İlk Yardımı Neden Bilmeliyiz?



İnsan vücudu mükemmel işleyen bir sistemler bütünüdür. Her sistemin kendine göre sorunlarla baş edebilme ve diğer sistemlere destek verebilme kapasitesi bulunur. Ancak dolaşım sistemi, solunum sistemi ve sinir sistemi gibi sistemler için sorunlara tahammül düzeyi ve süresi oldukça sınırlıdır. İşte tam bu noktada İlk Yardım konusunun anlam ve önemi ortaya çıkar.

Hayatın devam edebilmesi için; dolaşım sisteminde asgari miktarda kan bulunması ve çalışan bir kalp ile devir-daim yapması, solunum sistemi ile sağlanan oksijenin kandaki değerinin belirli bir seviyede olması ve karbondioksit gazının dışarı verilebilmesi gerekir. Dolaşım ve solunum sisteminin çalışabilmesi için ise merkezi ve çevresel sinir sisteminin temel yaşam organlarını yönetebilecek durumda olması şarttır. Bu yazı içinde ayrıntılar ve normal vücut fonksiyonlarının sayısal değerlerini vermekten çok işin mantığını ve gerekliliğini ifade etmeye çalışacağım.

İlk yardım hayat kurtarır

Bulunduğumuz yerler kırsal ve sınırlı imkânlara sahip bölgeler de olabilir, şehrin en merkezi ve imkânı geniş ortamları da olabilir. Hayati durumlar söz konusu olduğunda aslında bu önemli bir fark değildir. Çünkü beynimize oksijen ve kan gitmediğinde en fazla 3-5 dakika canlı kalabiliriz. Yani solunum ve dolaşım sistemi açısından ilk 5 dakika en hayati süredir. Aynı şekilde kazalar veya diğer nedenlerle hayati fonksiyonları etkileyen olaylar sonucu ölümler en çok ilk yarım saat – bir saat arasında yoğunlaşır. İlk Yardımın hayat kurtarıcı etkisi bu erken zaman diliminde yapılan müdahale sonucu hayati fonksiyonların daha da kötüleşmesini önlemek ve hastaya bir sağlık kuruluşuna gidebilecek kadar

zaman kazandırmakta saklıdır.

İlk Yardım bir tedavi değildir, bir destekleme ve düzenleme hizmetidir. Mağdur olan kişinin vücut bütünlüğünü korumak, zarar gördüğü ortamdan uzaklaştırmak, ideale en yakın ve duruma uygun pozisyonu aldırmak, dolaşımı ve solunumu tehdit eden kanama veya tıkanma benzeri sorunları önlemek, ilgili birimlerle haberleşmeyi sağlamak ve kişinin sağlık kuruluşuna naklini gerçekleştirmektir. Bütün bu hizmetleri yapabilmek için olaya sistematik bir yaklaşımda bulunmak, işlem sırasını ve yapılacak uygulamaları düzenlemek ve paniğe kapılmadan mümkün olduğu kadar serinkanlı bir yaklaşım göstermek gerekir. Bu konularda biraz hassas davranarak temel bilgileri öğrenmeye çalışmak ve ilk yardım ile ilgili eğitim fırsatlarını en hayati bilgiler olduğunun bilinciyle değerlendirmek yeterli olacaktır.

İlk yardıma hangi durumlarda ihtiyaç duyulur?

İlk Yardım müdahalesi gerektirecek durumlar karşımıza kazalar, felaketler, kronik veya akut hastalıklar, adli vakalar gibi nedenlerle çıkabileceği gibi evde, işyerinde, çarşıda veya okulda yani her yerde ve her zaman olabilir. Bu durumda hayatın her anında ihtiyaç duyulabilir demek yanlış olmaz. Aynı evi paylaştığımız aile fertlerimiz, akrabalarımız, komşularımız ve iş arkadaşlarımız gibi yakın çevremizdeki insanların her an bir hastalık veya kaza sonucu ilk yardım müdahalesine muhtaç olabileceğini ve belki de onların yaşamlarını kurtarmak durumunda olacağımızı düşünürsek işin önemi daha da netleşir.

Bazı kişilerin İlk Yardım konusunda daha dikkatli ve bilgili olması gerekir. En başta da kadınların. Çalışsın veya çalışmasın bütün kadınlar ilk yardımı bilmelidir. Özellikle evinde çocuk ve yaşlılarla birlikte yaşayan kadınların İlk Yardım bilgi ve becerisine sahip olması bence şarttır. Çünkü kaza ve benzeri sorunları yaşama ihtimali en yüksek kesimler çocuklar ve yaşlılardır. Düşme, yangın, kesici alet yaralanmaları, zehirlenmeler, elektrik çarpmaları gibi ev kazalarının yanı sıra, solunum ve kalp yetmezlikleri gibi akut veya kronik hastalıklar sonucu gelişen ani rahatsızlıklarla her an karşılaşılabilir. Olaya en yakın kişilerden olması muhtemel olan kadınların zamanında yaptığı doğru uygulamalar ile sevdiklerinin hayatını kurtarabileceklerinin bilincinde olması gerekir. Mesela, soluk borusuna yabancı bir cisim kaçmış çocuğunu alıp bir yerlere yetiştirmeye çalışmak yerine, önce kolunun üzerinde bir ceket katlar gibi yüzüstü tutup baş aşağı sarkıtarak, sırtına diğer elinin içi ile kuvvetlice vurması daha doğru ve mantıklı bir müdahale olacaktır. Zamanında çıkarılamayan bir cisim nedeniyle çocuğun birkaç dakika içinde boğulmasını hangi anne isteyebilir? Bilen yapar, bilmeyen panikler ve sonrasında acı ve pişmanlık yaşar.

Sürücülerin, işyeri sahiplerinin, öğretmenlerin, ustabaşların v.b. yani sorumluluk sahibi olan ve diğer insanların hayatını etkileme noktasında bulunan herkesin ilk yardımı bilmesi ve gerektiğinde uygulaması beklenir.

İlk Yardımın bilincinde ama ihtiyaç duymadığınız günler yaşamanızı dilerim.

* İlk defa www.kadinmag.net sitesinde yayınlanmıştır.