

## HİPOTERMİ NEDİR?

Soralım bakalım. Hipotermi nedir? Giresun Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğretim görevlisi Şeyma Dilmen'e sorduk. Hipotermi, vücut sıcaklığının 35 °C'nin altına düşmesi durumudur.

Vücudumuz normal işlevlerini sürdürebilmek için belirli bir sıcaklıkta kalmak zorundadır. Ancak uzun süre soğuk havaya maruz kalmak, ıslak kıyafetlerle kalmak, suda uzun süre kalmak gibi durumlar vücudumuzun ısı kaybetmesine ve hipotermiye oluşmasına neden olabilir. Özellikle titreme, konsantrasyon bozukluğu, konfüzyon, uyuşukluk, bayılma, denge kaybı, kas koordinasyonunda bozulma, kalp atış hızının yavaşlaması, solunum hızının yavaşlaması ve bilinç kaybı hipotermiye belirtileri arasındadır.

Hipotermi tedavi edilmezse ciddi bir sağlık sorununa ve hatta ölüme sebebiyet verebilir. Vücudun özellikle parmak uçları, ayak uçları, burun, kulak gibi bölgelerinde donma meydana gelebilir. Donan dokularda geri dönüşü olmayan hasarlar oluşabilir ve doku ölümü gerçekleşebilir.

Hipotermi kalp ritminde düzensizlikler ve kalp durmasına da neden olabilir. Vücut sıcaklığının düşmesiyle solunum kaslarının çalışması, yavaşlar ve solunum yetmezliği de ortaya çıkabilir. Hipotermi durumunda yapılacak ilk yardım çok önemlidir.

Hipotermi şüphesi olan bir kişiyi sıcak bir ortama almak, ıslak kıyafetlerini çıkartmak ve kuru, sıcak örtülerle sarmak çok önemlidir. Vücut ısısını yükseltmek için sıcak içecekler de verilebilir ancak bilinçsiz veya nefes alma güçlüğü çeken bir kişiye kesinlikle yemek ve içecek verilmemelidir. Unutmayın hipotermi ciddi bir sağlık sorunu olup acil müdahale gerektirir.

Bu nedenle hipotermi belirtileri gösteren bir kişi ile karşılaştığınızda hemen sağlık kuruluşlarına başvurmalısınız.

Öğr. Gör. Şeyma DİLMEN