

Hürriyet SAĞLIK

PLANET EKONOMİ SPOR KELEBEK KÜLTÜR - SANAT YAZARLAR WEBTV SAĞLIK TEKNOLOJİ DİĞER

Tatiliniz kabusa dönüşmesin

Buse ÖZEL / bozel@hurriyet.com.tr

9 Haziran 2011 | A A



Yaz aylarının gelmesi beraberinde böcek sokmalarını, güneş çarpmalarını ve buna bağlı olarak kalp, tansiyon, şeker hastalarında çeşitli sorunları da ortaya çıkarıyor.

Yazın 7'den 70'e herkesi ilgilendiren bu hastalıklara karşı ne tür önlemler alınmalı, tedavinin nasıl olmalı? Yaz aylarını ve yaz tatillerini kabusa çevirme ihtimalinden kurtaracak önerileri Medline Operasyonlar Direktörü Doktor Barış Mutluer verdi.

KALP TANSİYON ŞEKER HASTALARI BİRDEN BASTIRAN SICAKLARA DİKKAT!

Küresel ısınmanın da etkisiyle bu yıl ilkbaharın yaşanmaması ve havaların aniden ısınması da insan bünyesi üzerinde kötü etkiler yapıyor. Sıcaktan en çok etkilenen insanlar da kuşkusuz yaşlılar, hipertansiyon, kalp ve şeker hastaları. Peki birden bastıran sıcaklara karşı neler yapmalı, nasıl korunmalı?

Doktor Barış Mutluer bu dönemde egzersizin normalden daha fazla önem kazandığını, kolesterolü arttıran yiyeceklerden daha çok kaçınılmasının, sigara kullanılmamasının hastalar için çeşitli krizlerin riskini azalttığını söylüyor. Sıvı alırken de çay, kahve, alkol gibi diüretik yani idrar söktürücü içeceklerden kaçınılması ayrı bir önem taşıyor.

GÜNEŞ YANIKLARINI HAFİFE ALMAYIN

Güneş altında saatlerce kalıp, bronz bir tene kavuşmak güzel ama Mutluer cildi korumak için yüksek faktörlü güneş koruyucularını ihmal etmemek konusunda uyarıyor; "Ayrıca ağaç gölgesi, duvar gölgesi gibi yerlerde de vakit geçirmeli, güneşin tehlikeli olduğu saatlerde devamlı güneş altında kalmamalı. Aksi takdirde güneş lekeri ve ileride cilt kanseri ile karşılaşmak işten bile değil."

GÜNEŞ ÇARPMASI BELİRTİLERİ NELER?

Aşın terleme, ateş, bilinçte bulanıklık, halsizlik, aşın susuzluk hissi, ağrı, bulantı, kusma, şiddetli baş ağrısı, nabızın hızlı atması belirtileridir. Eğer bunlardan birkaçı kişide görülüyorsa güneş çarpması yaşıyor.

NE YAPMALI?

Hasta serin ve gölge bir yere taşınmalı eğer bilinci açıksa son derece rahat bir biçimde, yarı oturur pozisyona getirilmelidir. Su serpmne, ıslak havlu veya yelpaze gibi şeylerle serinletilmeli, su, hipertansiyonu yoksa tuzlu ayran verilmeli.

Güneş çarpması kadar yanıkları da sık karşılaşılan tatil kazalarından biri. Birinci derece denilen hafif yanıklarda toplumda yaygın olarak yapılan yoğurt, salça, diş macunu, zeytinyağı güneş yanıklarında sürülmemeli. Yanıklar en az 10 dakika soğuk suya tutulmalı ve yanık kremi, ardından da yağlı krem sürülebilir. Ayrıca bol sıvı tüketilmeli.

GÜNEŞ ÇARPMASINDA BUNLARA DİKKAT

Hastanın bilinci kapalıysa kesinlikle içecek verilmemeli, alkol koklatılmamalı, gazlı içecek verilmemeli, katı yiyecek verilmemeli. Ayrıca güneş çarpmasını tetikleyen uykusuzluk, alkol, vücudun susuz kalması, yorgunluk gibi etkenlerden de kaçınılmalı.

BÖCEK SOKMALARINA BASİT İLK YARDIM

Böcek sokmalarına karşı da uyarı Dr. Barış Mutluer en sık karşılaşılan böcek sokmasının arı, eşek anısı ya da yaban anısı olduğunu söylüyor.

Böcek sokmalarına karşı en etkili ilk yardımın bölgenin su ve sabun ile yıkanması olduğu konusunda uyarı Barış Mutluer, kaşıntı, şişkinlik, kızamık gibi belirtilerin genellikle bir saat içinde ortaya çıktığını ama alerjik kişilerde anafilaktik şok tehlikesinin önemli olduğunu söyledi.

Mutluer ayrıca belirtileri birden ya da uzun sürede ortaya çıkabilen şok tehlikesinin tedavisinde ise yapılması gerekenleri şöyle açıkladı; "şok geçiren kişiler nefes alma sorunu yaşadığı için solunum yolunun açık tutulması, bacakların yükseğe kaldırılması, eğer böceğin herhangi bir parçası vücuttaysa bunun çıkartılmamaya çalışılması gerekiyor. Ayrıca tedavinin ardından hasta 48 saat gözlem altında tutulmalı."

dedi.

TATİLDE NASIL BESLENMELİ?

Yazın sıcak havaya göre beslenmeye de dikkat etmek birçok tehlikeden koruyor. Barsak enfeksiyonları ve gıda zehirlenmesi yazın artış gösteriyor. Şiddetli seyreden ishal ve sıvı kaybı özellikle yaşlı hastalarda ölümcül nedenlere yol açabilir. İshal ve kusma aynı anda görüldüğünde gıda zehirlenmesi ihtimali üstünde de durulmalı.

Barış Mutluer yaz aylarında ağır ve yağlı yiyecekler konusunda uyarıyor; "Yaz aylarında zeytinyağında pişmiş sebzeler tüketilmeli. Et, tavuk, balık tabii ki tüketilecek ama yaz aylarında azaltmamız gerekiyor. Çünkü yaz aylarında çok sıvı kaybediyoruz ve bu tarz

f Like 292k Hürriyet'i Takip Et!

Visit Florida
from
Dallas (Love Field)
starting at
\$159
one-way

SOUTHWEST.COM
BOOK NOW

EXCLUSIONS APPLY. SELECT MARKETS. SEATS LIMITED.

shop hot summer deals

Shop Now

AT&T

Buse ÖZEL'in röportajı

hurriyet.com.tr

yemekler sıvı kaybını artırıyor. Dolayısıyla azar azar sık sık, mideyi yormadan sebze türü yiyecekler tüketilmeli ve tabii ki bol su içilmeli."

Altın Çilek Hakkında Bilinmeyenler - Hurriyetaile.com'dan özel ipuçları!



Hurriyet.com.tr on Facebook

Like 292,914

◀ Önceki Haber | Sonraki Haber ▶

Recommend 2



Tweet



benimsayfam



e-posta



arşive ekle



yazdır

Okuyucu Yorumları { 1 Yorum Yapıldı }

+ Yorum Yaz

Tüm Yorumları Gör >

📖 GÖRDESLİ RAMAZAN 09/06/2011 - 10:07

SAĞLIĞIMIZA DİKKAT EDİLİM.BU YIL KIŞ GEÇ GİTTİ.SICAKALAR BİRDEN BASTIRDI.DİĞER KONU DA BU YIL TATİL ERKEN BAŞLADI. NEDEN Mİ OKULLARDA SBS SINAVI BİTİNCE OKULLAR ADI KONMAMIŞ ŞEKİLDE TATİL OLDU.SBS'DEN SINAVINDAN SONRA OKULU KİM TAKAR.YAŞASIN TATİL SAĞLIKLI OLMAK İÇİN SAĞLIKLI İŞLER YAPALIM...

14

Beğendim

11

Beğenmedim

Okuyucu Yorumları { 1 Yorum Yapıldı }

+ Yorum Yaz

Tüm Yorumları Gör >

bumerang NETWORK

Bumerang ile Sitenizi Ücretsiz



Güvenilir Blog

Konuk yazarlarla birlikte sunulan kişisel bir blogtur.
<http://guvenilirblog.blogspot.com>

wsmania

Teknoloji Ve Girişim

Teknoloji hakkında güncel özgün makaleler wsmania da!
<http://wsmania.com>

ADnet



HAIR FORCE TÜRKİYE
Saçlarınızdaki Değişime ve Gelişime Şaşıracaksınız. 0216 4052526
www.hairforceturkiye.com



GCM Menkul Kıymetler A.Ş.
Lisanslı Forex Şirketi
TLF; 0212 345 04 26 / Hesap Aç
www.gcmforex.com



Yatırım Fırsatı
EUR/USD 5/24 Yatırım Yapmanın Kolay ve Güvenli Yolu. Bilgi İçin Tıklayın.
www.gcmforex.com



Ankara Özel Kariyer Koleji
Anadolu Sağlık Meslek Lisesi
T: 0312 566 22 32
www.kariyerkoleji.com



Online Altın Ticareti
GCM Forex ile KOMİSYONSUZ 5/24 Altın Ticareti Yapın
www.gcmforex.com

Reklam için ▶

Diğer Haberler

Tüm Sağlık haberleri için tıklayın...

Ağaç yaşken eğilir!	Anneyi de koruyor
Sebebi sevgisizlik olabilir	8 haftada 5 santim incelin
Yılbaşı gecesi bunları yapmayın	Yaşlılar bu yüzden orta şeritten gidiyor
Çin'de sütte kanserojen madde bulundu	"Yatan hastanın beslenmesi ihmal ediliyor"
Kırmızı bültenle onu arıyorlar	Kırmızı bültenle onu arıyorlar
Sağlığı tehdit ediyor	Çift başlı bebek doğdu
Süt içme iddialarına bir yanıt daha	Sebebi stres
Genç kızın tek umudu "Yüz nakli"	Plasebo antidepresan kadar etkili
Yara bandına son	Beynin de düşmanı
Musiki bir ayda mucizeler yaratıyor	Karaciğerinde 1.5 santimlik metal unutuldu
Yarın tüm hastaneler 'GÖREV'de	Dönerli sermaye protestosu
Beyni iki kere çalıştırıyor	Tek ihtiyacı ortopedik ayakkabı
ABD'nin en öldürücü 6'ncı hastalığı	Kanser aşısı geliyor
25 yıl sonra ilk kez tatlı yedi	Yanlış iğne öldürdü!
Ateş dost mu düşman mı	Detoks koca bir yalan mı
Geçmeyen baş ağrısı delik kalbe işaret	Bağırsağından yemek borusu yapılacak

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com

'Beyin ve beden kanserle ortak mücadele eder'	Bu virüs dünyanın cinsel yaşamını etkileyecek
Sertleşme sorunundan korkmayın	Başparmağı yerine ayak parmağı
Sahte parfümdeki tehdit	Beyin gelişimini etkiliyor
Binbir derde deva	Türk doktorunun başarısı
Felç sebebi olabilir	Kendi kendine fitik ameliyatı yapmaya kalktı
Zeynep'i kaybettik siz dikkat edin	Hayat 50'sinden sonra başlıyor
AĞRILAR	Cilt bakımında 7 yanlış
İşte kadınların güçsüzlüğünün nedeni	Cildiniz için yeşil mucize
Hayat kurtaran 16 ipucu	Kadınlar neden aldatıyor?
Göbek eriten diyet	Şişmanlığın şifresi çözülebilir mi
İdeal kilo mu sağlıklı kilo mu	Ayaklar neden şişer?
Burun estetiğinde izsiz yöntem	Bu erkekler çok bakımlı
D vitaminindeki sır	Elinize romatizma bulaşmasın
Yarım saatte gençleştirilen yöntem	Tıraş olurken felç olmayın
Süt ve yumurtaya dikkat!	Obeziteye neşterli müdahale
Cildiniz minerallere emanet	Kilo vermenin 7 yolu
Bir haftada tepeden tırnağa değişim	Bu estetikler çok garip!
Bu hastalık erkeği utandırıyor	50 yaş üstünü bekleyen tehlike
Beslenme neden önemli?	'Meyve suyu şişmanlatmıyor'
Yanlış beslenmek hasta ediyor	Kahve içenler güvende mi?
6 ayda 59 kilo verdi	Erkekler de yağ aldırır
Erkekler doğum kontrol hapı geliyor	İçki içmek erkekleri koruyor
Her erkek porno izliyor	Geç baba olmanın riski büyük
Erkekler babalık müjdesi	Rekabet kısırlık nedeni
'Bir yılda 100 kilo verilebilecek'	Adet sancılarında kurtulun
Kadınlar daha narsist çıktı	İşte kas ağrılarının sebebi
Sporcuları bekleyen tehlike	Bakımlı erkekler daha şanslı
Bu antidepressan libidoyu artırıyor	Bu hastalık erkekleri tehdit ediyor
İşte kadınların uzun yaşam sırrı	Bu işaretler menopozu gösterir
Kadınları tehdit eden kimyasallar	Alzheimer'dan korunmak için...
Bekar kadınlar evli erkekleri seçiyor	İşte kadınların en büyük sorunu
Türk erkekleri göğüs seviyor	Kaliteli cinsel yaşam sırları
Bu belirtiler diyabeti gösteriyor	Folik asit kanser yapabilir
Cinsel şiddet en büyük sorun	İşte tek gecelik ilişkilerin sebebi
Erkekleri bekleyen tehlike; XMR	Cepteki büyük tehlike
Doğum sonrası kilo vermenin yolları	Yalnızlık da bulaşıcı çıktı
İşte 10 mucize yiyecek	Diyet mi mahrumiyet mi?
Okuluna devam etti 45 kilo verdi	Kilo kaygısı 3 yaşında başlıyor
5 büyük diyet hatası	Kilo sorunu ve insülin direnci
Domuz gribi obez yapabilir	5 milyon kadının kabusu bitiyor
'Gofret bile yemeyin'	İnsülin direncini düşürmenin yolu
İşte sporda başarının sırrı	Bu sorun cinselliği etkiliyor
Hamilelere solaryum uyarısı geldi	İnternette kilo kontrolü yapılıyor
Folik asit ne işe yarıyor	Bu baharat kansere iyi geliyor
Balın yararını azaltan besinler	Domuz gribine üzüm çekirdeği
Bebek mamalarındaki tehlike	İşte fazla yağlardan kurtulmanın yolu
Egzersiz bir yarar daha var	Bu besinler gözü koruyor
Kilo verdiren şeker ilacı	Bu sorun erkekleri sınıfta bıraktı
Depresyonda mısınız? Test edin	Bu gıdalar kısır yapabilir
İşte gözü koruyan besinler	Yeşil çaydaki tehlike
Bu kremler kanser yapıyor	Kızamıkçık aşısındaki tehlike
Akdeniz diyeti mutlu ediyor	Yumurta akladı
Her sabah bir avuç yerfıstığı	On bebekten biri risk altında
İşte öğrenme sorununun nedeni	Hastalıklardan koruyan menü
Bebeğinize zarar vermeyin	Şişmanlık bebekleri de etkiliyor
Oyun terapisi iyileştiriyor	Emzirmek kanseri önüyor
İşte erkeklerin ömrünü kısaltanlar!	Bebeğinizi riske atmayın
Kozmetik ürün alırken dikkat!	İleri yaş hamilelikte ölüm riski
2 yılda 197 kilo	3 bin 500 çocuk böbrek bekliyor
İşte boy kısalığının nedeni!	Dayak zekayı etkiliyor
Televizyon dizilerine dikkat!	Doktorunuz kadınsa işiniz kolay
Okul kantini masum değil	Kadınlar daha mutsuz
Kanser korkutarak yayılıyor	7-18 yaşta intihar riski!
Oyun hamuru hastalık saçıyor	Kadınları bekleyen tehlike
Bu test ne yiyebileceğinizi söylüyor	Çalışan annelerin bebekleri risk altında
Yüzdeki lekeler çözüm bulundu	Çocuğunuz okulda güvende mi?
Hamile kalmanın kolay yolu	Zayıf bebekler risk altında
Solaryuma yasak geliyor	Hazımsızlık nedeni beş hastalık
Cilt kanseri tedavi edildi	ZATÜRREE NEDİR?

MEMENİN PAGET HASTALIĞI	GELİŞİMSEL KALÇADİSPLAZİSİ (GKD)
DOĞUMSAL KALP HASTALIKLARI	ANDROPOZ
AĞIZ KURULUĞU	KALP ROMATİZMASI
DAMAR SERTLİĞİ (ATEROSKLEROZ)	DEMİR EKSİKLİĞİ
GALAKTORE (MEMEDEN SÜT GELMESİ)	Burcunuzun güzellik önerileri

Gündem	Sağlık	En İyi On	Canlı Maç Sonuçları	Benim Sayfam	Hürriyet Oto
Ekonomi	Teknoloji	Hürriyet Aile	Stadyum	Bumerang	Hürriyet Eğitim
Kelebek	Kültür - Sanat	Yazarkafe	İddaa	Hürlist	Gazete Seri İlanlar
Spor	Sinema	Hava Durumu	Bilgi Yarışması	Sosyal İlanlar	Hürriyet Kıyasla
Planet	Astroloji	E-Gazete	Anketler	Haber Alarmı	Yakala.co
Piyasenet	Tv Rehberi	Okur Temsilcisi	Mnd	Ekran Koruyucu	Tipeez
Yazarlar	Foto Galeri	Şans Oyunları	Oyunlar	Yenibirış	Hürriyet Avrupa
			Yeniçarşım	Hürriyet Emlak	Tüm Haberler

© Copyright 2012 Hürriyet - Doğan Yayın Holding

[Bize Ulaşın](#)

[Hürriyet Kurumsal](#)