

## Hipotermi

### Giriş

Hipotermi 37C (98.6F) olan normal vücut sıcaklığınızın 35C'nin (95F) altına düşmesi halinde meydana gelen rahatsızlıktır. Genellikle uzun süreli olarak soğuk ortama maruz kalmaktan kaynaklanır. Hipotermi genellikle yağmur, rüzgâr, kar veya soğuk suya maruz kalma gibi faktörler tarafından tetiklenir.

Çok uzun süreyle soğuğa maruz kalırsanız, vücudunuzun savunma mekanizması daha fazla ısı kaybetmenizi engellemeye çalışır. Titremeye başlar ve majör organlarınızın sıcaklığını normal düzeyde tutmaya çalışırsınız. Cilde olan kan akışı azalır ve ısı yaratmak üzere hormonlar salgılanır.

Eğer vücut enerjisi tükenmişse, hipotermi yaşamı tehdit eden boyutlara ulaşabilir. Özellikle yaşlı insanlar ve kolay hareket edemeyen hastalar hipotermiye karşı daha hassastırlar.

Bebekler de vücutlarının sıcaklık düzenleyici işlevi henüz tam gelişmediğinden hipotermi için risk grubundadır. Uzun süreli olarak soğuk bir odada kalırlarsa hızla ısı kaybederler.

### Belirtiler

Hipotermi belirtileri soğuğa ne kadar süreyle maruz kaldığınıza bağlı olarak hafif, orta şiddetli ve şiddetli olabilir. Hafif hipotermi belirtileri titreme, ellerin ve ayakların soğuk olması, kol ve bacaklarda uyuşma, ellerde beceri kaybı ve enerjinin düşük olmasıdır.

Hipotermi'nin orta şiddetli belirtileri ise şiddetli ve kontrol edilemez titreme, yuvarlayarak ve yavaş konuşma, solunum ve nabzın yavaş olmasıdır. Düşünmekte ve etrafınızda olan biteni algılamada zorluk çekersiniz. Hareketlerinizi kontrol etmeyle ilgili sorunlar yaşayabilirsiniz. Ayrıca korkak ya da mantıksız davranabilir, hafıza kaybı ve uyku hali gibi belirtiler yaşayabilirsiniz.

Şiddetli hipotermi belirtileri yaşamaya başlamışsanız, ellerinizin, ayaklarınızın, kollarınızın ve bacaklarınızın kontrolünü kaybedersiniz. Titreme durur ve bilincinizi kaybedebilirsiniz. Solunum çok yavaşlar veya tamamen durur; nabzınız yavaşlar, düzensizleşir veya durur. Ayrıca adaleleriniz kasılabilir ve göz bebekleriniz genişleyebilir.

Hipotermi geçiren bebeklerin cildi soğuyabilir, çok sessiz ve normalde olduğundan daha tepkisiz olabilirler ve beslenmeyi reddedebilirler.

### Nedenleri

Hipotermi aşırı üşüme nedeniyle meydana gelir. Uzun süre boyunca soğuk ortamlara maruz kalmanın ardından görülür. Vücudunuzu sıcak tutmaya yetecek

kadar kalın giyinmemişseniz veya başınıza herhangi bir şey giymemişseniz (vücut sıcaklığının %20'si kafa bölgesinden kaybedilir) hipotermi riski artar.

Çok soğuk olmayan havalarda da hipotermi geçirmek mümkündür. Örneğin yağmurda sıırıslıklam ıslanıp ardından iyice kurumadan soğuk bir rüzgâra maruz kalmanız halinde de hipotermi geçirebilirsiniz. Su cildinizden buharlaşırken, vücut sıcaklığınız düşer.

Belli gruplar hipotermi geçirme riski taşır. Örneğin yaşlılar, evsizler ve ekstrem sıcaklıklarda yapılan aktivitelere katılan dağcılar, yürüyüşçüler ve kayakçılar gibi.

Kendinize gerektiği gibi bakabilme yeteneğinizi etkileyen bir rahatsızlığınızın olması halinde de hipotermi sorunuyla karşılaşabilirsiniz. Alkolikler, ilaç kullananlar ve bir kaza sonrasında iyileşmekte olanlar risk grubundadır. Soğuk odalarda bırakılan bebekler de (12 aylıktan daha küçük olanlar) sıcak tutulmazlarsa hipotermi riski ile karşı karşıya kalırlar.

## Tanı

Hipotermi tanısı gösterdiğiniz belirtiler esas alınarak konur. GP'niz bir termometre kullanarak vücut sıcaklığınızı ölçer. Vücut sıcaklığınız 35°C'nin (95°F) altındaysa bu hipotermi geçirdiğinizi gösterir.

GP'niz hipotermi tanısı koyduğunda, elektro kalp grafisi (EKG) çekebilir. Bu sayede soğuk havanın kalbinizi ne oranda etkilediği belirlenir. Rutin kan tahlilleri de diğer organların etkilenip etkilenmediğini gösterir.

## Tedavi

Hipotermi geçiren insanlar tedavi edilmezlerse, çok kısa süre içinde çok hastalanabilir, bilinçlerini yitirebilir ve ölebilirler.

Hipotermiden şüpheleniyorsanız, acil servisi arayın ve derhal tıbbi yardım alın.

Tıbbi yardım almanız mümkün değilse, vücut sıcaklığının daha fazla düşmesini engellemeniz gerekir. Dışarıdaysanız, ortamdan korunmak üzere barınabileceğiniz bir yer bulun. Islak giysilerinizi değiştirin ve daha fazla ısı kaybetmemek için el ve ayakları örterek sıcak tutun.

Vücuttaki majör organları koruyabilmek için, önce vücudun orta kısmını ısıtın. Bir uyku tulumu, acil durum "uzay" battaniyesi, cilt teması, kuru battaniye, havlu veya çarşaf kullanın.

Hipotermi genellikle kademeli olarak gelişir. Vücut yaşlandıkça soğuğa karşı daha az duyarlı hale gelir, bu nedenle yaşlılar sıcaklıktaki düşüşü fark etmeyebilirler. Kişiyi kademeli olarak ısıtın, çünkü sıcak banyo gibi bir yöntemle kişiyi hızlı bir şekilde ısıtmak soğuk kanı kalbe ve beyne çok ani bir şekilde gönderebilir. Sıcak bir içecek de (alkollü olmamak kaydıyla) işe yarayacaktır.

Hipotermi geçiren insanlar tedavi edilmezlerse, çok kısa süre içinde çok hastalanabilir, bilinçlerini yitirebilir ve ölebilirler. Ayrıca kan pıhtılarının oluşması nedeniyle inme veya kalp krizi riski de mevcuttur.

## Korunma

Hipotermiyi engellemenin en iyi yolu soğuk ortamlarda bulunmaktan kaçınmaktır. Ancak soğuk havada dışarı çıkarsanız, uygun şekilde giyindiğinizden emin olun.

Sıcak havayı hapsedmek için çok sayıda ince giysiyi üst üste giyin ve bir şapka ya da bere takın. Vücut sıcaklığının %20'ye kadar olan kısmı kafa bölgesinden kaybedilir. Islanırsanız, mümkün olan en kısa sürede kuru giysiler giyin. Islak giysiler izolasyon özelliklerinin yaklaşık %90'ını kaybederler.

Kan dolaşımınızı devam ettirmek için olabildiğince fazla hareket edin ve kan dolaşımınızı yavaşlatacak dar giysilerden kaçınin. Terlemekten de kaçınin çünkü bu hipotermiyi daha da kötüleştirebilir. Rüzgâr almayan, sığınabileceğiniz bir yer bulun. Düzenli olarak bir şeyler yiyip içmek (alkol olmamak kaydıyla) sizi sıcak tutacak ve vücudunuza enerji verecektir.

Soğuk havalarda, kendilerine gerektiği şekilde bakamayan yaşlılar ve zihinsel engelliler ziyaret edilmeli ve gözetim altında tutulmalıdır. Hipotermiye yatkın olan bu kişilerin yakıt masrafları devlet tarafından karşılanmaktadır. Buna hakkınız olup olmadığını öğrenmek için [www.dwp.gov.uk](http://www.dwp.gov.uk) adresini ziyaret edin.

### Güvenilir çeviri hizmeti

NHS Direct telefon ettiğinizde sadece birkaç dakika içinde pek çok dilde size güvenilir çevirmenler sağlayabilir.

#### 3 adımlık kılavuzumuzu takip edin:

Adım 1 - NHS Direct'i 0845 4647 numaralı telefondan arayın

Adım 2 – Aramanız yanıtladığında, kullanmak istediğiniz dilin İngilizcesini belirtin. NHS Direct'in size ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve tavsiyeyi vermesine yardımcı olacak çevirmene bağlanana kadar hattın ayrılmayın.

Adım 3 – Veya bir arkadaşınızdan ya da yakınınızdan sizin yerinize arama yapmasını rica edebilirsiniz. Neden aradığınızı açıklamak üzere bir çevirmene bağlanana kadar hattın ayrılmayın.