

ilk yardım

Ya artık iyice dikkatsizleşiyoruz ya da günlük sorunlardan kendi sağlığınıza dikkat etmeye vakit bulamıyoruz. Üstüne trafik canavarlarıyla boğuşuyoruz. Tek birgün geçmiyor ki yollarda onlarca insan yaralanmasın, can vermesin. Tüm bunların üzerine doğal afetler de eklenince artık yaşamımız konusunda endişe duymaya başlıyoruz. En canlı örneğini 17 Haziran Adapazarı depreminde yaşadık.

Hepimiz öyle bir panik yaşadık ki en küçük sağlık sorununda bile ne yapacağımızı bilemedik. Bizler tabii ki tıbbi açıdan tam anlamıyla müdahalede bulunacak bilgiye sahip değiliz. Ancak eğer temel ilkyardım bilgisine sahip olursak bir can da bız hayata döndürebiliriz. Bu yüzden ilk yardım nedir ve nasıl yapılır, buna değinmek istiyorum.

İlk yardım; ani olarak hastalanan veya yaralanan kimseye kaza yerinde, hemen anında çevre imkânlarından yararlanarak hayat kurtarmak, yaralının mevcut sağlık durumunu kontrol altına almak ve iyiye doğru götürmek amacıyla yapılan uygulamalardır.

İlkyardım, yaralı veya hastanın hastaneye sevki sırasında taşınan araç içinde sağlık kurumuna kadar devam eder ve yaralının acil tıbbi tedavie alınmasıyla sona erer.

İlkyarımda hayat kurtaran uygulamalar şunlardır:

- 1- Solunumu sağlama
- 2- Kanamayı durdurma
- 3- Şoka mani olma
- 4- Yarayı dış etkenlerden koruma
- 5- Vücut ısını koruma
- 6- Uygun pozisyon aldırma
- 7- Bilineni ve gerekeni yapma
- 8- Haberleşme
- 9- Sevketme

Maddeler halinde dizildiğinde bu yazılanları yapmak kolay gibi geliyor. Ancak pratikte hangi durumda ne yapmalı ve nasıl davranmalıyız bir de bunlara göz atalım.

I- TRAFİK KAZALARI:

1- Önce ikinci bir kazayı önlemek için kaza yapan araç çevresinde güvenlik önlemi alınır. (İşaretlemeler yapılır.)

2- Kaza yapan araç zararsız hale getirilir. (Yangına karşı önlem alınır.)

3- Yaralının araçtan çıkarılması için araçta çıkış yolu açılır.

4- Yaralı araçtan çıkartılır.

a- Araç sabit hale getirilir.

b- Açılan giriş yolunda araca girilir.

c- Yaralının arkasına geçilir.

d- Başa hafif traksiyon (gerdirme) uygulanır.

e- Baş ve boyun sabit hale getirilir.

f- Ayaklı sedye hazırlanır.

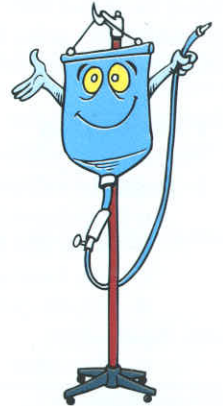
g- Sedyeye yaralının üstünü örtmeye yarayacak örtü yerleştirilir.

h- Açılan kapiya sedye iyice yaklaştırılır.

ı- Boyun ve başı sabitlenerek hasta sedye üstüne alınır.

j- Baş, boyun, bel; battaniye, kum torbası, köpük blokları gibi tespit araçlarıyla desteklenir.

k- Yaralının üzeri sıcak tutulur.



- l- Yaralı emniyetli bir yere alınır.
- m- Temel yaşam destekleri sağlanır.

II- YARALAR VE TRAVMALAR

Fiziksel, kimyasal, mekanik faktörlerle meydana gelen genel ve yerel doku harabiyetine travma denir. Travma, fiziksel, kimyasal ve radyasyon etkiler sonucu deri ve derialtı dakularının parçalanması, ezilmesi yada yırtılmasına yara denir.

Başlıca yaralanmalar; batıcı ve delici yaralar, kesik yaralı, ezik yaralar, ateşli silah yarası, vahşi hayvan ısırığı, yanık yarasıdır. İlk yardım olarak;

- a- Yaralı emni bir yere alınır.
- b- Yara dış etkenlerden korunur.
- c- Kanama durdurulur.
- d- Kırık varsa tespit edilir.
- e- Uygun pozisyon aldırılır.
- f- Yaralı organ istirahate alınır.
- g- Uygun pozisyonda en yakın sağlık kuruluşuna sevk edilir.

III- KANAMALAR

Kanın herhangi bir nedenle damar dışına akmasına kanama denir. Normal bir insanda 5-7 litre kan vardır. Bunun %25'i kaybedilirse hayat tehlikeye girer. Bu sebeple kanamaların durdurulması ilk yardımın hedeflerinden birisidir. Kuralları:

- a- Kanayan yere parmakla basınç yapma
- b- Kanayan yere basınç bandajı uygulama.
- c- Kanayan yeri kalp seviyesinden yukarıda tutma
- d- Turnike uygulama
- e- Soğuk uygulama

* Vücuttaki basınç notaları: Boyun ön-yan noktası, kulağın üst-ön noktası, köprücük kemiği altı, kolun üst içeri kısımları, dirseğin iç kısmı, karın orta-ön noktası, kasıklar, ayağın üst noktası.

IV- KIRIK-ÇIKIK

1- Kırık: Önce kırık tespit edilir, gereksiz hareketlerden kaçınılarak doku harabiyeti önlenir, organ istirahate alınır. İyi bir tespit için atel, alçı ateli veya kırık tahtalar kullanılır. Bunların olmaması halinde sargılarla tesbite çalışılır. Kanama durdurulur, ağrı şoku önlenir, açık kırıklar kapatılarak dış etkenlerden korunur. Yeterli tesbitten sonra yaralı kırık durumuna göre uygun pozisyonda sevk edilir.

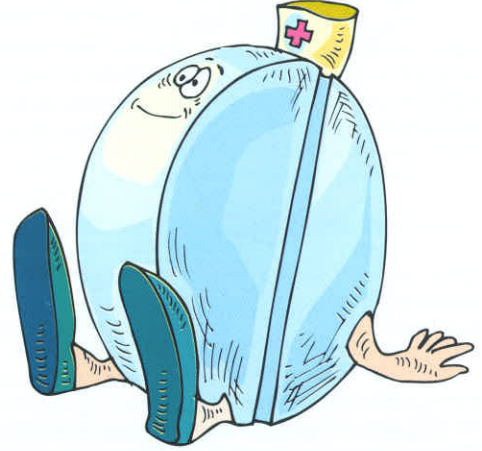
2- Çıkık: Tam ve kısmen eklem yüzeylerinin yerlerinden ayrılmasıdır. İlk yardım olarak önce eklem bölgesi ve organ istirahate alınır. Eklem tespit edilir. Çıkık eklemle bağlantılı organların çevresi desteklenir. Ağrı dindirilir, şoka karşı önlem alınır. Vücut sıcak tutulur, çıkık bölgeye soğuk bandaj uygulanır. Uygun pozisyonda sevk edilir.

V - BOĞULMA

Değişik nedenlere bağlı olarak hücrelerin oksijensiz kalmasıdır.

1- Boğazda yabancı cisim:

- a-Boğulmakta olan, hemen yan yatış pozisyonuna alınır.
- b- Sırta elle birkaç defa sertçe vurulur.
- c- Ağız boşluğundaki cisim parmakla alınır.
- d- Küçük çocuklar, ayaklarından tutularak başasağı yapılırsa ve sırta vurulursa boğazdaki yabancı cisim dışarı atılır.
- e- Çocuklar diz üzerine yüzükoyun katırılıp gövdesi ve başı aşağı sarkıtılırsa boğazdaki yabancı cisim dışarı atılır.
- f- Soluk borusundaki cisim ancak hastane şartlarında çıkarılır.



2- Suda boğulma:

Kurtarma süresi dahil ilk 3-5 dakika içinde içinde ilk yardım yapılırsa hayata döndürmek mümkündür. Oksijensizliğin derinleşmemesi için suyun boşaltılmasında zaman harcanmamalıdır. İlk yardım sırası:

- a- Soluk yolunu açma
- b- Suni solunum yapma
- c- Suyun boşaltılmasını sağlama
- d- Suni solunuma devam etme
- e- Gerekiyorsa kalp masajı ile suni solunum yapma
- f- Haberleşmeyi sağlama
- g- Cihazla oksijen verme
- h- Sık sık soluk yoluna aspire etme
- i- Tıbbi tedavi için sevk etme

VI - YANIKLAR

Hasta sakin bir yere uygun pozisyonda yatırılır. Isı kaybetmesi önlenir. Yanık sahasının dışarı ile temasını kesmek için steril göz bezler, ütülenmiş kumaşlar, çarşaf kullanılır. Küçük yanıklarda soğuk su uygulaması ağrıyı giderir. Derin yanıklarda ağrı soğuk uygulama ile azalır. Geniş yanıklarda şuuruları açık ise ılık tuzlu su veya tuzlu, şekerli sıvı besinler verilerek su ve tuz dengesi korunmaya çalışılır.

VII - GÜNEŞ ÇARPMASI:

Hasta serin bir yere, gölgeye veya bir odaya alınır. Hastanın ateşi düşürülmeye çalışılır. Soğuk su ile fraksiyon yapılır. Hasta birden soğuk suyla sokulmaz. 15 dakikada bir soğuk suya batırılmış kompreslerle ateş düşürme uygulamasına devam edilir. Tüm vücuda masaj yapılır. Şuuru yerindeyse soğuk içecekler verilebilir. Ateş düşürücü ilaçlar kullanılmaz; hasta en yakın sağlık kuruluşuna sevk edilir.



VIII - ZEHİRLİ HAYVAN SOKMASI - ISIRMASI

1- Yılan: Isırılan yerin 3-5 cm üzerinden ve altından turnike uygulanarak zehirin kana karışması önlenir. Isırılan yere küçük bir kesi yapılır. Zehirin ağız mukozasına herhangi bir zarar vermemesi için ağız zeytinyağıyla çalkalanır ve zehir emilir. Emilen kan hemen tükürülür. Bu işleme en az 30 dakika devam edilir. Isırılan yere buz konur.

2- Akrep: Sokulan yer ortada kalmak üzere turnike yapılır. Kesi atılıp kan akıtılır. Ancak emilmez. Kesilen yere karbonat bulamacı ya da amonyak sürülür. Hastaneye sevk edilir.

3- Arı: İğnesi hemen çıkartılır. Amonyak, karbonat, iyod, veya permanganot sürülür. Eğer yoksa soğan, sarımsak veya maydonoz uygulanır. Allerjik reaksiyonları önlemek için hastanede tıbbi tedavi yapılır.

IX - DOKU VE ORGANDA YABANCI CİSİM

1- Kulak: Genellikle hububat taneleri, taş, kumaş parçaları, ve böcek kaçar. Böcek kaçtığı durumlarda kulağa gliserin, zeytinyağı veya alkol damlatılarak böcek öldürülür. Su kullanılmaz. Baş yana eğilerek böceğin eriyikle birlikte dışarı çıkması sağlanır. Bir diğer yöntem de kulağa kuvvetli ışık tutarak böceğin canlı şekilde çıkartılmasıdır. Eğer kulağa hububat taneleri kaçmışsa su veya gliserin kullanılmaz. Bunlar tanelerin şişmesine neden olur. Cisim pensle çıkartılır ve kulak antiseptikli tamponla kapatılır.

2- Burun: Burundaki yabancı cisim burun pensiyle alınır. Ayrıca burun yıkanabilir.

3- Göz: Göz kesinlikle ovulmamalıdır. Göz kapaklarının istirahatini sağlamak için rondel (göze konan gazlı bez) konur. Kliniğe sevk edilir. Göz yıkama ile de yabancı cisim çıkarılabilir.

4- Deri: Batan cisim çıkarılmaz. Yara üzerine simit sargı yapılır.

En büyük eksikliğimiz bilgisizliğimiz. Kendi sağlığımız için ilk yardımı öğrenelim.