

SICAK HAVANIN ZARARLI ETKİLERİNDEN KORUNMAK İÇİN TEMEL
ÖNERİLER
10.7.2014

1. Aşırı sıcak havalarda vücutta neler olur?^{1,2}

İnsanların vücut sıcaklığını düzenleyen sistemlerini aşırı zorlamaları sonucunda sıcağa bağlı hastalıklar görülebilmektedir. Normal koşullarda insan vücudu, terleme ile sıcaklığını kontrol altında tutabilmektedir. Ancak, bu dengenin korunabilmesi için sadece terleme mekanizması yeterli olmayabilir.

Dış ortamdaki sıcaklık artışlarının uyum sağlanamayacak kadar yüksek olması durumunda ya da organizma uyum sağlamakta zorlanıyorsa, hastalıklar ortaya çıkabilir, mevcut hastalıklar ağırlaşabilir. Dikkat edilmediğinde vücut sıcaklığı çok yükselebilir ve beyin ve diğer hayati organlara zarar verebilir. Nem oranı da yüksek olduğunda terin buharlaşması engellenir.¹

2. Sıcak havalardan en fazla kimler etkilenir?

Aşağıdaki gruplar sıcak havalardan en fazla etkilenen kişi ya da gruplardır.

- ✓ Aşırı sıcak havadan en çok etkilenen kişiler küçük çocuklar (0-4yaş), yaşlılar, özürlüler, bakıma ihtiyacı olanlar ve gebeler
- ✓ Aşırı kilolu bireyler, açık alanda çalışanlar, kalp ve damar hastalıkları, beyin ve damar hastalıkları, psikolojik hastalıklar, solunum sistemi hastalıkları, böbrek hastalığı, şeker hastalığı olanlar
- ✓ Özellikle tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, depresyon ve uyku ilaçları sürekli olarak kullananlar
- ✓ Alkol ve madde bağımlıları,

3. Sıcakların zararlı etkilerinde korunmak için neler yapalım?³

- ✓ Vücut aşırı sıcaklarda susuz kalabilmektedir, bu nedenle su içmek için susamayı beklememek gerekir. 2-2,5 lt (10-12 su bardağı).
- ✓ Sıvı alımı doktor tarafından kısıtlanmışsa sıvı alımının düzenlenmesi için sürekli izleyen doktora başvurulmalıdır.
- ✓ Sıvı alımında su içmek esastır. Ancak, tuz kısıtlanmasını gerektiren bir sağlık sorunu yoksa su dışındaki sıvı alımında kahve, çay ve gazlı içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir.
- ✓ Vücut ter yoluyla sürekli sıvı kaybeder. Bu nedenle normalden daha fazla su içmek önerilir.
- ✓ Çalışırken ya da dışarıda bedensel etkinlik yaparken her saat başı iki ya da dört su bardağı su içilmesi önerilir. Günlük alınması gereken sıvı (tuz içeren sıvılar da dahil) miktarı özellikle açık havada görev yapanlarda 5-8 litreye kadar çıkabilir.
- ✓ Alkol veya yüksek miktarda şeker içeren sıvılardan kaçınmak gerekir.
- ✓ Yağlı besinler ve kafeinli içecekler tüketilmemelidir.
- ✓ Özellikle sağlık sorunu olanlar, çok sıcak saatlerde dışarıya çıkmamalıdır.
- ✓ Toplantı, açık hava etkinlikleri gibi faaliyetlerin günün sıcak olmayan saatlerinde yapılması önerilmektedir.
- ✓ Vücut sıcaklığının kontrolü amacıyla sık sık duş alınmalıdır. Duş yapılamıyorsa ayaklar, eller, yüz ve ense soğuk suyla ıslatılmalı ya da silinmelidir.

¹ Güler Ç. Çevre Sağlığı Cilt 1 içinde Güler Ç. Sıcaklık, Bölüm 56, s 819-836, Yazıt Yayıncılık 2012.

² Levy BS, Wegman DH, Baron SL, Sokas RK. Occup And Environ Health. 6th Ed. içinde Extremes of Temperature, Oxford, 2011, pp 240-57.

³ <http://www.cdc.gov/extremeheat/index.html>. Erişim:9.7.2014.