

SICAK ÇARPMASI

written by Dr. Aydođan Lermi

Heat Stroke;

Sıcak çarpması sıcak ortama uzun süre maruz kalmak veya sıcak ortamda aşırı aktivite sonucu ortaya çıkan bitkinlik ve koma halidir. Sıcak çarpması çok tehlikeli, ölümcül ve hızlı ilerleyen bir durumdur.

Sıcak çarpması neden olur?

Sıcak çarpması sıcak ortama maruz kalma veya sıcak ortamda aşırı aktivite sonucu ortaya çıkar, sıcak çarpmaları için risk faktörleri şunlardır:

- Sıcak ortamlar;
 - Hamam,
 - Güneş altında bırakılmış araba,
 - Güneş altında kalmış çadır ve kapalı ortamlar,
 - Plaj, kumsal,
 - Sauna, gibi ortamlarda sıcak çarpması dakikalar içinde ortaya çıkabilir
- Sıcak ortamlarda aşırı aktivite
 - Plaj oyunları,
 - Güneş altında veya sıcak ortamda uzun süre çalışmak,
 - Güneş altında yapılan yürüyüş, kano, kürek vb aktiviteler,
- Yetersiz sıvı alımı sıcak çarpmaları için önemli faktörlerdir.
- Yaşlı ve küçük çocuklarda sıcak çarpması dakikalar içinde ortaya çıkar.
- Felçli ve hareket edemeyen kişiler sıcaktan kaçamaz, kendilerini koruyamazlar, bu kişilerin sıcak ortamda yalnız bırakılmaması gerekir.
- Bazı ilaçlar ve maddeler sıcağa karşı vücut savunmasını bozarak sıcak çarpmasını çok hızlandırır özelliklerle:
 - Tansiyon ilaçları,
 - İdrar söktürücüler,
 - Alerji ilaçları,
 - Beta bloker ilaçlar,
 - Anti depresan ilaçlar,
 - Nöroleptik ilaçlar,
 - Kokain ve
 - Alkol kullanımı sıcak çarpmasını çok kolaylaştırır ve hızlandır.

Sıcak çarpması belirtileri nelerdir?

Hasta sıcak ortamda aniden fenalaşır, kendini halsiz ve yorgun hisseder, fenalaşma ve şuur bulanıklığı dakikalar içinde ortaya çıkar.

Hastalığın bu İLK dönemine sıcak bitkinliği de denir bu dönemde:

- Ateş çıkar (37,8 C ve üzerine çıkar),
- Tansiyon düşer,
- Nabız hızlanır,
- Terleme olur,

- Kas krampları ve kaslarda hassasiyet başlar,
- Bulantı kusma olur,
- Baş dönmesi ve sersemlik hali vardır,
- Baş ağrısı olur.

Bu şikayetler dakikalar içinde gelişir, hasta bu dönemde kendini koruyamaz ve yeterli su alamaz vücudu soğutulmaz ise hızla kötüleşir;

Hastalığın İKİNCİ dönemine sıcak koması da denir bu dönemde:

- Ateş 40 C derece ve üstüne çıkar,
- Aşırı halsizlik ve bitkinlik vardır,
- Görme bozulur, bulanık görür,
- Uykuya meyillidir,
- Şuur bulanıklığı, saçma konuşmalar, delice davranışlar başlar,
- Şuur dışı kasılmalar olur,
- Koma halindedir,
- Titrer, kasılır, Sara krizi benzeri kasılmalar görülebilir,
- Terleme yoktur, cilt kurudur,
- Cilt soluk ve kuru olmasına rağmen ateş 40 derece civarındadır,
- Nefes hızlı ve yüzeyseldir,
- Tansiyon yükselir.

Sıcak çarpması bu noktaya dakikalar içinde gelir. Bu tablo hayati tehlike taşır ve acil bir durumdur. Hastanın hızla acil servise götürülmesi ve tıbbi yardım alması gerekir. Basit bir örnek vermek gerekir ise yazın güneş altındaki bir arabada kalan kişi yaklaşık yarım saatte sıcak çarpmasından hayatını kaybeder.

Sıcak çarpması teşhisi nasıl konur?

Hastanın şikayetleri ve muayene bulguları teşhis koydurur. Durumun ciddiyetini ve tedaviyi yönlendirmek için acilen aşağıdaki testler yapılır:

- EKG: kalp ritmi ve kalbin durumunu izlemek amacıyla EKG takibi yapılır.
- Laboratuvar testleri:
 - Kan sayımı,
 - Elektrolitler,
 - Üre,
 - Kreatinin özellikle böbrek hasarını takip için incelenir.

Sıcak çarpması nasıl tedavi edilir?

Sıcak çarpması çok acil bir durumdur. İlk belirtiler görüldüğünde yapılması gerekenler şunlardır:

- Hastanın derhal serin ve esintili bir alana çekilmesi,
- Sıvı takviyesi, sıvı ile birlikte tuz ve şeker verilmesi toparlanmayı hızlandırır,
- Sıvı verilemez ise damar yolundan serum verilmelidir,
- Hasta istirahat etmelidir.

Hasta bu dönemde kurtarılamaz ve ikinci döneme girerse (ateş yüksek, şuur kapalı veya uykuya meyilli) durum acildir, yerinde müdahale yetersiz kalır ve mutlaka hastaneye gidilmelidir. Bu arada hastanın;

- Nefes yolu açık tutulmalı,
- Ağızdan kesinlikle hiçbir şey verilmemeli verilmeye çalışılmamalı,
- Soyulmalı,
- Soğuk bir ortama taşınmalı, soğutulmaya çalışılmalı,
- Soğuk su veya vantilatör ile soğutma en iyisidir,
- Acil servise götürülmeli;
 - Solunum yolu açık tutulmalı,
 - Damar yolu ile sıvı ve tuz takviyesi yapılmalı,
 - Epileptik kasılmaları var ise ilaçlarla durdurulabilir,
 - EKG ile kalp ritmi izlenir,
 - Kan testleri ile hayati organların durumu takip edilir.

Sıcak çarpmasından korunma

Sıcak çarpması çok tehlikeli ve dakikalar içinde ölümcül hale gelebilecek bir durumdur. Sıcak çarpmasından korunmak için :

- Sıcağa uzun süre maruz kalmayınız,
- Kendini koruyamayacak veya yardım çağıramayacak kişileri sıcak ortamda uzun süre yalnız bırakmayınız,
- Eğer sıcak ortamda çalışmak zorunda iseniz sık sık ara verin ve bolca su için, su ile birlikte tuz ve şeker de almak gerekir (sporcu içecekleri tercih edilebilir),
- Eğer sıcak çarpması için risk taşıyor iseniz aktivitenizi azaltın, sık sık sıcak ortamdan uzaklaşın, sık sık mola verip dinlenin,
- Çocuk ve yaşlıların sıcak ortamlarda yalnız bırakılmamaları, sık sık klimalı ortamlarda dinlenmeleri ve bol su içmeleri gerekir.

Referanslar:

1. *American Academy of Family Physicians*

<http://www.aafp.org/>

2. *American Red Cross*

<http://www.redcross.org/>

3. *Canadian Red Cross*

<http://www.redcross.ca/>

4. *Health Canada*

http://www.hc-sc.gc.ca/index_e.html/

5. *Evans M. Family Practice Sourcebook . Toronto, Canada: Mosby; 2005.*

6. *Ferri F, ed. 2007 Ferris Clinical Advisor . 9th ed. Philadelphia, PA: Mosby Elsevier; 2007.*

7. *Ferri F, ed. Ferri's Clinical Advisor 2011. Philadelphia, PA: Mosby Elsevier; 2011.*

8. *Onion D. The Little Black Book of Primary Care. Sudbury, MA: Blackwell Science; 2006.*

9. *Rakel R. Textbook of Family Medicine 2007. 7th ed. Philadelphia, PA: Saunders Elsevier; 2009.*

10. *Tierney L, McPhee S, Papadakis M. Current Medical Diagnosis and Treatment . Philadelphia, PA: Lange Medical Books; 2002*