



KURUMSAL İLETİŞİM DİREKTÖRLÜĞÜ
Directorate of Corporate Communication

İlk Yardım

Dersin Adı: İlk Yardım

Dersin Hocası: Dr. Öğr. Üyesi Olcay GÜLER

atauni.edu.tr    Atauni1957



ZEHİRLENMELER

atauni.edu.tr    Atauni1957

- Zehir, belirli bir miktarda alındığında vücutta kalıcı veya geçici tahribatlar yaratan zararlı maddelerdir. Zehirlenme ise vücuda zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır. Zehirlenmenin şiddeti; zehrin niteliği ve miktarı, vücuda giriş yolu (solunum, sindirim, deri), insanın yapısı (ağırlık, direnç, taşıdığı hastalıklar vb.) gibi birçok faktöre bağlıdır. Zehirlenmelerin büyük bir çoğunluğu evlerde meydana gelir. Evlerde meydana gelen zehirlenmeler, en çok 5 yaş altı çocuklarda görülmekte ve % 5' i ölümlle sonuçlanmaktadır.

- Zehirlenme, vücuda zehirli bir maddenin girmesi sonucu vücudun normal işleyişinin bozulmasıdır. Zehirli maddenin etkisi, kişinin yaşına, kilosuna, alerjik bünyede olup olmamasına, maruz kalınan maddenin dozuna ve maruziyet süresine göre değişir. Zehirlenme genel olarak üç yolla gerçekleşir:
- **1. Sindirim Yoluyla:** Dünyada ve ülkemizde en sık rastlanan zehirlenme şeklidir. Ağız yoluyla alınan zehirler genellikle şunlardır:
 - Evlerde ya da bahçelerde kullanılan kimyasal maddeler (böcek ilaçları, çamaşır suyu vs.)
 - Zehirli mantarlar
 - Bozulmuş yiyecekler (özellikle süt ve süt ürünleri, konserve yiyecekler, domates suyu ve salçası, tavuk eti vs.)
 - İlaçlar
 - Aşırı alkol

- **2. Solunum Yoluyla:** Solunarak alınan zehirler genellikle şunlardır:
- Karbonmonoksit (tüp kaçaklarında solunan gaz, şofben gazı, gaz sobalarından çıkan gaz, kapalı garajlarda veya tünellerde araba egzoz gazları vb.)
- Boyalar
- Yapıştırıcılar
- Sinek ilaçları
- Kokusuz sinek ilaçları (rahatsız edici bir kokusu olmadığı için daha tehlikelidir)
- Havuz temizliğinde kullanılan klor
- Ev temizliğinde kullanılan maddeler (tuz ruhu, parfümlü çamaşır suyu vb.)

- **3. Cilt Yoluyla:** Cilt yoluyla bulaşan zehirler genellikle şunlardır:
- Hayvan zehirleri (arı, örümcek, kene, karınca, akrep, yılan vb. hayvanların ısırma ve sokması)
- İlaçlar
 - Saç boyaları
- Tarım ilaçları (çıplak elle uygulanması tehlikelidir)

Zehirlenmelerde genel belirtiler

SİSTEMLER	BELİRTİLER
Sindirim sistemi bozuklukları	Bulanti, kusma, karın ağrısı, ishal
Sinir sistemi bozuklukları	Rahatsızlık hissi, hareketlerde uyumsuzluk, havale ve bilinç kaybı
Solunum sistemi bozuklukları	Nefes darlığı, morarma, solunum durması
Dolaşım sistemi bozuklukları	Nabız bozukluğu, kalp durması

Kaza Geldim Demeden...

- İlaçları çocukların ulaşamayacağı, mümkünse kilitli bir yerde saklayın.
- İlaçları kullanmadan önce son kullanma tarihini mutlaka kontrol edin.
- Çocuklara ilaç içerirken işinizi kolaylaştırmak için ilaca şeker demek vb. özendirici yöntemler kullanmayın.
- İlaçlarınızı çocukların yanında içmeyin. Sizi taklit edebilirler.
- Doktor tavsiyesi olmadan ilaç kullanmayın. Doktorun tavsiye ettiği ilaçları ise söylenen miktardan fazla kullanmayın.
- Çocuklara siz vermediğiniz sürece ilaçlara dokunmamaları gerektiğini öğretin.

- Temizlik amacıyla kullanılan maddeleri orijinal kaplarında saklayın. Kesinlikle boş içecek şişelerine veya yiyecek kaplarına koymayın.
- İlaçlar ve temizlik maddeleri gibi kimyasal ürünleri sakladığınız yerleri sık sık temizleyin.
- İlaçların ve kimyasal madde içeren diğer ürünlerin kapaklarının sıkıca kapatılmış olmasına dikkat edin. Mümkün olduğunca bu ürünlerin güvenli kapaklı olanlarını tercih edin.
- Çocukları hiçbir zaman ilaçlar ve kimyasal madde içeren ürünlerle yalnız bırakmayın.
- Evinizde boya, badana, ilaçlama vb. işler yapılırken çocuklarınızı evden uzaklaştırın.
- Eve alacağınız bitki ve çiçekleri dikkatli seçin. Zehirli olmadığı bilinenleri tercih edin.
- Çocuklara ev bitkilerinin yapraklarını, tohumlarını vb. yememeleri gerektiğini öğretin.

Kutuları şişmiş, kapakları dışarıya doğru bombe yapmış konserveleeri kullanmayın.

- Evde konserve yapmak istiyorsanız yapılış tekniğini mutlaka tam ve doğru olarak öğrenin, aksi hâlde yapmaktan vazgeçin.
- Yemekleri veya besin maddelerini uzun süre sıcak veya ılık ortamlarda bekletmeyin.
- Yemeklerin temiz ve sağlıklı ortamlarda hazırlanmış olmasına dikkat edin.
- Yemek hazırlamadan önce ellerinizi temizleyin ve sabunla yıkayın.
- Kümes hayvanlarının etlerini ve balıkları iyice pişirmeden yemeyin.
- Dondurulmuş etleri iyice çözülmeden pişirmeyin.
- Çiğ tüketilen sebze ve meyveleri temiz suyla iyice yıkadıktan sonra yiyin.
- Son kullanma tarihi geçmiş hiçbir gıda maddesini almayın.

- Aldığınız her ürünün üzerindeki açıklamaları dikkatle okuyun. Özellikle saklama koşullarına uyun.
- Yiyecekler ile yiyecek olmayan maddeleri hiçbir zaman bir arada bulundurmayın.
- Çöpleri çocukların ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edin.
- Herhangi bir ürün alırken tehlikesi ve zararı en az olan ürünü tercih edin.
- Çocuklarınıza herhangi bir şey yemeden ve içmeden önce size sorma alışkanlığı kazandırın.
- Tarım ilaçları ve böcek öldürücülerin çocukların kolay ulaşabilecekleri yerlerde kalmamasına dikkat edin.

- Şofbeni bacaya bağlayın. Borularında kırık, delik olmamasını sağlayın. Kontrol ve bakımlarını yaptırın.
- Gaz sobası kullanılan odalarda sobayı söndürmeden ve tamamen güvenli bir şekilde kapatmadan uyumayın.
- Piknik tüplerini; gazlı, benzinli çakmakları çocuklardan uzak tutun. Onlara bunların oyuncak olmadıklarını öğretin.
- Kültür mantarları haricinde mantar yemeyin.
- Bozulmuş yiyecekleri yemeyin.
- Bit, pire, sinek ilaçlarını vücudunuza sürmeyin. Vücuda sürülebilir olanların da bazı insanlarda alerji veya zehirlenmeye yol açabileceğini unutmayın.
- Çocuğunuza kurşunlu boya ile boyanmış oyuncak, boya kalemleri vb. almayın.

Zehirlenmenin Belirtileri

- Bulantı
- Kusma
- Karın ağrısı
- İshal
- Kaslarda ağrı ve kramplar
- Baş dönmesi

Zehirlenme Belirtileri

- Kulak çınlaması
- Baş ağrısı
- Deride kızarıklık, yanma ve morarma
- Soğuk terleme
- Nefeste değişik kokular
- Sersemlik hâli
- Bilinç kaybı
- Nabızda bozulma
- Kalp durması

Zehirlenmelerde Genel İlk Yardım Prensipleri

- Hastayı yan yatırın. ,
- Ağzını açın, dilini öne doğru çekin.
- Ağzında yabancı cisim varsa çıkarın.
- Zehirlenmenin ne ile ve ne zaman olduğunu öğrenin.
- Zehirlenenin kusmuğundan bir miktarı sağlık kuruluşuna götürün.

Tahriş Edici Madde Zehirlenmelerinde İlk Yardım

Çamaşır suyu, kezzap, lavabo açıcı, çamaşır ve bulaşık makinesi deterjanları, yağ çözücü gibi temizlik malzemelerinin ağızdan alınması veya cilde teması yoluyla zehirlenme meydana gelebilir. Bu durumda ilk yardım için şunlar yapılmalıdır:

- İlk yardımın temel basamaklarını dikkatlice uygulayın.
- Yardım çağırın. Bunun için telefonla 112'yi arayabilirsiniz.
- Bilgi almak için 114 UZEM (Ulusal Zehir Danışma Merkezi)'i arayın.

- Zehirli madde ağız yoluyla alınmış ise hastanın ağzını çalkalayın. Bulaşmışsa bulaştığı yeri yıkayın.
- Zehirlenme belirtilerini değerlendirin.
- Hastayı kesinlikle kusturmaya çalışmayın.
- Rahat nefes alması için yaka ve kemerini gevşetin.
- Temiz havaya çıkararak oksijen almasını sağlayın.
- Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verin.

- Yapılacak olan tıbbi müdahaleye yardımcı olmak için bilgi toplayın:
- Zehirli maddenin türü nedir?
- Hasta ilaç, alkol ya da uyuşturucu madde kullanıyor mu?
- Hasta bulunduğu anda saat kaçtı?
- Evde bulunan ve zehirlenmeye neden olabilecek maddeler nelerdir?

İlaç Zehirlenmelerinde İlk Yardım

- İlk yardımın temel basamaklarını dikkatlice uygulayın.
- Yardım çağırın. Bunun için telefonla 112'yi arayabilirsiniz.
- Bilgi almak için 114 UZEM (Ulusal Zehir Danışma Merkezi)'i arayın.
- İlaç ile zehirlendiğinden şüphelenilen kişiyi bir kap içine kusturun. Bunu hastanın gırtlığına parmağınızı değdirerek sağlayabilirsiniz. Hastayı kusturmak için içinde bol miktarda tuz eritilmiş ılık su da içirebilirsiniz.
- Varsa hastanın kusmuğu içindeki tabletleri sayın ve bu bilgiyi not edin.
- Zehrin vücutta emilmesini geciktirmek için bol süt içirin.
- Zehirlenme belirtilerini değerlendirin

Bilinç kaybı varsa hastaya koma pozisyonu verin.

- Yapılacak olan tıbbi müdahaleye yardımcı olmak için bilgi toplayın:
 - Hasta hangi ilaçtan ne kadar içmiş?
 - Hasta ilaç, alkol ya da uyuşturucu madde kullanıyor mu?
 - Hasta bulunduğunda saat kaçtı?
 - Evde bulunan ilaçlar nelerdir?
- Varsa içilen ilaçların boş kutularını ve prospektüslerini sağlık ekibine teslim edin.

Alkol Zehirlenmelerinde İlk Yardım

- Aşağıdaki belirtiler görüldüğünde alkol zehirlenmesinden şüphe edilebilir:
- Nefeste keskin alkol kokusu
- Yüzde kızarıklık
- Terleme
- Hızlı nabız
- Denge bozukluğu
- Konuşma bozukluğu ve iletişim kuramama
- İleri safhalarda bilinç bulanıklığı veya kaybı

Böyle bir durumda ilk yardım için şunlar yapılmalıdır:

- İlk yardımın temel basamaklarını dikkatlice uygulayın.
- Yardım çağırın. Bunun için telefonla 112'yi arayabilirsiniz.
- Bilgi almak için 114 UZEM (Ulusal Zehir Danışma Merkezi)'i arayın.
- Hasta kusuyorsa kusmuğunun soluk yoluna kaçmamasını sağlayın.
- Hastanın bilinci kapalıysa kesinlikle kusturmayın.
- Hastayı soğuktan korumaya çalışın.
- Bilinç tam kapalıysa hastaya koma pozisyonu verin ve tıbbi yardımı bekleyin.

Gıda Zehirlenmeleri

- Gıda maddelerinin üretimleri, nakledilmeleri, saklanmaları ve tüketimleri sırasında bakteriler, virüsler, parazitler, kimyasal maddeler ve ortam koşulları bozulmaya yol açabilir. Bu besinleri yiyen kişilerde gıda zehirlenmeleri olur. Gıda zehirlenmelerinde belirtiler gıdanın bozulma şekline göre değişiklik gösterir. Genellikle bozuk gıdanın tüketilmesini takip eden birkaç saat içinde bulantı, kusma, karın ağrısı ve ishal görülür.

Bozuk gıda sebebiyle oluşan zehirlenmelerin etkisi yenilmiş miktara, yiyen kişinin bünyesine, yaşına ve genel sağlık durumuna göre farklılıklar gösterir. Gıda zehirlenmelerinde en fazla etkilenen gruplar şunlardır:

- Zayıflamış bağışıklık sistemleri hızlı ve etkili bir savunma oluşturamadığı için yaşlılar
 - Henüz tam olarak gelişmemiş bir savunma sistemine sahip oldukları için bebekler ve küçük çocuklar
- Süren tedavileri ve zayıflamış bağışıklık sistemleri sebebiyle kronik rahatsızlığı olanlar

Bozuk Gıdadan Zehirlenmelerde İlk Yardım

Hafif ve orta şiddetli gıda zehirlenmeleri genellikle kendiliğinden geçer. Aşağıdaki önlemlerin alınması yeterlidir:

- Zehirlendiğinden şüphelenilen kişiyi kusturun. Ancak zehirli gıdayı 4–5 saatten daha önce yemişse kusturmayın.
- Hastanın dinlenmesini sağlayın.
- Bol miktarda su içirin.
- Zehirlenmeye sebep olan bakteri, virüs, parazit ve kimyasal maddelerin vücuttan atılmalarını geciktireceği için ishal giderici ilaçlar kullanmayın.

Ancak bozuk gıdayı yemiş kişi;

- dışkısını şiddetli bir ishal şeklinde yaparsa,
- ishali 24 saat içinde kanlı ishale dönüşürse,
- yaşlı, bebek, çocuk ya da kronik rahatsızlığı olan biriye ağır gıda zehirlenmesinden şüphelenin. Hemen en yakın acil servise başvurarak tıbbi yardım alın.

Solunum Yoluyla Zehirlenmelerde İlk Yardım

- İlk yardımın temel basamaklarını dikkatlice uygulayın.
- Yardım çağırın. Bunun için telefonla 112'yi arayabilirsiniz. Yangında duman zehirlenmesi söz konusu ise ayrıca itfaiyeyi (110) de arayın.
- Bilgi almak için 114 UZEM (Ulusal Zehir Danışma Merkezi)'i arayın.
- Hastayı açık ve temiz havaya çıkarın. Bol oksijen almasını sağlayın.
- Hastayı yürütmeyin, koşturmayın

Yoğun duman varsa hastanın kollarının altından bir ip geçirerek bağlayın. Diz üstünde emekleyerek hastayı bu ip yardımı ile çekin. Böylece dumandan her ikiniz de daha az etkilenirsiniz.

- Zehirlenmenin olduğu ortamdan hemen çıkamıyorsanız maske veya ıslak bezle hem hastanın hem de kendinizin solunumunu korumaya alın. Ayrıca mümkünse cam ve kapıları açarak ortamın havalanmasını sağlayın.
- Hastayı yarı oturur pozisyonda tutun. Bilinci kapalı ise hastaya koma pozisyonu verin.
- Zehirlenme belirtilerini değerlendirin.
- Zehirli maddenin türünü araştırın ve sağlık ekibi geldiğinde onlara bilgi verin

Cilt Yoluyla Zehirlenmelerde İlk Yardım

- İlk yardımın temel basamaklarını dikkatlice uygulayın.
- Yardım çağırın. Bunun için telefonla 112'yi arayabilirsiniz.
- Bilgi almak için 114 UZEM (Ulusal Zehir Danışma Merkezi)'i arayın.
- Zehirli madde ile teması kesin ve hastayı güvenli bir yere taşıyın.
- Ellerinizin zehirli madde ile temas etmemesine özen gösterin. Bunun için eldiven, poşet vs. kullanın.
- Hastanın zehirli madde bulaşmış bütün giysilerini çıkartın.

Hastanın zehirli madde bulaşmış cildini 15-20 dakika boyunca bol su ve sabun ile yıkayın. Tırnak dipleri ile cildin kıvrımlı yerlerinin iyice yıkanmasına dikkat edin.

- Kimyasal madde göze temas ettiyse önce, varsa lens veya gözlüğü çıkartın. Ardından gözkapağını açıp kapatarak bol ılık su ile gözü yıkayın. Ancak gözkapağını açmak için zorlamayın.
- Zehirlenme belirtilerini değerlendirin.
- Zehirli maddenin türünü araştırın ve sağlık ekibi geldiğinde onlara bilgi verin.

Kaynak

- İlk Yardım . Yusuf Fikret Umur
- ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ DİĞER ACİL DURUMLARDA İLK YARDIM