

# SOĞUĞUN ETKİLERİ

J. Clayton STEWART

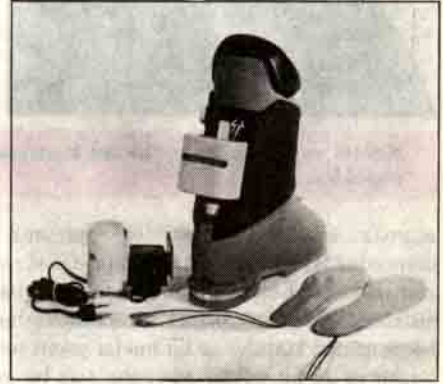
*Yemeden üç hafta, içmeden üç gün yaşayabilirsiniz, amma ısınmadan üç saat yaşayabilerseniz kendinizi mutlu sayabilirsiniz.*

**Y**unan bandıralı lüks LACONIA yolcu gemisinde, Atlantik'te Madeira yakınlarında, 22 Aralık 1963 günü saat 10.00 sıralarında anı bir yangın çıkmış ve yolcularla mürettebat denize atlamaya zorlanmışlardı. Hava sıcaklığı 60 Fahrnhayt (15,6°C) ve su sıcaklığı da yaklaşık 65 Fahrnhayt (18,3°C) derece idi ve kurtarma gemileri bir kaç saatlik uzaklıkta bulunuyorlardı. Böyle olduğu halde ölen 124 kişiden 113'ü Hipotermi nedeniyle ölmüştü. Hipotermi vücut sıcaklığının belki de 6 Fahrnhayt (3,3°C) dereceden bile az bir kaybindan ileri gelen bir durumdur.

Ellerin ve ayakların sıcaklığı, sürekli bir kötülüğe neden olmadan 98,6 (37,0°C) olan normal vücut sıcaklığından 40 Fahrnhayt derece altına (yani 14,7°C'ye) düşebilirdi. Fakat vücut sıcaklığındaki nisbeten pek küçük bir düşüklük bile sizi öldürmeye yeterdi. Burada su içinde, ıssız açık bir yerde, yakıtı kalmamış bir evde veya benzini tükenmiş bir otomobilin içinde olmanız durumu değiştirmez. Birşey yemeden üç hafta, su içmeden üç gün yaşayabilirsiniz, amma ısınmadan üç saat yaşayabilerseniz kendinizi mutlu saymalısınız.

Hipotermi örneğin 30 derece (- 1,1°C) ile 50 derece (+ 10,0°C) arasındaki çok soğuk olmayan ısı derecelerinde bile tehlike teşkil eder. Hakikatte de bu kötü olayların çoğu, zararsız gibi görünen bu sıcaklıklar arasında meydana gelir. Bu derecelerde bir de ıslak ve rüzgârlı bir havada bulunursanız durum büsbütün tehlikeli olur. Çünkü suyun ısı iletkenlik derecesi, aynı sıcaklık derecesindeki durgun havanın iletkenlik derecesinin 32 katıdır.

Vücudunuz ürettiği ısıdan daha hızlı ısı kaybetmeye başladığı andan itibaren Hipotomi tehlikesi de kendini gösterir. Dağılık Kurtarma Kurumu'nun son araştırmalarına göre vücutta ısı



## Elektrikle ısıtılan ayakkabı ve eldiven.

kaybı durumlarında aşamalar halinde önceden bazı belirtiler kendini göstermektedir. Vücut sıcaklığı normalin 2,5 derece altına (1,17°C) düştüğü zaman, vücudun otomatik olarak sıcaklığını yükselten titreme başlamaktadır. Fakat bu da, sanki hızlarla ağaç kesiyormuşçasına, vücudun enerji kaybına neden olmakta ve ısı kaybı devam etmektedir. İç sıcaklık düştükçe, beyin de daha az etkili olmaya başlar. Sirtınızda bir uyku tulumu ve içinde de yiyecek bulunabilir, fakat bunları kullanacak bilince sahip bulunmamasıdır artık.

Sıcaklık 95 dereceye (35,0°C) düştüğü zaman beceriniz o derece düşer ki, bir çakının ağzını



### **Kafayı ve kulakları soğuktan koruyan başlıklar.**

açamaz veya bir kibriti yakamazsınız. 94 derecede (34,4°C) titremeniz durur, fakat zaman zaman kontrolunuz dışında sarsılmalar başlar. Sisteminiz otomatik olarak karbondioksitten ve laktik asitten kurtulur ve bir miktar şekeri serbest bırakır ve az bir miktar adrenalin size bir enerji sağlar ki, bu da şiddetli sarsılmalara neden olur. Isı üretmek için vücudun harcadığı bu son ve umutsuz çaba da, çok büyük bir enerjinin kullanılmasını gerektirir.

Bu sırada biri size adınızı ve telefon numaranızı sorsa, belki de bunları bilemezsiniz, çünkü beyniniz artık uyuşmuş, duygusuzlaşmıştır. Eğer hiçbir şey yapılmazsa, titremenin başlamasından birkaç saat sonra ölüm hali meydana gelir.

Hipotermi'nin gelişme hızı başlangıçta vücutta bulunan enerji miktarı ile ters orantılıdır. Eğer uçak mecburi iniş yaptığı veya araba hasara uğradığı zaman sıcak ve dinç iseniz ozaman enerji rezerviniz oldukça fazla demektir. Hüner, kas hareketlerini enaza indirerek vücut ısısı kaybını azaltmak ve böylece enerjinizi koruyabilmektir.

Her durumda etkili olan bir giysi yoktur. Rüzgâr etkisini azaltmak için, eğer ıslanmış iseniz, çömelmek de bir fayda sağlamaz. Rüzgâra karşı koruma sağlayan, açık renkli plastik örtü de, yalnız başına soğuğa karşı bir izolatör olamaz. Yünün ise, içten kuruma gibi garip bir niteliğe sahip olması nedeniyle, yaş olduğu zaman bile vücudu sıcak tutma özelliği vardır. Eğer soğukla

karşılaşmak olasılığı varsa, hiçbir zaman pamukludan yapılmış elbiseler giymeyiniz. Seyrek dokunmuş pamuklu blucinler yalnız suyu içeri sızdırmakla kalmaz, vücut ısısının da havalanıp kaybolmasına neden olur. Pamuk suyu, bir lamba fitilinin petrolü çekmesi gibi, çeker ve çabucak iyice ıslak hale gelir.

Eğer kendinizi iyice korunmuş bir durumda görmüyorsanız, aklınızı kullanınız. Giysilerin içine tüy gibi yumuşak, kabarık veya kaba şeyler tıkıştırmak suretiyle birçok hayatlar kurtulmuştur. Kuru ot, yosun, su kamışı püskülleri, milkweed (süt tohumu) deneni ve tohumlarında ipek gibi tüy demetleri olan bitkiler olağanüstü hallerde soğuğa karşı koruyucu (izolatör) olarak kullanılabilir. Giysiler içine yerleştirilen kâğıtlar da fayda sağlar.

Başınızı da korumalısınız. Baş vücudun ısınma sisteminde en etkili kısmı teşkil eder. Başını soğuğa karşı korumamış kişi, vücudunun tüm ısı üretiminin yarısını kaybedebilir. Bu konuda şöyle bir atasözü vardır: "Ayağınız üşüyorsa şapkanızı giyiniz".

Kuru giysi ve yeterli korunak sağ kalmanın anahtarlarıdır. Fakat yeterli malzemeyi toplayıp korunak yapmak da çok enerji harcamayı gerektirebilir. En iyisi bir sincabın yaptığı gibi, yerde yatan bir ağaç gövdesinin altına, kuru kalmak ve soğuktan korunmak için sığabilecek kadar bir kovuk oyup, burada beklemektir.

Eğer bir binek otomobili veya kamyonunda iseniz, neredeyse hiç orada durunuz. Benzin deponuz tamamiyle boşalmış ve ısıtıcınız çalışmasa bile, hâlâ bazı olanaklara sahipsiniz demektir. Otomobilin minderleri soğuğa karşı izolatör teşkil ettikleri gibi, bunları yırtıp uyku tulumu gibi kullanılabilir, içinden çıkaracağınız kırıkları giysilerinizin içine yerleştirebilirsiniz de. Motor yağını ve diş lastikleri yakarak ısı sağlayabilirsiniz. Eğer paniğe kapılmaktan kendinizi korursanız, yardım gelinceye kadar emniyette ve mümkün olduğu kadar sıcak kalabilirsiniz.

Hipotermi belirtileri devamlı ve şiddetli titremeler, hareketleri iyi kontrol edememe, sendeleme, konuşma zorluğu ve bellek kaybı şeklinde kendini gösterir. Hafif belirtiler bile çabuk ve etkin bir tedaviyi gerektirir.

İdeal usul Hipotermi geçirmekte olan kişiyi 110 derece (43,3°C) sıcaklıktaki bir banyoya sokmak, eğer hasta kendini biliyorsa ona çok miktarda sıcak ve çok şekerli su veya et suyu içirmektir.

Eğer ilerlemiş bir Hipotermi durumu açıkça görülüyorsa, kazazedeye gerekli tedaviyi yapmadan onu yerinden oynatmamalıdır. Eğer belirtiler

## RÜZGÂR SOĞUK GÖSTERGESİ

Rüzgâr Hızı san/m	4,4	8,8	13,2
+ 1,1	- 2,2	- 7,7	- 11,7
- 1,1	- 8,8	- 15,5	- 18,8
- 6,6	- 15	- 23,4	- 27,7
- 12,2	- 22,6	- 31,5	- 36,1
- 17,7	- 29,3	- 39,3	- 44,4
- 23,3	- 30,5	- 47,2	- 52,7
- 28,8	- 43,3	- 55,0	- 61,7
- 36,6	- 50,0	- 63,3	- 70,0
- 40,0	- 56,6	- 71,1	- 83,9

DERECELER SANTIĞRAT

**Cereyanda veya rüzgârda hava termometrenin gösterdiğinden çok daha soğuktur. Uzun zaman soğuk havalarda cereyan ve rüzgârda kalanların korumadıkları takdirde yüzleri donar, derisi çatlar ve hatta felç bile olabilirler, sebebini göstermeyi incelemekle anlayabilirsiniz. Sıcaklık havanınkinden bir kaç kat aşağıya düşebilir.**

daha mülayim ise, hasta götürülebilecek en yakın bir sığınacak yere götürülmelidir. Islak giysiler kuruları ile değiştirilmeli ve hasta ile yattığı yer arasına, mümkün olduğu kadar çok izolasyon malzemesi konulmalıdır. Hastaya içecek şeyler verilirken uyanık olmasına dikkat etmek gereklidir.

Eğer bir bot kazası olması ihtimali varsa, sıcak tutacak elbiseler giymek ve cankurtaran yeleği takmak gerekir. Bot battığı zaman bile, elbiselerin sıcaklığı muhafaza yönünden oldukça etkili bir izolasyon sağlayabildiğini tecrübeler göstermiştir. Önce bontan yeteri kadar ayrıldıktan sonra, öylece su üzerinde durmalı, ancak kıyı yüzerek ulaşılabilecek yakınlıkta ise, ozaman yüzmeye kalkışmalıdır. LACONIA vapurunu terkedenlerden çoğu gereksiz yere yüzerek yorulmuşlar ve vücutlarındaki ısı kaybını çabuklaştırmışlardır. Kanada'nın kuzeybatısında, buzlarla kaplı çalılık ve ıssız bir araziye benzin bitmesi nedeniyle mecburi iniş yapan pilot Robert Gauchie 1967 Nisan ayında sağ olarak bulunmuştu. 39 yaşındaki pilot bir hayli kilo kaybetmiş ve ayakları donmuş olmakla birlikte genel durumu iyi idi. Yaşantısını, demirbaş yiyeceğini ve uçakta taşıdığı balıkları çiğ çiğ yemekle sürdürmüştü. Hava ısıyı zaman zaman - 60 Fahrhanhayt (- 43,0°C) dereceye kadar düşüyor ve nadiren sıfır Fahrhanhayt (- 17,7°C) derecenin üstüne çıkıyordu. Eğer yardım bulurum umudu ile yürümeye kalkışsa idi Gauchie, ozaman birkaç saat içinde hayatını kaybederdi.

İçimizden pekızı bu kabil hayati denemelerle karşılaşmıştır. Fakat kurtuluş çareleri aynıdır. Herzaman en kuvvetli olanlar, kurtulan ve hayatta kalanlar degillerdir. Belki daha çok iyi düşünebilenlerdir. Ohalde beyniniz, kurtuluş için, sizin elinizdeki eniyi araçtır.

READER'S DIGEST'ten  
Çeviren: Galip ATAKAN

## ÖZDEYİŞLER

- İnsan gereksemelerini aramak için dünyayı dolaşır ve sonunda onları bulmak üzere evine döner.  
George MOORE
- Gençler eleştiriye katlanmasını öğrenmelidirler; onlar da bir gün ana-baba olacaklardır.  
Franklin P. JONES
- Gülmek de öteki ilâçlar gibi eczanelerden satın alınabilseydi doktorlar her gün için bol bol "GÜLME" reçeteleri yazarlardı.  
Dr. Alexi CARREL
- Susma çürütülmesi en güç kanıtlardan biridir.  
Josh BILLINGS
- Yazıp da altını imzalıyamıyacağın şeyi söyleme.  
Earl WILSON
- Susma konuşmanın (karşılıklı) güvenlik bölgesidir.  
Arnold H. GLASSOW