

İklim Değişikliği ve Sağlık –

Sıcaklar risk oluşturmaya başladığında

Pek çok insan güneşli bir yaz gününü sever. Ancak son yıllarda yazlar giderek daha sıcak geçmeye başladı ve sıcak hava dalgalarının gittikçe arttığı görülüyor. Bunun nedeni iklim değişikliğidir.

İklim değişikliği sadece çevreyi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sağlık sorunlarına da neden olabilir. Sıcakların yol açtığı ciddi rahatsızlıkların yanı sıra iklim değişikliği, alerjilerin artması ya da ruhsal stres gibi başka hastalıklara da neden olabilir. Almanya'da daha önce görülmeyen bulaşıcı hastalıklar da ortaya çıkabilir.

Burada sıcakların neden olduğu rahatsızlıkları okuyabilirsiniz. Ayrıca sizin ve çevrenizdekilerin sıcak günleri nasıl sağlıklı bir şekilde atlatabileceğinize dair önerileri bir araya topladık.

Sıcak havalar vücudumuzu nasıl etkiliyor?

Vücudumuz sıcaklığa uyum sağlayabilir: Kan damarları genişler ve terlemeye başlarız. Ter cildimizi serinletir. Ancak uzun süren aşırı sıcaklarda bu doğal ısı mekanizması artık doğru şekilde çalışmaz. Kan basıncı düşer ve sıvı ile tuzları kaybederiz. Bu da özellikle kan dolaşımını zorlar.

Bunun sonuçları nelerdir?

Sıcaklar insanı hasta edebilir. Olası şikayetler şunlardır:

- Terlemeye bağlı deri döküntüsü
- Alt bacaklarda ve ayak bileklerinde su toplanması (ödem)
- Ayakta dururken baş dönmesi veya kısa süreli baygınlık
- Ağrılı kas krampları, örneğin spor sonrası
- Sıcak bitkinliği: Halsizlik, kırgınlık, baş ağrısı, baş dönmesi, düşük tansiyon, vücut sıcaklığı normal veya 40 °C'nin altında
- Sıcak/güneş çarpması: 40 °C'nin üzerinde vücut sıcaklığı, bilinç bozukluğu, muhtemelen kramplar, kusma, ishal, düşük tansiyon

Sıcaklar ayrıca solunum yolu hastalıklarını da ağırlaştırabilir, uykuyu bozabilir ve böbrek hastalıklarına yol açabilir. Ayrıca tromboz (kan pıhtılaşması) ve kalp krizi riski de yüksektir. Araştırmalara göre, sıcak hava dalgaları daha fazla hastaneye yatış ve daha yüksek ölüm oranlarına neden olmaktadır. Almanya'da 2015 yılında yaşanan sıcak hava dalgasının yaklaşık 6.100 kişinin hayatına mal olduğu tahmin edilmektedir.



Özellikle kimler risk altındadır?

Sıcaklar bazı insanlar için özellikle tehlikeli olabilir. Risk grupları şunlardır:

- Yaşlılar ve kronik hastalığı olanlar, örneğin kalp-damar hastalıkları veya şeker hastalığı olanlar (*Diabetes mellitus*)
- Bebekler ve küçük çocuklar
- Hamile kadınlar
- Açık havada fiziksel olarak ağır işlerde çalışan veya çok spor yapan kişiler
- Belirli ilaçları kullanan kişiler



Kısaca

- Aşırı sıcaklar kan dolaşımı sorunlarına yol açabilir. Hastalıklar arasında sıcak bitkinliği ve sıcak çarpması yer alır.
- Sıcakların sağlığınıza zarar vermesini önleyebilirsiniz: Bol sıvı tüketmek, hafif beslenmek, fiziksel efordan kaçınmak ve serin odalarda kalmak alabileceğiniz önemli önlemler arasındadır.
- Yaşlı ve hasta insanlar ile hamile kadınlar ve küçük çocuklar özellikle risk altındadır.



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

Alına konulan serin bir bez faydalı olabilir.

Siz neler yapabilirsiniz?

Küçük şeyler bile yüksek sıcaklıklarla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilir:

- **Sıvı tüketin:** Sıcak günlerde daha fazla sıvı tükettiğinizden emin olun. Bu özellikle yaşlı insanlar için önemlidir çünkü daha az susarlar veya bazen içmeyi tamamen unuturlar. İçecekler çok soğuk olmamalıdır. Hoşunuza giden bir içecek seçerseniz içmek daha kolay olur. Suzusluğu gideren içecekler maden suyu, meyve suyu ve maden suyu karışımı ya da bitki çaylarıdır. Alkol veya kafein içeren içecekleri içmeyin. Bunlar kan dolaşımınızı zorlar.
- **Hafif yiyecekler:** Sıcak günlerde meyve, sebze veya kolay sindirilebilir yiyecekler tavsiye edilir. Et suyu veya tuzlu çubuk krakerler gibi tuzlu yiyecekler vücuda mineral sağlar.
- **Cildi serinletin:** Ilık duşlar veya ayak banyoları sizi serinletir. Yüz, boyun veya kollara konulan ıslak bezler de faydalı olabilir.
- **Havadar giysiler:** Hafif, uzun giysiler, güneş gözlükleri ve başlıklar yardımcı olur. Hafif gecelikler ve nevresimler sıcak geceleri daha katlanılabilir hale getirir.
- **Odaları serin tutun:** Evinizin ısınmasını önlemek için sadece sabahları veya akşamları havalandırın. Ozon seviyeleri de sabahın erken saatlerinde en düşük seviyededir. Panjurlar, kepenkler veya tenteler gün boyunca kapalı bırakılmalıdır. Mümkünse kendinizi rahat hissedeceğiniz serin bir yer ayarlayın. Bu örneğin karartılmış bir oda veya balkon olabilir.
- **Yakıcı güneşten kaçının:** Temiz hava iyi gelir. Ancak hava sıcak olduğunda, açık havada sadece sabah veya akşam saatlerinde fiziksel aktivite yapmalısınız. Böylece daha az ozon solmuş olursunuz. Bebek arabasındaki çocukların veya tekerlekli sandalyedeki bakıma muhtaç kişilerin gölgede olmalarına dikkat edin.

- **İlaçlar ve doktorla görüşme:** Bazı ilaçlar vücudun soğutma mekanizmasını etkileyebilir veya sıvı kaybını artırabilir. Bunlar arasında örneğin dehidrasyon tabletleri veya tiroid hormonları bulunur. Doktor sıcak havalarda dozu ayarlayabilir. Önemli: İzin almadan ilacınızı almayı bırakmayın veya dozu kendiniz değiştirmeyin. Daha önce geçirdiğiniz hastalıklar varsa, aşırı kiloluysanız veya formda değilseniz bir doktora danışın. Kalp yetmezliği gibi bazı hastalıklarda, içeceğinizin miktarı konuşmanızı tavsiye ederiz.
- **Yardım isteyin:** Yaşlı veya hastaysanız, ailenizden veya tanıdıklarınızdan destek alın. Sizin için alışveriş yapabilir veya size sıvı almanız gerektiğini hatırlatabilirler.
- **Ofiste:** Sıcak havalarda bol giysiler ve karartılmış pencereler ofislerde de bir nimet olabilir. Kullanmadığınız elektrikli cihazları kapatın. Bunlar ısı yayabilir. Ve havalandırmak sadece virüslere karşı değil, aynı zamanda boğucu ofis havasına karşı da yardımcı olur. Mümkünse değişikken veya esnek çalışma saatleri kullanın.
- **Bilgi edinin:** Sıcaklık ve ultraviyole ışın uyarılarını www.dwd.de adresindeki Alman Hava Durumu Servisi'nde (DWD) bulabilirsiniz.

Acil durumda başkalarına yardım edin

Sıcak bitkinliği veya sıcak çarpması hayati tehlike yaratabilir. Birinin hayatı tehlikedeyse yardım edebilirsiniz. Baygınlık, kramplar, hareket bozukluğu, vücut ısısında artış veya kuru, sıcak cilt acil bir duruma işaret edebilir. Bu durumda kişiyi derhal bir doktora götürmeli veya **112** numaralı acil hattı aramalısınız. Yardım gelene kadar kişiyi serin ve gölge bir yere götürüp giysilerini açın. Su banyosu, cilde su püskürtmek veya soğuk paketler serinletir.

Daha fazla bilgi için



Kaynaklar, Yöntem ve Linkler

Bu bilgiler, "Aile hekimliğinde aşırı ısıya bağlı sağlık bozuklukları" adlı S1 kılavuzunun yanı sıra diğer tavsiyelere ve bilimsel çalışmalara dayanmaktadır.

Yöntem ve Kaynaklar:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik

Sağlık konularında daha fazla kısa bilgi:

→ www.patienten-information.de



Künye

İçerikten sorumlu olan:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren kurumlar:

Bundesärztekammer (BÄK) ve
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Posta patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de

www.azq.de

KBV

Saygılarımızla