

Günəş şüalarından necə qorunmalı



Mənbə: Azərbaycan Respublikası Fövqəladə Hallar Nazirliyi

Yay mövsümündə havanın və xüsusilə də dəniz suyunun hərarətinin yüksək olması çimərliklərə gedən insanların sayının artmasına gətirib çıxarır. Günün çox hissəsini qızmar günəş altında çimərlikdə keçirmə, uzun müddət fasiləsiz işlə məşğul olma, yürüşlər etmə insanları gün və isti vurma kimi real təhlükələrlə üzləşdirir. Əhalinin belə təhlükələrdən müdafiəsi məqsədilə məlumatlandırma işinin genişləndirilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Gün və isti vurma halları - insan orqanizminin həddindən artıq qızması nəticəsində baş verir.

Bu cür hallara ən çox uşaqlar, kök insanlar, ürək-damar və endokrin (daxili ifrazat) xəstəliklərindən əziyyət çəkənlər məruz qalır. Son zamanlar günəş ildən-ilə daha çox ultrabənövşəyi şüalar saçdığına görə gün və isti vurma faktları geniş vüsət alıb.

Gün vurma - başın birbaşa gün şüalarının təsiri altında həddindən artıq qızması nəticəsində kəskin ağır vəziyyətin yaranmasıdır. Bu zaman beyinin qan damarları genişlənir və beyinə güclü qan axını baş verir. Bəzən xırda beyin qan damarlarının qırılması baş verir, bu isə mərkəzi və periferik əsəb sisteminin pozulmasına gətirib çıxarır.

Gün vurmanın əsas səbəbləri - başın örtüksüz, bədənin açıq və qorumasız halda günəş şüası qəbul etməsidir. Həmçinin gün vurmaya bürkü və küləksiz hava, çimərliklərdə spirtli içkilərin qəbul edilməsi, həddindən artıq yemək, gün şüası qəbul edən zaman yatmaq səbəb olur.

Gün vurmanın əsas əlamətləri - qızarmış sifət, dəhşətli baş ağrısı və başgicəllənməsidir. Bu əlamətlərdən sonra gözlərin qaralması, ürək bulanması və müəyyən hallarda isə qusma baş verir. Bəzən burundan qanın axması və görmə qabiliyyətinin pozulması da olur. Yardım göstərilmədikdə, xəsarət alan hüşunu itirir, tənənfəs olur, nəbzi sürətlənir, ürək fəaliyyəti pozulur. Gün vurma dəri yanması ilə də müşahidə olunur: buna misal olaraq qızartı, suluq və s. göstərmək olar.

İsti vurma - bədən hərarətinin həddindən artıq qızması nəticəsində kəskin ağır vəziyyətin yaranmasıdır. Həddindən artıq qızma nəticəsində istilik mübadiləsi prosesinin güclənməsi ilə istilikvermə (istiliyin bir cisimdən başqasına keçməsi)

azalır və yaxud çətinləşir, bu da həyat fəaliyyəti funksiyasının pozulmasına gətirib çıxarır.

İnsan bədəninin həddindən artıq qızmasına tər ifrazatının (bədən müəyyən üzvlərindən çıxan maddələr) pozulması və buxarlanmasına çətinlik yaradan aşağıdakı hallar səbəb olur: yüksək hərarət və rütubətli hava, dəridən tikilmiş, rezinləşmiş və yaxud sintetik paltarda fiziki iş görmək, həddindən artıq yorulma, bədən susuzlaşması, çox yemək, isti havada uzun müddətli yürüş.

İsti vurma gün vurmada daha tez baş verir: isti vurma üçün gün əsas şərt deyil, hava buraxmayan isti paltarda səylə işləmək və yaxud bir neçə saat havasız, pis ventilyasiya olan yerdə keçirmək kifayət edir.

İsti vurmanın əsas əlamətləri - ümumi zəiflik, daim mürgülmə, baş ağrısı, başgicəllənmədir. Sonra isə sifət qızarması, bəzən bədən hərarətinin 40°C kimi artması, dispepsiya (mədə fəaliyyətinin pozulması) pozulması - ishal, qusma baş verir.

Əgər bu vaxta qədər bədən hərarətinin həddindən artıq qızmasının səbəbləri aradan qaldırılmayıbsa, xəsarət alanda hallyusinasiya, sayıqlama, sonra isə xəsarət alanın özündən getməsi, sifət rənginin solması, dərinin soyuq və hərdən göyerməsi, tər ifrazatının yüksək olması, ürək döyüntüsünün pozulması, nəbz tez və zəif olması halları baş verir. Belə vəziyyətdə xəsarət alana təcili tibbi yardım edilməzsə o, həlak ola bilər.

İlk yardım hər iki vəziyyətdə eynidir. Xəsarət alanı dərhal təmiz havaya, kölgəyə, sərin və normal ventilyasiya olan yerə çıxartmaq, paltarının yaxasını açmaq, yaxşısı isə belə qədər soyundurmaq və başı azca qaldırılmış vəziyyətdə kürəyi üstə uzatmaq lazımdır.

Başının üstünə soyuq kompress (müalicə məqsədilə ağrıyan yerə qoyulan yaş sarğı) qoymaq, bədənini yaş mələfəyə bükmək və yaxud soyuq su vurmaq (çiləmək), çoxlu sərin su vermək lazımdır. Stəkanda suyun üçdə bir hissəsinə 20 damcı valeryan verməklə daha yaxşı kömək etmək olar.

Tənəffüs pozulduğu halda azacıq olaraq pambığı naşatır spirti ilə isladıb, bir neçə dəfə ehtiyatla xəsarət alanın burnuna yaxınlaşdırmaq lazımdır.

Əgər xəsarət alan insan özündən gedibsə, nəfəsi dayanıbsa, nəbzini əl ilə yoxlayıb tapmaq olursa - həkimi gözləmək lazım deyil! Durmadan süni nəfəs vermək və örtülü ürək masajı etmək lazımdır.

Gün və isti vurma çox vaxt uşaqlarda, yeniyetmələrdə və qocalarda baş verir, çünki yaş həddinə uyğun olaraq onların orqanizmi müəyyən fizioloji xüsusiyyətə malikdir və daxili istilik tənziyi sistemi natamamdır. Həmçinin belə təhlükəli insan qrupuna - isti hava şəraitinə adət etməmiş, həddindən artıq köklükdən əziyyət

çəkən, ürək-damar, endokrin xəstəliklər və yaxud alkoqoldan sui-istifadə edənlər aid edirlər.

Əgər siz bu qrupların birinə aidsinizsə, gözləməyin ki, nə vaxt gün və isti sözün əsl mənasında sizin səhhətinizə zərbə vuracaq. Profilaktik tədbirləri əvvəlcədən də görmək olar: başı örtüksüz və bədəni açıq vəziyyətdə uzun müddət gün şüalarının altında dayanmamaq, papaq və dəsmalla başı örtmək, çimməklə qumda dincəlməyi növbələmək, günün altında yatmamaq, günün isti vaxtında uzun müddətli yürüşlər etməmək və s.

Yaşayış və iş yerlərində isti vurmanın qarşısını almaq üçün normal iş və məişət şəraitinin yaradılması lazımdır: otaqlarda normal temperatur, rütubət və ventilyasiya, mövsümə uyğun geyim isti vurma təhlükəsini müəyyən dərəcədə aşağı salacaq. Ən əsası isə günün ən qızmar vaxtı səhər saat 11:00 -dan 16:00-dək günün altında gəzintiyə çıxmaq tövsiyə olunur.

Dəri yanığı - gün vurma ilə birlikdə adətən dəri yanığı da baş verir. Tez qaralmaq məqsədilə bütün günlərini çimərlikdə keçirən insanlar vardır ki, bu tələskənliyin nəticələrini biz hər addımda görə bilərik. Belə halda bədəndə yanığın əmələ gəlməsini təsəvvür etmək asandır. Dəri yanığı onunla fərqlənir ki, dəri qızarır və hərdən qabarıqlar əmələ gəlir. Belə halda insan özünü pis hiss edir, ona görə ki, dəri məcazi mənada yanmağa başlayır. Belə vəziyyətdə nə etmək olar? Bu an dəriyə soyuq su tökmək lazımdır. Əgər çimərlikdə və yaxud istirahət yerində yaxşı kosmetik kabinet yoxdursa, bu halda ev vasitələrindən və əlavə olaraq xalq təbabətindən də istifadə etmək olar. Buna misal olaraq: kefir, qaymağı və qatığı göstərmək olar.

Dəri yanığı zamanı ilk yardım tədbiri olaraq mələfəni islatmaq və bir balaca sıxaraq dərinin yanmış sahələrinə qoymaq olar. Dəri yanığının ağrısını götürmək üçün sürtülmüş kartofdan istifadə etməklə yaxşı effektə nail olmaq olar. Əgər əlinizin altında heç nə yoxdursa, belə halda xiyar qabığından istifadə edilə bilər. Xiyarın qabığını soyursunuz və soyulmuş qabığın əks tərəfini yanığa hissəsinə qoyursuz. Səhər yanmış yerləri qaynadılmış yulaf silmək və sərin su ilə yaxalamaq lazımdır. Nəm sifətə yağlı qalın layda yumşaldıcı krem çəkmək, barmaqlarınızın içi ilə yüngülcə yanmış yerə vurmaq, gözlərin altına yağlı qalın layda qidalı krem çəkmək və yenə də barmaqlarınızın içi ilə yüngül olaraq vurmaq məsləhətdir. Bu proseduranı gündə 2-3 dəfə təkrar etməklə bədənin yanmış sahələrinə yulaf maskası çəkmək məsləhətdir. Axşam sifəti sərin su, yağış suyu, qaynadılmış və yumşaldılmış bor turşusu ilə yumaq lazımdır. Ağır hallarda isə mütləq həkimə müraciət edin.