

Sıcak ve bunaltıcı yaz günlerine girdiğimiz şu günlerde en büyük enerji kaynağımız Güneş'in zararlı etkilerinden korunmamız gerektiği konusunda hatırlatmalar yapmak yararlı olacaktır. Bu konu ile ilgili olarak Anadolu Sağlık Merkezi'nden Dahiliye Uzmanı Dr.Sadi Vural'ın yaz aylarında sıklıkla rastlanan güneş çarpmaları ve koruyucu önlemleri ile ilgili verdiği bilgileri sizlerle paylaşmak istiyoruz.

GÜNEŞ ÇARPMASINI CİDDİYE ALIN

Güneş çarpması kızgın güneş altında uzun süre kalanlarda ve daha çok çocuklarda görülen bir yaz hastalığıdır. Şiddetli baş ağrısı, bulantı, kusma ve yüksek ateşle kendini gösterir.

Güneş çarpması, aşırı sıcak sonucu beden ısısını ayarlayan mekanizmanın bozulmasına bağlı ciddi bir durumdur. Tedavi edilse bile öldürücü olabilir ya da kalıcı zararlar verebilir; bu nedenle güneş çarpmasına karşı önlem alınması büyük önem taşır. Makine dairesi, çelik tezgahları gibi çok sıcak yerlerde çalışanlarda da hiç güneş görmemelerine karşılık, 'güneş çarpması' etkileri ortaya çıkabilir. Bu nedenle doktorlar son yıllarda "güneş çarpması" yerine genellikle "sıcak çarpması" terimini kullanmaktalar. Bedende ortaya çıkan değişiklikler aşırı ısıya karşı bir tepkidir. Fakat direkt olarak güneş ışınlarına maruz kalmak o bölgenin o anki hava sıcaklığından da daha fazla ısınmasına neden olacağından sıcak çarpması görülme riskini artırır. Özellikle başı direkt güneş ışınlarından korumak (şapka) bu nedenle büyük önem taşır.

NEDENLERİ

Bedenin, ısı yitirmeye yarayan iki mekanizması vardır. Birincisi, damarların genişleyerek deriye daha fazla kan taşımasıdır, böylece deri yüzeyinden yitirilen ısı miktarı artar. İkincisi de ter bezlerinin salgısıyla derinin soğutulmasıdır. Ter bezleri deri yüzeyine tuzlu bir salgı (ter) gönderirler ve bu hemen buharlaşarak derinin ısı yitirmesini sağlar. Sıcak çarpmasında önemli olan, yalnızca termometrede okunan sıcaklık değildir. Isının beden üstündeki etkisini artıran çeşitli koşullar vardır. Sözelimi hava çok nemliyse, ter kolayca buharlaşamaz ve bu yüzden ısı kaybı zorlaşır. Hava çok durgunsa, hava akımıyla beden yüzeyinden ısı atılması zorlaşır.

Terle birlikte tuz ve su yitilmesi, "sıcak yorgunluğu" denen duruma yol açabilir. Bu da, denetim altına alınmazsa, bedenin ısı ayarlayıcı mekanizmalarını iflase kadar götürür. Ama beden zamanla sığağa uyum sağlayıp, tuz yitimini düşürür ve böylece sıcaklık değişikliklerinden daha az etkilenir. Çocuklar ve yaşlı insanlar, bedenlerindeki ısı düzenleyici mekanizmalar yetersiz olduğundan, sıcaklık değişikliklerinden fazla etkilenir. Ayrıca yaşlılar, genellikle sıcakta gereğinden fazla giyinirler. Sığağa alışkın olmayanlar, şişman kişiler, çok içki içenler ve ateşli hastalık geçirmekte olanlar için de sıcak çarpması tehlikesi daha yüksektir.

Alkollü içecekleri içmeyiniz.

ÇOCUKLAR İÇİN ÖNLEMLER:

- Güneş ışınlarının en kuvvetli olduğu saatlerde, sabah 10:00 ile öğleden sonra 15:00 arasında çocuğunuzu direkt güneşte bırakmayın.
- Gölge kuralını öğretin. Gölgeniz kendinizden ufaksa çocuğunuzu güneşe çıkarmayın.
- Şapka, uzun kollu tişört gibi koruyucu elbiseler giydirin.
- Bebek 6 aydan küçükse koruyucu krem sürmektense koruyucu elbise ve gölgelikli bebek arabası kullanın ve bebeği gölgede bırakın.
- Güneşten koruyucu kremler kullanın.

- Her iki ultraviyole dalgasına yani UVA ve UVB'ye karşı koruyucu ürünler kullanın. Koruma faktörü en az 15 olsun. Güneşe çıkmadan yarım saat önce uygulayın. Eğer suda fazla kalıyorsa veya havluyla kurulaniyorsa tekrar tekrar sürün.
- UVA ve UVB'ye karşı yüzde 100 koruyuculuğu olan güneş gözlüğü taktırın. Kenarları kapalı gözlükleri tercih edin.
- Güneş ışınlarının yansımalarına dikkat edin, beyaz kum ve su ışınları yansıtır, bu gibi alanlarda korunmayı artırın. Dağlar da yüksekliği nedeniyle yüksek koruma gerektirir.
- Çocuğunuzun cildini arada muayene ederek benlerinde büyüme olup olmadığına dikkat edin.

BELİRTİLER

Sıcak çarpmasının üç ana belirtisi, çok yüksek ateş (41° C'tan fazla), terleyememe ve komaya kadar giden sinir sistemi bozukluklarıdır. Ruhsal durum bozuklukları, uyumsuzluk ve baş ağrısı, sersemlik ve yürümede zorlukla birlikte görülebilecek ilk belirtilerdir. İleri evrelerde bilinç yitimi de olabilir.

İlerlemiş sıcak çarpması çok tehlikelidir, tedavi edilse bile hastaların yüzde 20'si ölür. İyileşenlerin sinir sistemlerinde kalıcı hasarlar oluşabilir; denge ve koordinasyonlarının normale dönmesi ise aylar alır. Ama ilk belirtide tanı konur ve tedaviye bilinç yitiminden önce girilirse, iyileşme şansı yüksektir.

YAPILMASI GEREKENLER

- Hasta gölge bir yere götürülmeli.
- Nasıl yapabiliyorsa, hasta çok hızlı bir şekilde soğutulmalı.
- Vücut sıcaklığını takip edilmeli, sıcaklık 38 - 39° C'ye düşüncüye kadar soğutmaya devam edilmeli.
- Alkollü içecekler kesinlikle verilmemeli.
- Bilinci ve davranışları normalse içecek bir şey verilmeli.
- Eğer bilinci yerinde değilse içecek bir şey verilmemeli, boğulmasına neden olabilirsiniz.
- Kusuyorsa yan yüzükoyun yatırılmalı.
- Çok acele tıbbi yardım çağırılmalı.

Belirtiler ortaya çıkar çıkmaz doktor çağırılmalı. Bu arada hastanın ateşi düşürülmeye çalışılmalı. Ateş 38° C'a kadar düşürülebilir ama daha aşağı inerse hastanın dolaşım şokuna girebileceği unutulmamalı. Güneş çarpmasına karşı en etkili yol, güneşten ve sıcaktan korunmaktır. Bu amaçla bedenin aşırı ısınmamasına, güneş altında fazla kalmamaya, sıcakta bol ve serin tutan giysiler giymeye, sıcak iklimde çalışırken fazla su içip tuz almaya dikkat etmek gerekir.

Güneş çarpması çoğunlukla dikkatsiz davranma sonucu oluşur. Özellikle yaz aylarında insanların bronzlaşma hevesleri ağır sonuçlara yol açabilir. Kısa sürede yanık bir tene kavuşmak isteyen çoğu kişi güneşe çıktıkları ilk gün çok uzun süre güneş altında kalır. Oysa bunun sıcak çarpmasının yanı sıra yanıklara da yol açması gibi ciddi sonuçları bulunur. En iyisi güneşe yavaş yavaş alışmak ve bu konuda aşırıya kaçmamaktır.

Bu arada güneşe çıkarken güneş ışınlarının açısını da göz önüne almak gerekir. Güneşin en tehlikeli olduğu saatler öğle saatleridir. Güneş çarpması ya da ciltte oluşan lekeler, alerjik reaksiyonlar ve yanıklar için uzman bir doktora görünmeyi, en önemlisi tüm bunların küçük tedbirlerle önlenilebileceğini unutmayın!