

İLK YARDIM

Dr. Fatma Kökdil Gökce
Hacettepe Üniversitesi, Beytepe Sağlık Merkezi
Beytepe Ankara

İLK YARDIM NEDİR?

- HER TÜRLÜ ANI HASTALIK VEYA YARALANMA DURUMLARINDA;
 - HASTANIN İLK DEĞERLENDİRMESİNİ YAPMAK,
 - HASTANEYE ULAŞTIRINA YA DA PROFESYONEL YARDIM GELENE KADAR, HASTANIN DURUMUNUN KÖTÜLEŞMESİNİ ÖNLEMEK VE
 - TEKRAR HAYATA DÖNDÜRMEK İÇİN YAPILAN
 - İLAÇSIZ GİRİŞİMLERE İLK YARDIM DENİR.

İLK YARDIM/ACİL YARDIM FARKI

- İLK YARDIM: İlk yardım konusunda eğitim almış herkesin olayın olduğu yerde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahalelerdir.
- ACİL YARDIM: Acil yardım konusunda eğitilmiş ve ehliyetli kişilerce gerekli donanım kullanılarak yapılan müdahalelerdir

İLK YARDIMIN TEMEL UYGULAMALARI

- KORUMA:** Çevremizin ve Kendimizin can güvenliği
- BİLDİRME:** Haberleşme ve yardım isteme
- KURTARMA (Müdahale):** Olay yerinde hızlı ve sakin bir şekilde müdahale

Normal Solunum Sıklığı

Hasta	Sıklık
Bebek	25-50
Çocuk	15-30
Yetişkin	12-20

Olay Yeri Güvenliği

- Olay yeri, yeterince görünebilecek şekilde işaretlenmelidir.
- Kaza noktasının önüne ve arkasına olası bir kaza tehlikesini önlemek için uyarı işaretleri yerleştirilmelidir.
- Kazaya maruz kalan aracın kontak anahtarı kapatılmalıdır.
- Olası infilak ve yangın riskini önlemek için olay yerinde sigara içilmemelidir.
- Eğer suda boğulan biri var ise kesinlikle onu kurtarmak için yanına gidilmemelidir.
- Elektrik'e maruz kalan kişilere kesinlikle dokunulmamalıdır.
- Nasıl Tanıtmalıyız?
- "Ben İlk Yardım Konusunda Deneyimliyim Hastaya Bakmak İstiyorum"

DİKKAT!!!

- Hastayı sert zemine yatırmalıyız.
- Sıkan giysilerini gevşetelim.
- Çevrede heyecanlı ve hastaya zarar verecek kişileri uzaklaştıralım.

TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

- Hayati fonksiyonları sağlamak amacıyla; havayolu açıklığı sağlandıktan sonra, solunumu ve kalbi durmuş kişiye: yapay solunum ve kalp masajı yaparak hayati fonksiyonların sağlanılmaya çalışıldığı ilaçsız girişimlerdir.

Hasta/Yaralıya Bak.

- Şuur (Sözlü Uyarı)

- A-Air Way(Hava Yolu)
- B-Breathing(Solunum)
- C-Compresyon (Bası)

Olay Yeri Güvenliği

- Ortamdaki tehlikeleri göz önünde bulundurarak çevreyi uyar.
- Kendimizin ve hasta/yaralının güvenliğini sağla.

Bilinci Kapalı Hasta

TIBBİ YARDIM İSTE.

☐ 1 1 2

- Hastayı sert zemine yatır.
- Hasta/Yaralının yanına diz çök.
- Sıkan giysilerini gevşet.
- Ağız içinde ne olabilir?
- Ağız içini kontrol etmeden Havayolu'nu Sakın Açma

A - AIRWAY (HAVAYOLU)

Bir el hasta/yaralının alınına,
Diğer elin parmak uçlarını yaralının çenesinin altına yerleştir.

ÇENE KEMİĞİNİN UZUN KENARI YERE DİK GELECEK ŞEKİLDE; ALINDAN BASTIR, ÇENEDEN KALDIR.

Eğer boyunda travma(darbe) varsa...

B - Breathing (Solunum)

Solunum yapıp yapmadığı;
“BAK-DİNLE-HİSSET” yöntemi ile
“5” sn kontrol et.

BAK-DİNLE-HİSSET

- Göğüs kafesi hareketi,
- Solunumu dinle,
- Yanakta hisset,
- El ile göğüs kafesi hareketlerini hisset.
- Solunum yoksa
- Alnına konulan elin baş ve işaret parmağı kullanılarak hasta/yaralının burnu kapatılır.
- Ağızını yaralının ağzını içeri alacak Şekilde yerleştir.

AĐIZDAN AĐIZA

Hasta/Yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak 1 sn üzerinde;

- Yetişkin İKİ kurtarma solunumu ver.

HAVANIN GERİYE ÇIKIŞINI KONTROL ET.

YAPAY SOLUNUM

- Her yapay solunum 1 sn üzerinde yapılırken hastanın Akciđer'ine 700–1000 ml hava gitmesi sağlanır.

KALP MASAJI

ÖNCE YERİ BUL!

- İman tahtası Kemiği
 - Üst ucunu bul.
 - Alt ucunu bul.
- İman tahtasının tam Ortasına!

Bası uygula.

Nasıl Yapılır?

Güçlü olan eli alta, diğer elini üzerine koy.

- KALP MASAJI:

DİK VE RİTMİK ŞEKİLDE

4–5 cm veya

Göğüs kafesinin 1/3'ü kadar.

30: 2

30 ▶ kalp masajı

2 ▶ suni solunum

Not: Suda boğulma: tek ilkyardımcı:

30:2 5 tur yap sonra 1 1 2 yi ara.

ÇOCUKDA

(1–8 Yaş)

- Güvenlik (kendin/hasta)
- Bilinç kontrolü “iyi misiniz?”

(Bilinç yok+çevrede biri var ise 112'yi arat.)

- İlkyardımcı yalnız ise:

30:2 göğüs basısının 5 tur uygulamasından sonra 112'yi ara.

- Çocuğu ser zemine yatır.
- Sıkan giysileri gevşet.
- Ağız kontrolü, yabancı cisim varsa temizle.
- Dış kalp masajı dakikada 100 bası.
- Temel Yaşam desteğine çocuğun yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelene dek devam.

BEBEKDE (0-11 Ay)

TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

- Güvenlik (kendi-bebek)
- Ayak topuğuna fiske vurularak bilinç kontrolü yapılır.
- BİLİNÇ YOK VE ÇEVREDE BİRİLERİ VARSA 1 1 2 Yİ ARAT.
- İLK YARDIMCI TEK İSE:
 - 5 KURTARICI SOLUNUM,
 - 30:2 GÖĞÜS BASISİNİN 5 TUR UYGULAMASINDAN SONRA 1 1 2 ARA.

AĞIZ İÇİNİ KONTROL ET.

SIKAN GİYSİLERİNİ GEVŞET.

Bebeklerde Havayolu Baş-Çene “Alından Bastır Çeneden Kaldır” yöntemi ile nazikçe yapılır.

- Bebeklerde solunuma “Bak-Dinle-Hisset” yöntemi ile bakılır.
- Bak-Dinle-Hisset ile 5 sn bakılır.
- Solunum yoksa ağız dolusu soluk alarak ağızını bebeğin ağız ve burnunu içine alacak şekilde yerleştir.
- Bebeğin göğsünü yükseltmeye yarayacak 1 sn üzerinde;
- Bebeğe beş kurtarma solunumu ver.

HAVANIN GERİYE ÇIKIŞINI KONTROL ET.

- Bebeğin meme başının altındaki hattın ortası göğüs merkezini oluşturur.
- Göğüs merkezini tespit et.
- Orta ve yüzük parmağını bebeğin göğüs merkezine yerleştir.
- İki parmakla göğüs kemiği 1-1,5 cm içeri çökecek şekilde bastırılır.(1/3)

- Bebeğe;
 - 30 masaj 2 solunum uygula.
- Yaşamsal fonksiyonları veya tıbbi yardım gelene kadar devam
-

HAVAYOLU TIKANIKLIĞI

Havayolu tıkanıklığı nasıl olur?

HAVA YOLUNA YABANCI CİSİM KAÇMASI

Eğer Tam Tıkanırsa;

HEMEN MÜDAHALE ET

Eğer Kısmi Tıkanma Varsa;

AMBULANS GELENE KADAR DOKUNMA!!!!

Uluslararası Boğulma İşareti

TAM TIKANMA (Ayakta)

- BİLİNÇ AÇIKSA
Cismi çıkarmak için:
Hemlich Manevrası
- Hastaya tam olarak göğsünü yasla.....
- Göbek deliğinin üç parmak üstüne veya nane molların üç parmak altına güçlü eli yapıştır.

Bebekte Tam Tıkanma

- Hemen kolunun üzerine yüz üstü al....

KANAMALAR

Kanama çeşitleri

Vücutta kanın aktığı bölgeye göre 3 çeşit kanama vardır:

Dış kanamalar: Kan yaradan vücut dışına doğru akar.

İç kanamalar: Vücut içine kanama olduğu için gözle görülemez.

Doğal deliklerden olan kanamalar: Kulak, burun, ağız, anüs, üreme organlarından olan kanamalardır.

- ATARDAMAR KANAMASI
- TOPLARDAMAR KANAMASI
- KILCALDAMAR KANAMASI

Hemen temiz bir bez ile baskı uygulayın..

Devam ediyorsa;

Bastırılan bezi kaldırmadan üzerine yenisini bastırın...

Yine devam ediyorsa;

Hemen sıkıca bir bez ile sarın...

yine devam ediyorsa;

Kanayan bölgeyi kalp seviyesinden yukarı kaldır.

Kanayan bölgenin üstündeki "atardamar"a bası uygulayın..

Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa, yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa, uzuv kopması varsa ve baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa turnike uygulayın...

Dikkat Edilecek Noktalar

- Turnike uygulamasında kullanılacak malzemelerin genişliği en az 8-10 cm olmalıdır.
- Turnike uygulamasında ip, tel gibi kesici malzemeler kullanılmamalıdır.
- Turnike uygulamasının yapıldığı saat bir kâğıda yazılmalı ve yaralının üzerine asılmalıdır.
- Turnike her 15-20 dk. Gevşetilir sıkılmalıdır.

Burun Kanaması

- Kişinin başını hemen hafif öne doğru alın. (Koklama Pozisyonu)
- En az 6-10 dakika kemiğin bittiği noktadan sıkın..
- İç kanamalar;
 - şiddetli travma,
 - darbe,
 - kırık,

– silahla yaralanma nedeniyle oluşabilir.

- Hasta / yaralıda şok belirtileri vardır.

Şok Çeşitleri

- Hipovolemik Şok
- Anafilaktik Şok
- Kardiyojenik Şok
- Septik Şok

Şok Belirtileri

- Endişe, huzursuzluk
- Hızlı ve zayıf nabız
- Ciltte solukluk, soğukluk ve nemlilik
- Bilinç seviyesinde azalma
- Hızlı ve yüzeysel solunum
- Dudaklar veya mukozada solukluk ya da

Morarma

- Susuzluk hissi
- Kan basıncında düşme

İç Kanamada ve Şok da İlk Yardım

- Hasta / yaralının bilinci ve ABC si değerlendirin,
- Üzerini örterek ayakları 30 cm yukarı kaldırın,
- Asla yiyecek ve içecek vermeyin,
- Hareket ettirmeyin (özellikle kırık varsa)
- Yaşamsal bulguları inceleyin,
- Tıbbi yardım isteyin (112),
- Sebebi küçükken bisikletten düşmeden, büyüdükçe kavgaya dönüşen, kabuk tutsa diye beklenen, tuttuğunda ise her defasında tekrar kanatılan, kabuğu kuruduktan sonra kopartılması çok zevkli olan şey.
- Bir travma sonucu deri ya da dokularda meydana gelen hasardır.
- Aynı zamanda kan damarları, adale, sinir vb. yapılar etkilenebilir.
- Derinin koruma özelliği bozulacağından enfeksiyon riski artar.
- Açık Yaralanmalar:

Açık yaralanma herhangi bir darbeye maruz kalarak doku bütünlüğünün bozulduğu yaralanmalardır.

- Kapalı Yaralanmalar:

Kapalı yaralanma ise herhangi bir darbeye maruz kalarak doku bütünlüğünün bozulmadığı ama hasar aldığı durumlardır.

- Kesik sonucu oluşan yaralar
Bıçak, çakı, cam – Derinlik önemlidir.
- Ezik sonucu oluşan yaralar
Taş, yumruk, sopa – İç kanama beklenebilir.
- Delinme sonucu oluşan yaralar
Bıçak, şiş, çivi – Önem açısından aldatıcı olabilirler.
- Parçalı yaralar
Yüzük – Takılma sonucu oluşurlar.
- Enfekte yaralar
Gecikmiş yaralar, ısırıklar, kirli yaralar, ateşli silahlarla yaralanmalar

Müdahalede önemli noktalar :

- Oluş şeklini anlamak
- Kanamayı durdurmak
- İçinde/üzerinde yabancı cismin varlığı
- Kırık kemiklerin varlığı
- Enfeksiyonu önlemek

İlk Yardım :

- Yara içi araştırılmaya çalışılmamalıdır.
- Yaraya saplanan yabancı cisimler çıkarılmaz, tespit edilir.
- Yarada kanama varsa durdurulur.
- Olası bir iç kanama şüphesi varsa hasta gözlenir.
- Yara bölgesi sabitlenerek ağrı azaltılır.
- Yaralı bölge yapışabilecek maddelerle kapatılmaz.
- Kan dolaşımını durduracak şekilde sıkı bandajlama uygulanmaz.

Yanıklar

- 1. Derece (hafif)
Deride kızarıklık ve ağrı vardır. 48 Saatte iyileşir.
- 2. Derece (orta)
İçi su dolu kabarcıklar vardır. 2 - 4 hafta arasında iyileşir.
- 3. Derece (Ağır)
İçi su dolu kabarcıklar olabilir. Ama hasar kaslara hatta sinirlere kadar ilerlemiş olabilir. İyileşme aylar, yıllar alabilir.

Kimyasal yanıklarda :

- Kimyasal maddenin deri ile teması kesilmelidir.
- Kimyasal madde bulaşan giysiler çıkartılmalıdır.
- Bölge basınçsız su ile en az 15-20 dakika yıkanmalıdır.
- Kuru kimyasal maddelerle oluşan yanıklar :
 - - Temizlik önce kuru şekilde yapılmalıdır.
 - Solunum yolu yanıkları :
 - Burun kılları, bıyık, sakal, kirpik, kaş yanmaları, ağız içinde kurum, öksürük, solunum güçlüğü
 - TIBBI YARDIM İSTENMELİDİR (112)...

Sıcaklıklardan etkilenme:

Belirtileri :

- Adale krampları
- Güçsüzlük, yorgunluk
- Baş dönmesi
- Sinirlilik
- Solgun ve sıcak deri
- Kusma, bulantı
- Önce bol terleme (daha sonra azalır)
- Hızlı nabız
- Bilinç kaybı

İlk yardım :

- Hasta serin ve gölge bir yere alınır.
- Giysileri çıkartılır, rahat bir pozisyon verilir.
- Bilinci açıksa sıvı verilir.

Risk grupları:

- Kalp, tansiyon hastaları, şeker hastaları, böbrek hastalıkları olanlar, 5 yaş altı ve 65 yaş üstü kişiler, hamileler, yeterli miktarda su içmeyenler.

Önlemler :

- Yeterli gıda ve sıvı almak, aşırı sıcaktan ve sıcakta ağır efor harcamaktan kaçınmak, güneşin doğrudan etkilerinden ve sıcaktan korunmak.

Donma:

1.Derece Donuklar

Deri soluk, soğuk, uyuşukluk halsizlik, kızarıklık, iğnelenme hissi

2. Derece Donuklar

Bölgede gerginlik, ödem, şişkinlik, içi su dolu kesecikler

3.Derece Donuklar

Cansız ve belirgin şekilde ayrı, siyah bir bölge

Kırıklar:

- Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır.
- Kırıklar darbe sonucu yada kendiliğinden oluşur.
- Hareket ile artan ağrı

Kırık Belirtileri:

- Şekil bozukluğu, hareket kaybı
- Ödem ve kanama nedeniyle morarma

- Ağrılı bölgelerin tespiti için elle muayene gereklidir.

Kırık Çeşitleri:

Kapalı kırık:

- Kemik bütünlüğü bozulmuştur. Ancak deri sağlamdır.

Açık kırık:

- Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kırık uçları dışarı çıkabilir. Beraberinde kanama ve enfeksiyon tehlikesi taşır.

Zehirlenmeler:

- Zehir Danışma Hattı

0 800 3147900

0 312 4337001

0 232 2777333

114

Zehir Nedir:

- Vücuda girdiğinde kimyasal etkisiyle fizyolojik işlevleri bozan ve miktarına göre ölüme neden olabilen maddedir.
- Vücudun yaşamsal fonksiyonlarına zarar verebileceğinden vücuda giren her türlü (aşırı) yabancı maddenin toksik olduğu varsayılır.

Zehirlenmeler:

Zehirlenme yolları 3 grupta incelenebilir :

- Sindirim yoluyla zehirlenme
- Solunum yoluyla zehirlenme
- Deri yoluyla zehirlenme

Genel Belirtiler:

- Bulantı, ishal, kusma, karın ağrısı
- Şuursuzluk, havale, bilinç kaybı, rahatsızlık
- Nefes darlığı morarma, solunum durması
- Nabız bozukluğu, kalp durması

Genel Belirtiler:

- Bulantı, ishal, kusma, karın ağrısı
- Şuursuzluk, havale, bilinç kaybı, rahatsızlık
- Nefes darlığı morarma, solunum durması
- Nabız bozukluğu, kalp durması

Sindirim Yoluyla:

En sık karşılaşılan zehirlenme şeklidir.

Kimyasal maddeler, mantarlar, iyi muhafaza edilmemiş besinler, aşırı alkol alımı, ilaçlar.

- Zehir danışma merkezi aranır,
- Tıbbi yardım istenir (112),
- Bilinç kontrolü ve yaşam bulguları değerlendirilir,
- Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanmalıdır,
- Zehirli madde ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır,
- Kusma, bulantı, ishal vb. belirtiler değerlendirilir,
- Kusturulmaya çalışılmaz, özellikle yakıcı maddelerin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmamalıdır.
- Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir, üstü örtülür.
- Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir.

Solunum Yoluyla:

Zehirli maddenin solunum yolu ile alınmasıyla oluşur.

Genellikle karbonmonoksit (tüp kaçakları, şofben, bütan gaz sobaları), lağım çukuru veya kuyularda biriken karbondioksit, havuz hijyeni için kullanılan klor, yapıştırıcılar, boyalar, ev temizleyicilerle maddelerle oluşur.

- Zehir danışma merkezi aranır,
- Tıbbi yardım istenir (112),
- Yaşamsal bulgular kontrol edilir, değerlendirilir,
- Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam ve kapı açılarak ortam havalandırılır,
- Bilinç açıksa yarı oturur pozisyonda tutulur,
- Bilinç kapalı ise koma pozisyonu verilir,
- Elektrikler düğmeleri ve elektrikli aletler kullanılmamalıdır,
- itfaiyeye haber verilmelidir.

Deri Yoluyla:

Zehirli madde vücuda deri aracılığı ile girer.

(Enjeksiyon, ısırık veya emilim yollarıyla)

- Zehir danışma merkezi aranır,
- Tıbbi yardım istenir (112),
- Bilinç kontrolü ve yaşam bulguları değerlendirilir,
- Zehir bulaşmış giysiler çıkarılmalıdır.
- Zehir bulaşmış deri 15-20 dakika boyunca sabunlu su ile yıkanmalıdır.

Isırmalar:

- Kedi Köpek Isırmaları;
- Aşı: 1,7,14

İnsan Isırmaları

Arı Sokmaları

Yılan Sokması

Diğer Böcek Sokmaları ve Isırmaları

Akrep Sokması

Örümcek Isırması

Kene Isırmaları

Göze yabancı cisim kaçması ve çarpması

Suda boğulma tehlikesi geçiren bir kişiyle karşılaştık,

NE YAPALIM ?

Belirtiler :

- Nefes almada güçlük veya solunum kaybı
- - Sesli, hızlı ve derin soluma, soluma ihtiyacı
- - Yüzde, dudaklarda ve tırnak diplerinde morarma
- - Genel sıkıntı hali
- Bilinç kaybı

İlkyardım :

- Boğulma nedeni ortadan kaldırılır
- Yaşam bulguları değerlendirilir
- Gerekirse temel yaşam desteği verilir ve bulguları izlenir
- TIBBİ YARDIM İSTENİR (112)