

AŞIRI SICAKLARIN SAĞLIK ETKİLERİ VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Sıcaklık Sağlığı Nasıl Etkiler?

İster işyerinde ister evde ister sokakta olsun sıcaklığın artması birçok açıdan vücudumuzu etkiler. Genel olarak artan sıcaklığa karşı vücudun kendi dengesini koruması önemlidir ve bunu sağlayabilmek için vücutta çeşitli mekanizmalar kullanılır. Vücut, sıcaklığını korumak için çevrenin sıcaklığına bağlı olarak kendi sistemlerinde çeşitli düzenlemeler yapar. Vücut sıcaklığının düzenlenmesi başlıca dört mekanizmayla sağlanmaktadır. Bunlardan üçü deriden çevreye pasif ısı transferi yoluyla gerçekleşir, bunun için kalbin atım hızı ve damarlara giden kan miktarı ayarlanır. Vücut sıcaklığı yükseldikçe ter üretimi ve kalbin pompaladığı kan miktarı artar, deri damarları genişler ve iç organ damarları daralır, böylece kan akışı deriye yönlendirilir¹. Terleme ısıyı ciltten uzaklaştırarak vücudu serinletmeye yardımcı olur. Hava kuru olduğunda bu süreç iyi işler. Ancak hava sıcak ve nemli olduğunda bu mekanizma bozulmaya başlar. Yüksek sıcaklık, yüksek nem, düşük rüzgâr hızı ve yoğun güneş ışınımı gibi çevresel koşullar vücudun ürettiği ısıyı yeterince uzaklaştırmasını engelleyebilir. Bunun yanında vücudu saran kalın veya uygun olmayan giysiler de ısı kaybını azaltarak vücudun soğumasını zorlaştırabilir. Bu durum, vücutta ısı birikimine yol açmakta, bu ısı birikimi sonucu vücudun iç sıcaklığını etkili bir şekilde düzenleyememesi de ciddi sağlık sorunlarının ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır. Vücut kendini soğutmaya çalışırken kalp ve böbrekler üzerinde de ek bir yük oluşmaktadır. Bu nedenle aşırı sıcaklar; bazı kronik rahatsızlıkları kötüleştirmenin yanı sıra kimi durumlarda ani gelişen böbrek hasarına da neden olabilmektedir¹.

İklim değişikliği ve küresel ısınmaya bağlı olarak aşırı sıcaklar ve sıcak hava dalgalarının giderek daha sık, daha uzun süreli ve daha şiddetli hâle gelmesi, sıcaklara bağlı sağlık sorunlarıyla ilgili konuları gündeme getirmiştir. Bu durum sıcağa bağlı ölümleri ve hastalık yükünü artırmakta; başta kalp damar hastalıkları, diyabet, astım ve ruh sağlığı sorunları olmak üzere birçok sağlık problemini kötüleştirebilmekte, hava kalitesini bozmakta, ister işyerinde ister başka alanlarda olsun kaza riskini ve bazı bulaşıcı hastalıkların yayılma olasılığını artırabilmektedir². Yaşlılar, çocuklar, gebeler, kronik hastalığı olanlar, açık havada ve fiziksel olarak zorlu koşullarda çalışanlar gibi hassas gruplar aşırı sıcaklardan daha fazla etkilenmekte ve daha ağır sağlık riskleriyle karşı karşıya kalabilmektedir. Bunun yanı sıra kentsel ısı birikimini en aza indirecek şekilde tasarlanmayan, yeterli yeşil ve gölgelik alanlardan yoksun ve ısıyı tutan uygunsuz yapı malzemelerinin (metal çatı, koyu renk boya...) yaygın olarak kullanıldığı şehirler, buralarda yaşayan bireyleri daha kırılgan hâle getirmektedir³. Kırılganlıkta bir diğer önemli faktör de sosyal yoksunluktur. Sosyal yoksunluk, yoksulluk, ayrımcılık veya diğer dezavantajlar nedeniyle toplumun kaynaklara sınırlı erişimidir⁴. Sosyal yoksunluk sıcak etkilenimleri açısından da kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

¹ Marchand, M. & Gin, K. (2021). The Cardiovascular System in Heat Stroke. CJC Open. 4(2):158-163.

² WHO, Heat and Health, 2026 (Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health> Erişim Tarihi: 10.06.2026)

³ WHO Europe, Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention (Erişim Adresi: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055406> Erişim Tarihi: 10.06.2026)

⁴ APA Dictionary of Psychology. (Erişim Adresi: <https://dictionary.apa.org/social-deprivation> Erişim Tarihi: 29.06.2026)

Bilgilendirme Dizisi 2025/2026-72-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erisim: 13.07.2026.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-72)

➤ Doğrudan Sağlık Etkileri ^{7,8,9}

- Vücudun ısı düzenleme mekanizmalarını zorlayarak birtakım ısı/sıcak ile ilişkili hastalıklara (Güneş çarpması, sıcağa bağlı bayılma, sıcak krampları, sıcak bitkinliği, ödem gibi) yol açabilmektedir (Isı ile ilişkili bazı sağlık sorunlarının belirtileri ve ilk yardım önerileri Tablo 1'de gösterilmektedir ¹⁰).
- Özellikle kalp damar ve solunum sistemi hastalıkları, böbrek hastalıkları, şeker hastalığı, nörolojik hastalıklar ve psikolojik sorunlar olmak üzere mevcut kronik hastalıkların kötüleşmesine neden olabilmektedir.
- Uyku kalitesinde bozulma, stres ve anksiyete düzeylerinde artış, depresif belirtilerde kötüleşme gibi durumlar sonucunda ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.
- Hastane başvurularında, hastaneye yatış oranlarında, ölüm sayılarında artışa sebep olabilmektedir. Aşırı sıcaklarda başta kalp damar hastalıklarına bağlı olmak üzere ölümler artmaktadır. ABD'deki veriler sıcağa bağlı ölümlerin yaklaşık dörtte birinin kalp damar hastalıkları nedeni olduğunu göstermektedir.

➤ Dolaylı Sağlık Etkileri ^{11,12}

- Hava kalitesinin bozulması,
- Gıda ve su kaynaklı hastalık risklerinde artış,
- Bazı bulaşıcı hastalıklarda artış,
- İş kazası, iş gücü kaybı ve mesleki yaralanmalarda artış,
- Elektrik kesintileri ve altyapı sorunlarına bağlı risklerde artış

gibi çevresel, mesleki ve sosyal faktörler aracılığıyla sağlık üzerinde dolaylı sonuçlar doğurabilmektedir.

Alınabilecek Kişisel Önlemler ^{6,13,14}

- Sıcaklığın yüksek olduğu saatlerde aşırı fiziksel aktivite, spor ve ağır işlerden kaçınılmalıdır. Zorunlu durumlarda bu faaliyetler günün daha serin saatlerinde yapılmalıdır.
- Evler serin tutulmalı; mümkünse klima kullanılmalı, güneş ışığının içeri girmesi azaltılmalı ve gereksiz aydınlatma ve elektrikli cihazlar kapatılmalıdır.
- Güneşin yoğun etkilediği ve günün en sıcak saatlerinde (10.00-16.00 arası) mümkün olduğunca dışarı çıkılmamalıdır. Dışarı çıkılması gerekiyorsa gölge alanlar, klimalı ortamlar ve serin mekânlar tercih edilmelidir.

⁷ Çebi, E., & Ocaktan, M. (2024). Sıcak Dalgalarının Toplum Sağlığına Etkileri. Afet ve Risk Dergisi, 7(3), 817-827

⁸ Hopp, S., Dominici, F., & Bobb, J. F. (2018). Medical diagnoses of heat wave-related hospital admissions in older adults. Preventive Medicine, 110, 81-85.

⁹ Harvard health. Heart problems and the heat: What to know and do (Erişim Adresi: <https://www.health.harvard.edu/blog/heart-problems-and-the-heat-what-to-know-and-do-202206212765> Erişim tarihi: 29.06.2026)

¹⁰ T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Çevre Sağlığı Daire Başkanlığı, (2015), İklim Değişikliğinin Sağlık Üzerine Olumsuz Etkilerinin Azaltılması Ulusal Programı ve Eylem Planı, Ankara.

¹¹ Koller, S., Meisinger, C., Wehler, M., & Hertig, E. (2020). Health-relevant influences of air substances and meteorological conditions. 2669.

¹² Van Daalen, K. R., et al., 2024, 'The 2024 Europe Report of the Lancet Countdown on Health and Climate Change on Health and Climate Change: unprecedented warming demands unprecedented action Lancet Public Health 9 (7), s. e495-e522.

¹³ WHO, Heat and Health, 2026 Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health> Erişim Tarihi: 10.06.2026

¹⁴ T.C. Sağlık Bakanlığı, Basın Duyurusu: Aşırı Sıcaklardan Korunma. Erişim Adresi: https://www.saglik.gov.tr/TR-61703/asiri-sicaklardan-korunma.html?utm_source Erişim Tarihi: 29.06.2026)

Bu doküman Uzm. Dr. Sümeyye Nur Budak ve Prof. Dr. Cavit Işık Yavuz tarafından hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun, aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmesi şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir. Budak SN., Yavuz CI. Aşırı Sıcakların Sağlık Etkileri ve Alınabilecek Önlemler. HÜTF Halk Sağlığı ABD, Çevre Sağlığı BD Toplum İçin Bilgilendirme Dizisi 2025/2026-72-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>, Erişim: 13.07.2026.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-72)

- İnce, bol ve açık renkli giysiler giyilmeli; şapka veya güneşten korunmaya uygun şemsiye kullanılmalı ve uyurken de ince yatak örtüleri tercih edilmelidir.
- Zaman zaman ılık duş alınmalı veya soğuk ve nemli bezlerle özellikle kafa ve boyun bölgesi olmak üzere vücut serinletilmelidir.
- Yeterli miktarda su tüketilmeli; şekerli, alkollü, kafeinli ve sıcak içeceklerden kaçınılmalıdır. Susuzluk hissi olmasa bile her gün 2-3 litre sıvı tüketilmelidir.
- Vücut sıcaklığını artırabilecek ve su kaybını hızlandırabilecek yüksek protein içerikli gıdaların aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır. Bu amaçla ağır ve yağlı yemeklerden kaçınılmalıdır.
- Çocuklar ve evcil hayvanlar kapalı araçlarda kesinlikle yalnız bırakılmamalıdır.
- Aile bireyleri, arkadaşlar ve komşular düzenli olarak kontrol edilmeli; özellikle yaşlılar, kronik hastalığı olanlar ve diğer risk gruplarındaki kişilere dikkat edilmelidir.
- Halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı veya genel bir rahatsızlık hissi oluşursa serin ya da klimalı bir ortama geçilmeli, su içilmeli ve vücut soğutulmalıdır. Şikâyetler devam eder veya şiddetlenirse tıbbi yardım alınmalı ve gerekli durumlarda 112 aranmalıdır.

Tablo 1. Isı ile ilişkili Bazı Sağlık Sorunlarının Belirtileri ve İlk Yardım Önerileri

SAĞLIK SORUNU	BELİRTİLER	İLK YARDIM
Güneş yanığı	Ciltte kızarıklık, ağrı ve hassasiyet Şiddetli durumlarda ciltte şişlik, kabarcıklar, ateş ve baş ağrısı.	Kabarcık ve su toplama görülürse yumuşatmak için merhem kullanılabilir. Kabarcıklar patlatılmamalıdır. Eğer kabarcıklar patlamışsa koruyucu steril materyallerle kapatılır. Ciddi durumlarda doktora başvurulmalıdır.
Sıcak kramp	Genellikle bacak ve karın kaslarında ağrılı spazmlar. Şiddetli terleme.	Kramp için kaslara güçlü basınç uygulanır ya da spazmın geçmesi için hafif masaj yapılabilir. Yavaş yavaş su verilmelidir, eğer bulantı olursa uygulamadan vazgeçilmelidir. Ciddi durumlarda doktora başvurulmalıdır.
Sıcak yorgunluğu/ Sıcak bitkinliği	Şiddetli terleme, halsizlik. Soğuk, nemli ve donuk cilt. Düşük nabız. Kusma ve bayılma (Vücut sıcaklığı normal olabilir ancak genellikle artmıştır).	Kişi hemen gölge bir alana alınır. Sırt üstü yatırılır ve sıkı kıyafetleri gevşetilir veya çıkarılır, olanaklıysa ıslak ve serin giysi giydirilir. Soğuk kompreslerle soğutulur veya başı, yüzü ve boynu soğuk suyla yıkanır. Kişi mümkünse klimalı ve daha serin bir yere alınır. Sık sık azar azar su içirilir. Bulantı olursa uygulamadan vazgeçilir. Eğer bulantı devam ederse hemen hastaneye başvurulur.
Güneş çarpması	Yüksek vücut sıcaklığı (41.1°C veya daha yüksek). Sıcak ve kuru cilt. Hızlı ve güçlü nabız. Bilinç kaybı.	Sıcak ya da güneş çarpması ciddi bir acil durumdur . 112 Acil hemen aranmalı, ekipler gelene kadar kişiye ilk müdahale yapılmalıdır. Geç kalırsa ölümlerle sonuçlanabilir. İlk olarak yapılabilirler; kişi daha serin tercihen klimalı bir yere alınır. Fazla, sıkı kıyafetleri gevşetilir veya çıkarılır. Soğuk su, ıslak havlu, vantilatör vb. ile aktif soğutma sağlanır. Soğuma sürecini hızlandırmak için kişinin çevresinde hava sirkülasyonu artırılır. Kişiye içmesi için kesinlikle su ya da başka bir sıvı verilmez.