

# ILK YARDIM

## Zehirlenmeler

Zehirlenmeler ağız yolu ile, solunum yolu ile veya deriden emilim yolu ile alınan zehirli maddeler ile olur.

### Yapılması Gerekenler :

- \*Zehirlenmenin nedenlerini araştırın.
- \*Hastayı bölgeden çekerek uzaklaştırın.
- \*Zehirli madde hala ortamda ise (gaz gibi) kendinizi koruyun.
- \*Yardım isteyin.
- \*Hastanın yaşam belirtilerini kontrol edin ve gerekiyorsa canlandırmaya başlayın ve yardım gelinceye kadar sürdürün.
- \*Hastanın durumu nakile uygunsa yani yaşamsal bulguları yerinde ise bir an önce hastaneye ulaştırın ve zehirlenmeye neden olan maddeyi yanınıza alın. (ilaç, kimyasal madde şişesi vs.)

## Boğulmalar

Solunum yolunun yabancı cisim ile tıkanması sonucu olur.Bu yutulamayan bir yemek parçası olabildiği gibi, suda, göçük altında vb boğulmalarda olabilir.

### Yapılması gerekenler:

- \*Solunum yollarına kaçan yabancı cisimi çıkarmak gerekir.

**HEİMLİCH MANEVRASI:** Solunum yollarına kaçan cisimi çıkarmak için yapılan manevradır.

**Şuuru kapalı hastada:** Hasta sırt üstü yatırılarak çenesi yukarı kaldırılır elin ayası göbek çukurunun üstüne konarak art arda beş kez basınç uygulanır. Hastanın çenesi sağ elle açılarak sol el işaret parmağı ile yabancı cisim araştırılır çıktıysa dışarı alınır. Hasta soluk almaya başlamazsa suni solunuma geçilir. Eğer yabancı cisim çıkmadıysa aynı manevra tekrarlanır. Yardım gelinceye kadar canlandırma işlemine devam edilir.

Şuuru açık, hareket halindeki hastada: Hastanın arkasına geçip iki kol hastanın karnında birleştirilir art arda hastanın karnına basınç uygulanır.

**Bebeklerde:** Bebek sağ kolun üstüne yüzü koyun ve baş aşağıya yatırılır. Sırtına art arda vurulur, cisim çıkmazsa bu kez sol kolun üstüne sırt üstü ve baş aşağıya yatırılır, sağ elin baş ve orta parmağı ile göğüs kemiğinin üstüne art arda basınç uygulanır. Bu işlem cisim çıkıncaya kadar tekrarlanır. Solunum kendiliğinden dönmezse canlandırma işlemine başlanır ve yardım gelinceye kadar devam edilir. Suda boğulmalarda hasta yan yatırılır, ağızındaki kum, yosun gibi yabancı cisimler temizlenir ve yaşam bulguları kontrol edilir gerekiyorsa canlandırma başlatılır.

## Elektrik Çarpmaları

Elektrik çarpması basit cilt yanığından kalp durmasına kadar giden olaylara neden olabilir.

**Yapılması gerekenler :** - Hastada sadece yanık mevcutsa normal yanık işlemleri yapılır ve hastaneye ulaştırılır.

**Hasta elektrik çarpması sonucu hareketsiz halde yatıyorsa :**

- \*Sigortaları kapatıp elektriğı kesin
- \*Yardım çağırın
- \*Lastik tabanlı ayakkabı terlik gibi bir şey giyin lastik eldiven takın, eldiven yoksa iletken olmayan naylon torba gibi bir şeyle ellerinizi koruyun.
- \*Elektrik çarpan kişinin yanında kablo gibi iletkenleri tahta vs bir yalıtkanla uzaklaştırın.
- \*Mümkünse hastayı giysilerinden çekerek bölgeden uzaklaştırın.
- \*Hastanın yaşam bulgularını kontrol edin.
- \*Canlandırma gerekiyorsa süratle başlayın ve yardım gelene kadar sürdürün.
- \*Asla kendinizi güvenceye almadan ve elektriğı kesmeden hastaya dokunmayın, siz de aynı akibete uğrayabilirsiniz.

**Dikkat:** Uygulamalı ilk yardım eğitimi almamış kişilerin kalp ve akciğer canlandırması yapmaları sakıncalıdır!

## Kırık ve Çıkıklar

**Belirti ve bulgular:**

- \*Ağrı ve hassasiyet
- \*İtinalı muayenede el altında çıtırtı alınması
- \*Uzuvda şekil bozukluğu
- \*Eklemde ve uzuvda işlevsel yetersizlik
- \*Gözle görülür travma bulguları

**Yapılması gerekenler:**

- \*Uzuvdaki uç nabızları kontrol edin. \*İki eklem arasında kırık olduğundan şüphelendiğiniz uzvu oynatmayın
- \*Kazazededen el veya ayak parmaklarını oynatmasını isteyin.
- \*Giysileri itinayla gerekirse keserek çıkarın.
- \*Yaralı bölgeyi kırık ve çıkıkların alt ve üstündeki kemik ve eklemleri sabitleyin.
- \*Hareket ettirmeden önce atele alın. (Bkz. fotoğraf)
- \*Üstteki giysiyi çıkartın ve yarayı temizleyin
- \*Mücevher, saat ve dar giysiler çıkartın.
- \*Şişmeyi azaltmak için uzvu yukarı kaldırıp kalp hizasında tutun. (el ve ön kollar için)
- \*Atele almadan önce ve sonra dolaşım, vücut sıcaklığı ve hassasiyeti kontrol edin.
- \*Diğer yaralara bakın.

## Şofben ve Gaz Kaçağı Kazaları

Bu tür zehirlenmeler, hafif baş ağrısından, komaya, felçlere ve ölüme kadar giden olaylara neden olabilir.

### Yapılması gerekenler :

- \*Hastayı bulunduğu yerden çıkarın
- \*Yardım isteyin
- \*Ortamı havalandırın ,kaçak devam ediyorsa ilgili vanayı kapatın
- \*Hastanın yaşam bulgularını kontrol edin ve gerekiyorsa hemen canlandırma işlemine başlayıp yardım gelene kadar sürdürün.

## Kafa Travması

### Belirti ve Bulgular:

- \*Bilinç düzeyindeki değişiklikler (şuurun tamamen kaybedilmesinden hafıza kayıplarına, sarhoşvari konuşmalara,düz bir çizgi üzerinde yürümemeye ve bulunduğu yeri algılamamaya kadar değişen durumlar)
- \*Baş ağrısı
- \*Görme Bozuklukları
- \*Bulantı ve kusma
- \*Ellerde ve ayaklarda uyuşma
- \*Özellikle ayağa kalkıldığında sendeleme
- \*Huzursuzluk
- \*Burundan veya ağızdan bazen de kulaktan kan veya berrak renkli beyin omurilik sıvısının gelmesi
- \*Yavaşlamış nabız,düzensiz solunum,kan basıncında yükselme

### Yapılması Gerekenler :

- \*Solunum ve kalp durduysa temel akciğer-kalp canlandırmasına geçin.
- \*Boyun zedelenmesi varsa boynu destekleyin.
- \*Bulantı-kusma varsa yan yatırın, kusmuğun hava yollarına kaçmasını engelleyin.
- \*Saçlı derideki kanamaya lokal baskı yapın.
- \*Kemik altında görülen kanamaya müdahale etmeyin.
- \*Başı yükseltin.
- \*Hastanın şuuru açıksa el ve ayak uçlarını oynatmasını isteyerek boyun hizasında ve başta ciddi bir travma olup olmadığını kontrol edin.Bu kontrol hastanın bir yerden bir yere nakledilmesi de dahil olmak üzere bundan sonraki yaklaşımlarda rahatlık sağlayacaktır.

## Yaralanmalar

### Açık Yaralanmalar

#### Bulgular ve belirtiler:

\***Sıyrıklar (abrazyon):** Ağrılı,küçük noktasal kanamalardan oluşan,saydam-sarı renkli serum sızıntısının bolca olduğu ve enfeksiyona açık yaralanmalardır.

\***Yırtıklar (laserasyon):** Daha çok keskin yüzeyle cisimlerle oluşup düşme ve çarpma sonucunda meydana gelirler.Cilt ve cilt altındaki doku kenarı düzensiz bir şekilde parçalanmıştır. Hem sıyrıklarda hem de yırtıklarda yara dezenfektan bir solusyonla (betadin vb ) temizlenir. Yara steril bir gazlı bez ile kapatılır.

\***Delici batıcı cisimlerle oluşan yaralanmalar:** Bazı cisimlerin batması sonucunda yaralanmalar olabilir.Kaza sonrası yara kapalı gibi gözükse de batıcı cismin alt dokularda yaptığı etkiyle iç kanama dahil olmak üzere dışarıdan fark edilmeyen ciddi zararlar oluşabilir.Böyle bir yaralanmadan şüphe edildiğinde önce batan cismin çıktığından emin olarak yara temizlenir ve yara dudakları gerilerek dışarıya kanama olup olmadığı kontrol edilir.Uzuvlardaki bu tür yaralanmalarda lokal baskı yapılırken göğüs,karın gibi bölümlerde yaranın özelliğine göre davranmak gerekir.Göğüsteki yaralarda steril bir gazlı bezle yaranın üstü örtülür ve hava almaması sağlanır. Karındaki delici yaralanmalarda gözüken organlara hiçbir şekilde müdahale edilmez, sadece üzeri steril bir bezle örtülür ve şok tedavisine geçilir. Batıp kalan delici bir cisim dışarı çıkarılmaya çalışılmaz. Giriş deliği etrafı cisimle beraber örtülerek hastane şartlarının olduğu yere götürülür.

### Büyük Travmalar

Bu şekildeki yaralanmalara örnek olarak kapak şeklinde doku ayrılmaları (avülsiyon), kopmalar (ampütasyonlar) ve ezilmeler (crushing) verilebilir. Temel yaklaşım olarak kanama kontrolüne yönelik lokal baskı yapılması, kopan uzvun steril bir torba, bu torbanın da içi buz dolu başka bir torbaya konularak altı saatten önce mikrocerrahi imkanları olan bir merkeze ulaştırılması gereklidir. Avülsiyonlarda kapak altı temizlendikten sonra doku yerine tutturulur ve üzerine hafif baskı uygulayacak tampon-bandaj sarılır. Kopan parçanın bağlı olduğu uzvu yukarı kaldırmak kanamayı durdurmuyorsa turnike uygulanmalıdır.

### Yapılması gerekenler :

#### Kanamaya Kontrolü

- Direkt yaraya baskı
- Uzvu kalp hizasından yukarı yükseltilmesi
- Turnike-lokal boğma (ampütasyonlarda-kopmalarda)
- Uzva giden ana atardamara baskı

#### Tedavi

- Kanamayı durdurun
- Yarayı temizleyin (tercihen yara içersine de uygulanabilen az toksik `polyvidon-iod` türevleriyle)
- Bandaj ve sargı sarın

## Kapalı Yaralanmalar

Oluşan pıhtıyı oynatmayın. 20-40 dakika soğuk tatbik edin. Şişme ve kanamayı azaltmak için lokal baskı yapın. Yaralı uzvu kalp hizası üstünde tutmaya devam edin.

## Böcek ve Sürüngen Sokmaları

Türkiye`nin kuzeydoğusunda da bulunan Kafkas engereği gibi çok zehirli birkaç tür dışında ısırıkları ölümcül olabilecek yılan pek yoktur. Gene Güney ve Güneydoğu Anadolu dışındaki akrep, çıyan gibi sürüngenler soktukları zaman çok acı vermelerine karşın tropikal bölgedeki akrabaları kadar tehlikeli değildir.

Sanıldığıının aksine, zehirli haşarat arasında arılar `anaflaksi` dediğimiz çok şiddetli allerjik reaksiyona yol açmaları dolayısıyla yılan ve akreplerden daha tehlikelidir. Özellikle bahar ve yaz aylarında birden çok yabancırisının sokması, doğru yaklaşımda bulunulmadığında ölümcül olabilir. Bu tür haşarat sokmalarında ölüm tehlikesi küçük ve ileri yaş gruplarında daha fazladır.

Her türlü zehirli hayvan ısırığı veya sokmasında ilk ve en önemli yaklaşım çok süratli bir şekilde zehrin yayılmasını engellemek için ısırılan bölgenin üstüne, gövdeye yakın kısmına turnike dediğimiz boğma işlemi uygulamak ve ısırılan bölgeyi kanatmaktır.

Yılan sokmalarında 5-10 mm, akrep sokmalarında 3-5 mm, yabancırisı sokmalarında 2-3 mm diklemesine uzun eksenine paralel vaziyette cilde batırılan bistüri bol kanamaya neden olur. Bu sayede zehir süratle vücuttan atılır. Bu kesi sonucu oluşan kanama basit, yüzeysel baskıyla kolaylıkla durur. Şayet kanatmada gecikilmişse zehirli kan ekstaktör (vakumlu enjektör) ile çekilmelidir. Bu tür aparatından yoksunsanız eskilerin adale ağrılarında kullandığı ``şişe, bardak çekme`` denen yöntemden de yararlanabilirsiniz. Bir çay bardağının içine atılan alkollü pamuk yakılır, hemen ardından bardak ısırık bölgesinin üzerine kapatılır. Birkaç saniye içinde bardaktaki oksijenin tükenmesiyle oluşan vakum, çizilen ısırık bölgesini kanatmak suretiyle zehrin uzaklaştırılmasını sağlar. Bu yöntem yılan ısırıkları dışında pek gerek duyulmaz. Zira diğer haşarat sokmalarında bistüriyle kesi sonucu oluşturulan kanama yeterlidir. Isırık bölgesi asla emilmelidir, çünkü zehir ağızdan geçerek emen kişiyi de kolaylıkla etkiler.

Zehrin vücuttaki etkisi kişiden kişiye ve bağışıklık sistemine göre değişir. Bazı kişilerde ısırık-sokma bölgesiyle sınırlı kalır. Tüm vücudu etkileyen ağrı, kızarıklık, kaşıntı, şişme ve his azalmasına, bir başkasında arı sokmasında bile solunum güçlüğü, tüm vücudu etkileyen kızarıklık, çarpıntı, tansiyon düşmesi, gözlerde kızarma ve şişme, bulantı, kusma ve karın ağrısına yol açabilir. Bazen de bu tablo larinks ödeme (gırtlığın şişip daralması) bağlı solunum yollarında tıkanma sonrası ölüme kadar gidebilir.

### Yapılması gerekenler:

- \*Isırılan ya da sokulan kişi istirahate alınmalıdır. (hareketle zehir yayılır)
- \*Sokulan veya ısırılan uzuv kalp hizasının altında tutulur. (alt uzuvdaysa kişi ayakta tutulur veya ayakları boşluğa sallandırılarak oturtulur)
- \*Kanatma işlemine geçilinceye kadar, ısırığın üstüne, vücuda yakın kısımdan turnike uygulanır.
- \*Sokulan ve ısırılan bölge antiseptik bir madde veya sabunla temizlenir.
- \*Kanatma işleminde kesi uzun eksenine paralel gerçekleştirilir.
- \*Ağırdaki azalmayla beraber zehrin de vücuttan uzaklaştığı anlaşılabilir.

\*Küçük kesilerde (özellikle balarısı sokmalarında) kanamayı artırmak için sıvazlama,sıkma uygulanmamalıdır. Zira iğnenin ucundaki kese patlatılabilir. Önce kese bir cımbız ucuyla uzaklaştırılır.

\*Balarılarının `` tek atımlık kurşunları `` vardır.Sokmayla beraber zehir keselerini de vücutta bırakırlar.Dolayısıyla ince bir cımbız kullanarak iğne ve kesenin uzaklaştırılması gerekir.

\*Yabanarısı birkaç yerden sokabilir. Her biri minik minik bistüri batırılarak kanatılıp,gerekirse hafifçe sıkılmalıdır.

\*İmkan varsa ağrıyı azaltmak için ısırik veya kesi bölgesine buz tatbik edilebilir.

\*Son aşamada kesi bölgesi yara bandıyla kapatılmalıdır.

## Yanıklar

Yanıklar, güneş, sıcak su, alev, kimyevi madde gibi çeşitli etkenlerle olabilir. Yanığı oluşturan etken çeşitli derecelerde tahribatlar yapabilir. Güneş yanıklarında olduğu gibi sadece derinin üst katı yanabileceği gibi deri, deri altı, kas hatta kemiğe kadar giden yanıklar oluşabilir. Ciddi yanıklar ölüme neden olabilirler.

Yapılması gerekenler:

\*Yakıcı kaynaktan hastayı uzaklaştırın

\*Isı yaymaya devam edecek giysi, takı gibi şeyleri çıkartın.

\*Yanık bölgesini süratle soğutun. En uygun soğutma yöntemi,yanan bölgeyi akan soğuk suyun altına tutmaktır. Direkt ve uzun süreli buz tatbiki uygulamayın çünkü buz yanıklarına neden olabilirsiniz.

\*Yanığı soğutmak için en az 10-15 dakika suda tutmalısınız. Daha sonra yanık bölgeye steril gazlı bez veya temiz olduğundan emin olduğunuz bir örtü koyun ve sağlık birimine tedavi için götürün. Yolda bir torbaya buz koyun ve örtü üzerinden aralıklarla soğuk uygulamaya devam edin. Asla soğuk uygulamadan, yanar yanmaz olduğu gibi hastaneye götürmeyin, çünkü hemen soğutmazsanız dokulardaki ısı enerjisi dokuları yakmaya devam eder ve hasar artar.

\*Kimyevi madde yanıklarında yanık bölgesini bol su ile yıkayarak maddeyi bölgeden uzaklaştırın.