar verecek kadar yükselmesiyle gelişir. Nemli hava, sıcak çarpmasını kolaylaştırır. Aşırı fiziksel aktivite, vücut ısısını artırdığı için sıcak çarpmasına neden olabilir.

2 Sıcak Çarpması Belirtileri Nelerdir?

Başlangıçta genellikle baş dönmesi, hafif baş ağrısı, halsizlik ve huzursuzluk gibi belirtiler ortaya çıkar. Bu dönemde vücut sıcaklığı ve terleme artmaya başlamıştır; cilt soluk ve nemlidir.

Daha sonra aşırı terlemeyle birlikte belirtiler şiddetlenir; kalp atışları (nabız) ve solunum hızlanır. Bayılma hissi ortaya çıkar. Baş ağrısı daha şiddetli hâle gelir. Mide bulantısı, kusma ve mide krampları görülebilir.

Son aşamada ise ateş 40 °C'nin üzerine çıkar ve terleme durur. Cilt kuru hâle gelir. Bu aşamada bilinç bulanıklığı ve davranış bozuklukları kendini gösterir; hatta bilinç kaybı yerini komaya bırakabilir. Hayati tehlike söz konusudur.

3 Sıcak Çarpması Kimleri Etkiler?

Sıcak çarpması sağlıklı bireylerde görülebileceği gibi;

- Kronik hastalığı olanlarda (hipertansiyon, kalp ve akciğer hastalıkları, diyabet, kanser, böbrek hastalıkları gibi sağlık problemleri yaşayanlarda),
- Normal kilosunun çok altında veya çok üstünde olanlarda,
- Yaşlılarda, çocuklarda ve hamilelerde,
- Bilinçsiz diyet uygulayanlarda ve yeterli su tüketmeyenlerde,
- Uzun süre güneş altında çalışanlarda daha kolay ortaya çıkar.

4 Sıcak Çarpmasında Ne Yapılmalıdır?

- Hasta hemen serin, gölgeli ve havadar bir yere alınmalıdır.
- Nefesi ve bilinci kontrol edilerek bilinci yerindeyse su içmesi sağlanmalıdır.
- Vücut ısısının düşmesini engelleyen fazla giysiler çıkarılarak baş, boyun, koltuk altları ve kasıklara ıslak bezle kademeli olarak soğuk uygulama yapılmalıdır.



- Mümkünse hasta yatar pozisyona getirilerek dinlenmesi sağlanmalıdır.
- 112 Acil Çağrı Merkezi aranmalıdır.
- Bilinç kaybı, bulantı ve kusma yoksa su ve tuz kaybını gidermek için 1 litre suya 1 çay kaşığı karbonat ve 1 çay kaşığı tuz eklenerek hazırlanan karışım hastaya içirilebilir. Sıvı kaybının telafisi için soda da verilebilir.
- Bilinci açık olan hasta yatırılarak bacakları yaklaşık 30 derece kaldırılmalıdır (şok pozisyonu).



5 NASIL KORUNMALIYIZ?

- Sıcak havalarda en az 3 litre sıvı tüketilmelidir.
- Yorucu fiziksel aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Sık sık duş alınmalıdır.
- Her öğünde yeterli miktarda gıda tüketilmelidir.
- Şekerli ve kafeinli içecekler tüketilmemelidir.
- Kapalı mekânlar düzenli aralıklarla havalandırılmalıdır.
- Güneş ışığından korunmak için şapka, gözlük vb. aksesuarlar kullanılmalıdır.
- Güneş altında uzun süre durulmamalı ve çalışılmamalıdır.
- Mümkünse 10.00-16.00 saatleri arasında güneşe çıkmamalıdır.
- Terletmeyen, açık renkli ve hafif giysiler giyilmelidir.



5 SORUDA SICAK ÇARPMASI



Karekodu okutarak
broşürü
indirebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ VE MESLEK HASTALIKLARI
ARAŞTIRMA MERKEZİ



İBB Kasımpaşa Ek Hizmet Binası

Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu

Umut
BURADA

İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

İBB
SAĞLIK
İŞ SAĞLIĞI
VE GÜVENLİĞİ
SÜRE MÜDÜRLÜĞÜ