

# İLK YARDIM

Hasta yada yaralı kişiye, hastalanması veya yaralanmasından hemen sonra doktor gelinceye kadar hayatını kurtarmak için zamanında ve yerinde yapılan yardıma denir.

## İlk Yardımın Önemi

Yaşam boyunca insan, ilkyardıma gerektiren durumlarla her zaman karşılaşabilir. Zamanında basit ve etkili bir ilk yardımla hasta veya yaralının hayatı kurtarılabilir. Kaza ve ani hastalıklarda, hasta yada yaralının doktora veya hastaneye sağ olarak götürülmesini, ilgili ilkyardıma anında yapılmış olmasına bağlıdır.

## İlk Yardımın Temel İlkeleri

**Teşhis:** Teşhis için önce hastanın veya yaralının hikayesi (anamnez) öğrenilir. Sonra belirtiler (semptom) ve bulgular saptanır.

**Tedavi:** Temel İlk Yardım kuralları hatırlanarak yaralı yada hasta için en uygun ilk yardım, zamanında ve zarar vermeden uygulanır.

**Taşıma:** Teşhis ve Tedavi yapıldıktan sonra gerekli bakım ve muayenesinin yapılacağı sağlık kurumuna uygun koşullar içinde taşınır.

## Hasta ve Yaralıyı İlgilendiren İlk Yardım Kuralları

- Hasta yada yaralı kişiyi yatırınız. Dinlendiriniz.
- Kanaması varsa durdurunuz.
- Solunum yolunu açık tutunuz, gerekirse ağız yoluyla yapay solunum yapınız. Şok durumu önleyip, kişiyi ayakları kalp seviyesinin yukarısında meyilli olarak yatırınız.
- Şuursuz olanlara sulu yada katı yiyecek vermeyiniz.
- Dikkatli muayene ediniz, gerekli ilkyardıma gecikmeden yapınız.



- Gerekirse doktora ya da hastaneye telefon ediniz yada ettiriniz.



### Gerektiğinde Uygulanacak İlk Yardım Kuralları

#### Kanamalarda İlk Yardım:

Ağır kanama derhal durdurulmalıdır. Açık bir yaradan gelen kanı durdurmak kolaydır. Yaraya baskı yaparak durdurulabilir. Ancak fişkıran kanama çok tehlikelidir. Basınç noktasına basmak yada turnike yapmak suretiyle kanama durdurulabilir.



#### Solunum Sistemleriyle İlgili İlk Yardım:

- Kişiyi düz bir yere sırt üstü yatırınız.
- Çenesini yukarı gelecek şekilde başını geriye çekerek solunum yollarını açınız.
- Ağız çevresini temizleyiniz.
- Çeneye bastırarak ağızın açılmasını sağlayıp diğer elinizle burun deliklerini tıkayınız.
- Derin nefes alıp ağızdan ağıza dakikada 12-15 defa üfleyiniz göğüs kafesinin yükselip, yükselmediğini kontrol ediniz.



#### Dolaşım Sistemi ile İlgili İlk Yardım:

- Hastayı sert bir yere sırt üstü yatırınız.
- Hastanın iman tahtasının alt kısmını belirleyiniz.
- Ellerinizi üst üste koyarak iman tahtasında belirtilen yere dik olarak bütün kuvvetinizle bastırınız.
- Her basışta göğüs kafesi 4 cm kadar çökmelidir. Çocuklarda tek elle bastırmak kafidir.
- Dakikada 70-90 defa bastırmak gereklidir.



#### Şok Durumunda İlk Yardım:

- Uygun bir yere sırt üstü yatırınız.
- Etrafındaki kalabalığı dağıtınız.
- Az hareket ettirmeye çalışınız.
- Beynin kan dolaşımını ve çalışmasını kolaylaştırmak için bacakları yukarı kaldırınız(15 0 - 30 0 ).
- Yakasını, kemerini, gömleğini gevşetiniz.
- Solunum yolu tıkanıklığı varsa gideriniz.
- Gerekirse yapay solunum ve kalp masajı yapınız.
- Kanaması varsa kanamayı durduracak önlemi alınız.
- Kırık varsa tahta parçası ile tespit yapınız.
- Soluk almakta güçlük çekiyorsa baş ve göğüs kısmını hafifçe yükseltiniz.
- Battaniyeyle örtünüz, yaralı şuursuz ise katı yiyecekler vermeyiniz.
- İhtiyaç durumunda dudakları ve dili birkaç damla su ile ıslatınız.



## Yaralanmalarda İlk Yardım

- Yaralı kişiyi mümkünse oturtunuz.
- Ellerinizi iyice yıkayınız.
- Yaranın bulunduğu kısımdaki elbiseyi münasip bir şekilde ortadan kaldırınız.
- Yara içindeki sert cisimleri çıkarmayınız.
- Kan pıhtılarını yerinden oynatmayınız.
- Yaranın etrafını içten dışa doğru su veya sabunlu su ile temizleyiniz.
- Kesinlikle tentürdiyot, antiseptik sıvı ve toz ilaç sürmeyiniz.
- Yara üzerine temiz bir bez koyarak sargı beziyle sarınız.
- Şişlik, kanama ve ağrıyı azaltmak için mümkünse o bölge üzerine havluya sarılı buz torbası koyunuz.

## Yanıklarda ve Haşlanmalarda İlk Yardım

- Ateş, sıcak bir cisim, elektrik, asit ve bazla oluşan doku harabiyetine yanık, sıcak su, buhar vb. sebeple oluşan doku harabiyetine ise haşlanma denir.
- Yanık kısma el sürmeyiniz.
- Soğuk su altına tutunuz veya buz koyunuz.
- Diş macunu, salça, yoğurt veya herhangi bir losyon sürmeyiniz.
- Yanık veya haşlanmış kısımdaki elbiseleri keserek ortadan kaldırınız.
- Yanan veya haşlanan kısımda fiske oluşmamışsa sıkıca, varsa gevşek olarak gazlı bezle sarınız.
- Şok tedavisine hazır olunuz.
- Hafif vakalarda sıcak içecek veriniz, ağır vakada iki bardak suya bir tatlı kaşığı tuz koyup içiriniz.
- Asit ve baz yanıklarında yukarıdakilere ilaveten asit yanıklarında alkali, baz yanıklarında asit sülüsyon hazırlayıp yanık yere sürünüz.

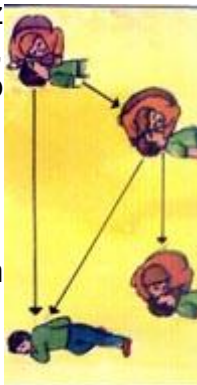
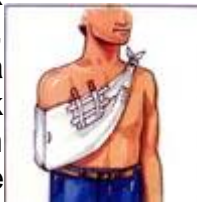
## Kırık ve Çıkıklarda İlk Yardım

Çeşitli nedenlerle kemik bütünlüğünün bozulmasına kırık denir. Kırık sonucu yaralanmalar olabilir. Kırık yerinde şişlik ve morluk görülür. Eğer yara varsa üzerine temiz mendil koyup sarınız. Görünen kemik parçalarını çıkarmayınız, kanam yapabilir. Kırık yerleri oynatmayınız, ağrı ve şoka yol açabilir, damar ve sinirleri zedeleyebilir. Kanama varsa durdurunuz... Yaralı kısmı kalp seviyesinin yukarısına gelecek şekilde kaldırınız. Bir eklemi oluşturan kemiklerden bir yada hepsinin birbiri üzerinde yer değiştirerek normal eklem ilişkisinin değişmesine çıkık denir. Çıkıkta eklemi yerine koymaya çalışmayınız. Kırıkta olduğu gibi çıkık eklemi tespit ediniz. Kalp seviyesi üzerinde tutunuz. Derhal hastaneye götürünüz.

### Şuur Kaybında İlk Yardım

Şuur Kaybı: Sinir sisteminin çalışmasına engel olan bir sebepten dolayı beyni çalışmasındaki duraklamadır. Beynin oksijensiz kalmasından oluşur. Sebepleri: Şok, boğulma, zehirlenme, kazalar, sara, kan şekerinin dengesizliği, aşırı sıcak, bayılmalar, kalp nöbetleri, histeri olarak özetlenebilir.

- Hastayı battaniyeye sarıp, temiz havalı bir yere alınız, solunum yollarını açık tutunuz. Sıkı giysilerini gevşetiniz.
- Karın yaralanması yoksa, şuuru yerine geldiğinde yudum yudum su veriniz.



- Solunup gürültülü ise hastayı yan yatırınız.
- Solunum gürültüsüz ise hastayı sırt üstü yatırıp başı yukarı kaldırarak yana çeviriniz.
- Solunum durmuşsa yapay solunum yaptırınız.
- Hastayı sarsmadan süratle doktora veya hastaneye götürünüz.

## **Zehirlenmelerde İlk Yardım**

Günlük hayatta çeşitli nedenlerle zehirlenmeler görülür. Zehirli maddeleri vücuda girmesi sonucu ortaya çıkan duruma zehirlenme denir. Zehirlenme ağız yoluyla solunum yoluyla ve deri yoluyla olabilir.

- Zehirlenmelerde görülen belirti ve bulgular zehrin cinsine, miktarına, vücuda girme yoluna ve kişinin yaşına göre değişir.
- Ağızda yanma, bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal, halsizlik, baş dönmesi ve terleme görülebilir.
- Şuur bozukluğu olabilir.
- Solunum ve dolaşımda bozukluk ve hatta durma olabilir.
- İdrar miktarı azalır hatta hiç idrar çıkmayabilir.
- Görmede bozukluk, nabızda zayıflama, göz bebeklerinde küçülme, kan basıncında düşme ve havaleler olabilir.

Zehirlenmelerde zehri vücut dışına atmak, zararsız duruma getirmek ve sulandırmak temel ilkyardım kuralıdır. Çeşitli durumlarda zehrin cinsine göre ilkyardım uygulanır. Hasta acilen hastaneye sevk edilir.

## **Bazı Yanlışlar**

"İlk yardımı öğrenmek için çok eğitime ihtiyaç var"

Bir yaşamı kurtarmak için 10 dakikalık bir eğitim bile yararlı olabilir.

"İlk yardım için pek çok pahalı alet ve malzemeye ihtiyaç var"

İlk yardım için hiç bir alet ve malzemeye ihtiyacınız yok. Temiz bir mendille bile kanamayı durdurarak kişiyi yaşamda tutabilirsiniz.

"Yanığa tereyağı veya krem sürülür."

Yanığı sadece soğuk suya tutun.Tereyağını yemeklerinizde kullanın !

"Bir kazadan sonra, uzvumu oynatamıyorum, kırık olmalı."

"Oynatabiliyorum, üzerinde durabiliyorum kırık değil."

Doğrusunu ancak röntgenle öğrenebilirsiniz !

"Kanayan bir yarayı tedavi etmenin en iyi yolu musluğun altına tutmaktır."

Bırakın tedaviyi bu şekilde kanamayı arttırarak daha da zarar verirsiniz!

"Burun kanamasını durdurmanın en iyi yolu kafayı arkaya yatırmaktır."

Böyle yaparsanız kan geriye gider ve soluk borusunu tıkayarak hastanın boğulmasına neden olabilir !

"Ciddi bir kanamayı durdurmanın en iyi yolu turnikedir."

İlk yardımda turnike kesinlikle önerilmez. Organa giden kan akımını 10 -15 dakika durdurursanız o organ ölür.