**Soğuk Havalar, Donmalar ve Donmalarda İlk yardım:**

**Yılın en soğuk günlerini yaşıyoruz. Öğretmenlerimizin ve öğrencilerimizin sömestre tatilinin yaklaşması nedeniyle okuyucularımızın bazılarının Bozdağ, Uludağ, Palandöken gibi kayak sporlarının yapıldığı yerlere gideceğini düşünüyoruz. Zevk ve eğlence için gittiğimiz bu mekânlarda zor durumda kalmamak için konuyu gündeme getirdik. Tabii bu aşamada nöbet tutan askerlerimiz, polislerimiz, evsiz insanlarda konuyu gündeme getirmekteki amaçlarımızdan bir tanesi.**

**Sohbetimizi donma kelimesinin tarifi, kimlerin daha büyük risk altında olduğu, donma belirtileri ve donan kişide uygulanabilecek ilk yardım uygulamalarını bahsedip konuyu özetleyerek bitireceğiz.**

**Donma nedir?**

**Donma, vücut ısısının 35°C altına düşmesiyle ortaya çıkan belirtiler ve hastalık tablosudur. İlk aşamada titreme, üşüme gibi hafif belirtiler varken, arkasından el kol bacak gibi uzuvlarımızda donmaya bağlı ağrılar, uyku ve maalesef en sonunda ölüm meydana gelmektedir.**

**Donma konusunda kimler yüksek risk gurubundadır?**

**• Çocuklar, yaşlılar**

**• Yorgun, aç, uykusuz kişiler,**

**• Alkol kullananlar**

**• Zayıf kişiler (kadınlar ve kilolu insanlar donmaya karşı daha korunaklıdır çünkü kalın cilt altı yağ dokusu onları korur)**

**Donma belirtileri**

**• İnsan önce donmaya başladığını hisseder,**

**• Tüylerimiz dikleşir ki arasında hava kalarak soğuğun vücuda işlemesi engellenir.**

**• Kişinin gerginliği artar ajite olur,**

**• Nabzı yavaşlar,**

**• Organlarımızdaki en çok ve erken dönemde donan yerlerimiz uç bölgelerdir. Yani burun, eller, parmaklar, erkeklerde penis ve testisler ve ayaklar donar. Arkasından uyku ve uykuda ölüm meydana gelir.**

**Donmadan korunma**

**Her zaman söylediğimiz gibi, tıpta en etkin, kesin, ucuz ve başarılı tedavi korunmadır. Yani hastalanmadan önce tedbir almaktır. Bunun için alacağımız tedbirleri şöyle özetleyebiliriz.**

**• Bilmediğimiz yüksek bölgelere, yüksek ve soğuk bölgelere gitmeyelim.**

**• Ortamda bulunan kurallara tabelalara mutlaka uyalım (zincir takın, daha ileri gitmeyin, çığ tehlikesi gibi işaretler),**

**• Soğuk bölgelere giderken tek kat değil, birden çok katlı giyinelim,**

**• Yanımızda mutlaka kuru yedek giysi bulunduralım,**

**• Böyle yerlere giderken yüksek kalorili besinler alarak gidelim (bal, reçel pekmez vs.),**

**• Alkol almayalım (kanyağın insanı ısıttığı söylenir ama kanyak aynı zamanda insanda uyku veren bir şeyde olduğu için içindeki alkol nedeniyle kişi sarhoş olup veya uykuya dalıp orada soğukta ölebilir)**

**• Böyle riskli yerlere giderken mutlaka iki veya daha fazla kişi birlikte gidelim ki birimiz donacak olursak diğeri onu kurtarsın veya ilgililere haber versin.**

**Donan bir kişide ilk yardım**

**• Donan kişiyi kurtarmaya çalışırken önce kendimizi koruyalım. Çünkü soğuk ortam nedeni ile kendimizde donup ikinci bir afetzede olabiliriz.**

**• 112 no’lu telefonu arayarak ambulans ve eğer dağlık bir bölgede ise aynı zamanda jandarmayı da arayarak profesyonellerin olay yerine gelmelerini sağlayalım,**

**• Kişiyi hemen rüzgarsız, kapalı ve sıcak bir ortama alalım, çünkü rüzgârlı ortamda insan soğuğu daha çok hisseder,**

**• Kişiyi soyalım çünkü ıslak giysiler kişinin daha da üşümesine neden olur,**

**• Bilinci yerinde ise ağızdan ılık sıvı gıdalar verelim (su, çorba, meyve suyu vs),**

**• Filmlerde gördüğümüz gibi, kişinin donan bölgelerini asla kar ila ovalamayalım. Bu tür uygulama hastaya zarar verir, tedavisi güç ve uzun yaraların açılmasına neden olur.**

**• Kişiyi yavaş yavaş ısıtalım, hastayı asla kaloriferin veya yanan sobanın yanına getirmeyelim, çünkü bunlar kişinin vücut ısısının birden yükselmesine ve damarların aniden genişlemesi nedeniyle sıvı kaybına bağlı olarak şok tablosuna girmesine neden olacaktır. Mesela şartlarımız uygunsa kişiyi çok sıcak olmayan ılık bir küvetin içine sokabiliriz,**

**• Cep telefonumuzu çok az kullanalım ki şarjı bitmesin. Bize ulaşmaya çalışan profesyoneller yerimizi bulabilsin,**

**• Kişilerin birbirlerine sarılarak birbirini ısıtılması önerilen bir yöntemdir,**

**• Kişinin kolunda vücudunda donmaya bağlı baloncuklar oluştuysa bunlara dokunmayalım asla patlatmayalım,**

**• Donma nedeniyle kişinin cildi incelmiş ve yaralanmaya son derece müsait bir duruma gelmiştir. O yüzden kişiyi oynatırken çok dikkat edelim iyileşmesi çok güç yaralar açılmasına sebep olmayalım.**

**Sonuç**
Donmalar, hayati tehlike yaratan ve ölümle sonuçlanabilen kaza türüdür. Özellikle, mevsimin de uygun olması nedeniyle bu tehlikeden kendimizi, çocuklarımızı, yaşlılarımızı koruyalım. Böyle soğuk, karlı yerlere tedbirli gidelim, yedek elbise alalım, kurallara uyalım donan kişiye yardım ederken kendimiz de donmayalım, mutlaka jandarma ve 112 ambulans sisteminden yardım isteyelim, cep telefonumuzu şarjı bitmemesi için fazla kullanmadan donan kişiyi kapalı, rüzgarsız, ılık bir ortama alalım, ıslak elbiselerini çıkartalım yavaş yavaş ısıtalım.

Nice sağlıklı günlerde görüşmek dileğimle sevgilerimi ve saygılarımı sunarım.

**Prof. Dr. Gürkan Ersoy**
**Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi, Acil Tıp Anabilim Dalı, Öğretim Üyesi,**

**“Herkes İçin Acil Sağlık Derneği” Genel Sekreteri**