



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
f.senel@excite.com

Havuz ve Deniz – Dikkat Edilecek Konular



Yaz aylarının ve sıcak havaların gelmesiyle birlikte havuz ve denizler dolmaya başladı. Bu hareket beraberinde bazı mikrobik hastalıkların sayısında artışa yol açıyor. Genellikle denizler tercih edilirken, birçok kişi, daha kolay ulaşılabilirlik ve tuzsuz olması gibi sebeplere bağlı olarak havuzları tercih ediyor. Havuz sularının mikrop-lardan arındırılması için düzenli olarak klorlanması, suların uygun şekilde devridaimi ve havuz yüzeyinin belirli aralıklarla temizlenmesi öneriliyor. Havuz suyunun düzenli olarak 1 - 1.5 mg/lit serbest klor seviyesini sağlayacak şekilde klorlanması gerekiyor. Uygun şekilde klorlanan ve düzenli olarak temizlenen havuz suyundan mikrobik hastalık kapma riski son derece düşüktür.

Ancak, sudaki klor zararlı bakterileri öldürdüğü gibi, vücut yüzeyini kaplayan yararlı mikropları da öldürüyor. Özellikle, kadınlarda genital bölge etrafındaki yararlı bakterilerin klora bağlı olarak ölmesi, bu bölgedeki bakteriyel dengesi değiştiriyor. Değişen denge nedeniyle mantar enfeksiyonları ve sistit denilen idrar yolu enfeksiyonları görülebiliyor. Bu tür enfeksiyonlardan korunmanın en önemli yolu havuz sonrası derhal duş almak. Mantarların nemli ortamları sevdiği göz önünde bulundurulursa, duş sonrası uzun süre ıslak kalmamak ve en kısa sürede mayo değiştirmek gerekiyor. Çıplak ayakla ıslak zeminde yürümek de ayak mantar enfeksiyonlarına zemin hazırladığı için, havuz veya deniz kenarında terlikle yürünmesi diğer öneriler arasında. Deniz ve havuz kenarlarında başkasına ait terlik, havlu ve kıyafetlerin giyilmesi de mantar bulaşma riskini artırdığı için sakıncalı kabul ediliyor. Havuzda dış kulak yolu enfeksiyonu riski de bulunuyor. Dış kulak enfeksiyonundan korunmanın en etkin yolu ise kulağa vazelinli pamuk veya tıkaç yerleştirmek. Bunlara ek olarak, sinüzit veya nezle varsa havuz ve denize girilmesi öneriliyor. Temiz bir deniz suyunda mikrobik hastalık riski oldukça az olsa da kirli bir denizde E.koli enfeksiyonu oranı oldukça yüksek. Bu nedenle temiz olduğu bilinen deniz kıyılarından tercih edilmesi gerekiyor.

Kazalarda İlk Yardım

Yaz aylarında yolculuklar artıyor ve buna paralel olarak şehirlerarası yollarda araç trafiğinde de önemli artış oluyor. Trafikteki bu artış genellikle yaralanma ve-

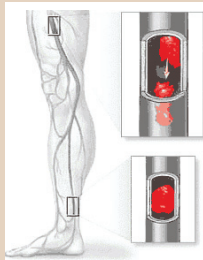


ya ölümlerle neticelenebilen kazaları da beraberinde getiriyor. Trafik kazası sonucu yaralanmalara zamanında ve uygun müdahale can kaybını önemli oranda azaltıyor. Bu müdahaleleri yapabilmek için sargı bezi, steril gazlı bez, yara bandı, makas, antiseptik (mikrop öldürücü) sıvı, turnike lastiği, yangın söndürme cihazı gibi malzemeleri aracımızda buldurmamız gerekiyor. Kaza anında ilk olarak 112 acil ambulans servisini aradıktan sonra yaralının durumunu değerlendirmek önemli. Kişinin bilincinin yerinde olup olmadığını anlamak için ona sorular sormak, uyku durumuna geçmemesi için konuşturmak gerekiyor. Omurga kırığından şüpheleniliyorsa, ambulans gelinceye kadar yaralının kılmıdatılmaması öneriliyor. Yaralının bilinç durumunu değerlendirdikten sonra, solunum ve nabzının kontrol edilmesi gerekiyor. Kişinin bilinci kapalıysa nefes alıp almadığı kontrol edilip, gerekirse dudaktan dudağa suni solunum başlatılabilir. Hava yolunu kapatan görünen bir yabancı cisim veya salgılar varsa bunların derhal temizlenmesi ve hava yolunun açılması çok önemli. Kalp atışları duyulmuyorsa kalp masajı başlatılabilir. Ancak suni solunum ve kalp masajı uygulamak için temel bir eğitim alınması oldukça hayati önemi var. Bilinçsiz yapılacak her müdahale yaralıyı kurtarmak yerine onu ölüme daha çok yaklaştırabiliyor. Yaralının kanaması varsa bu bölgeye turnike uygulanması öneriliyor. Birçok kaza sonrası ölümler kanamaya bağlı meydana geliyor ve kan kaybının derhal durdurulması kişiyi hayata döndürebiliyor. Kanayan bölgenin üzerine baskı uygulanması, kol ve bacak gibi uzuvlara turnike lastiği bağlanması kanamayı yavaşlatıp hatta durdurabiliyor. Açık yaraların mikrop öldürücü (antiseptik) sıvılarla temizlenmesi gerekiyor. Eğer bunlar bulunamazsa yaralının temiz bir suyla yıkanması öneriliyor. Kırık olan bölgenin, örneğin kol ve bacak gibi kırık uzuv, tahta veya kalın karton parçası gibi sert bir cisme sarılarak hareketsiz hale getirilmesi gerekiyor. Kopan bir uzuv steril sıvılarla yıkandıktan sonra mümkünse steril gazlı bezle sarılıp bir poşete konulması, ve bu poşetin sıkıca bağlandıktan sonra buzlu su içerisine konulması oldukça önemli. Bu sayede kopan uzuv tekrar yerine dikilmesi mümkün olabiliyor. Yaralanan kişinin acil olarak ameliyata alınabileceği göz önünde bulundurularak ağızdan gıda veya sıvı verilmesi gerekiyor. Bilinçli yapılan ilkyardımın hayat kurtarıcı olduğunun unutulmaması ve bu konularda toplumun eğitilmesi oldukça önemli.

Biliyor muydunuz!..

Emboli

Uzun süreli otobüs, tren ve uçak yolculuklarının arttığı yaz aylarında insan sağlığını tehdit eden akciğer emboli riski de artıyor. Bacaktaki veya kasık bölgesindeki toplardamarların içerisinde oluşan bir kan pıhtısının, damar duvarından kopup dolaşıma katılması ve uzak bir yerdeki atardamarı tıkasına emboli, yani pıhtı atma deniliyor. Toplardamardan kopan pıhtıların hayati organları besleyen atardamarları tıkası sonucunda, organın işlevini engelliyor. Örneğin beyne giden bir pıhtı, buradaki damarları tıkayarak felce sebep olabiliyor veya akciğere giden pıhtı akciğer yetmezliğine yol açabiliyor. Akciğer embolisi denilen bu durum akciğer dokusunun hasara uğramasına neden oluyor. Damarı tıkayan pıhtı akciğerin normal işlevini bozup ve ölüme yol açabiliyor. Görünür bir nedeni olmadan ani soluksuz kalma ve baygınlık hissi, göğüs ağrısı, öksürük ve kanlı balgam çıkartma akciğer embolisinin belirtileri arasında. Bazen akciğer embolisi, hiçbir şikayete yol açmadan ani ölüme sebep olabiliyor. Uzun süreli yolculuklar, hareketsizliğe bağlı olarak emboli riskini önem-



li ölçüde arttırıyor. Günlük hayattaki hareketlilik, bacaklardaki toplardamarların kanı yeterince pompalaması için oldukça önemli. Diğer bir deyişle, bacaklardaki kas hareketleri toplardamar dolaşımı için adeta bir pompa görevi yapıyor. Bu kasların uzun süre kasılmadığı hareketsizlik dönemlerinde, özellikle kilolu kişilerde, gebelerde, yaşlılarda ve yatalak hastalarda, bacak toplardamarlarında pıhtılar oluşup emboli riskini arttırıyor. Uzun uçak veya tren yolculuklarında, 30-60 dakika gibi belirli aralıklarla araç içerisinde yürümek gerekiyor. Otobüs veya araba yolculuklarında, mümkünse 2-3 saatte bir mola verip, bu molalarda en az 10 dakika yürümek öneriliyor. Gebeler, aşırı kilolu kişiler ve yaşlılar için mola aralıklarını daha kısa tutmak, hareket süresini de arttırmak gerekiyor.

Süreklilik oturma da emboli riskini arttıran bir etken olduğu için 30 dakikada bir bacakları hareket ettirmek, ofis içerisinde küçük yürüyüşler koruyucu önlemler arasında sayılıyor. Günlük sıvı tüketimini, özellikle yaz aylarında 1,5-2 litre arasında tutmak, günde yarım saat düzenli spor yapmak, yağlı besinlerden ve sigaradan uzak durmak da alınacak diğer önlemler olarak kabul ediliyor.