SEYAHATTE İLK YARDIM



Sağlık Dünyası

Bülent KATARCI

bkatarci@hurriyet.com.tr



■ RAMAZAN Bayramı'nın yaklaşmasıyla birlikte tatlı bir heyecan, bir araya gelmenin neşesi ve mutluluğu hepimizi sarmalıyor. Ancak, bu özel zamanı daha keyifli hale getirmenin yanı sıra sağlığımızı da göz ardı etmemeliyiz. Unutmayalım ki her gün olduğu gibi bu güzel ve anlamlı bayram günlerinde de fizik ve ruh sağlığımızı korumak için bazı önlemleri almak çok önemli. Tek arzu, hedef ve beklentimiz, hepimizin hem de çokça hak ettiği bu bayram tatilini sağlıklı, huzurlu ve mutlu şekilde geçirmek. Dokuz Eylül Hastanesi Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Gürkan Ersoy seyahatte ilk yardımı anlattı, önerilerini sıraladı;

ARABA KULLANIRKEN DİKKAT NELERE EDELİM

• Mutlaka en kısa zamanda ilk yardım kurslarına katılalım, çünkü kaza ve yaralanmalardan sonra bilinçli ilk yardım uygulamak ölüm ve yaralanma riskini yarı yarıya azaltır, • Yola çıkmadan önce aracımızın tüm periyodik bakımlarını yaptırmış olalım. Binerken de tekrar lastik havalarına, bagajda yedek lastik, bijon anahtarı, ilk yardım çantası olup olmadığını kontrol edelim, • Tatilin ilk ve son günü şehirlerarası yollarda trafik yoğunluğu artmaktadır. Bu günlerde daha çok sayıda kaza olduğu için bayram başlamadan veya bitmeden bir gün önce yola çıkalım, • Uzun yolculuklarda en geç iki saatte bir mola verelim çünkü birinci saatten sonra özellikle de hava sıcak ise dikkatimiz azalmakta ve dağılmakta, kaza yapma riskimiz artmaktadır, • Molalarda ağır, kızartmalı, yağlı, hamurlu, şekerli gıdalardan uzak duralım. Asla alkol alarak yola çıkmayalım. Bu tür yiyecekler uykumuzun gelmesine, direksiyon başında dikkatimizin dağılmasına neden olur, • Araba kullanırken uykumuz gelir, dikkatimizi toplayamaz hale gelirsek derhal uygun bir mola yerinde duralım, yüzümüzü yıkayalım, dinlendikten sonra yola devam edelim. Unutmayalım ki acele giden, ecele gider, • Araba kullanırken dikkatimizi dağıtacak şeyler (sigara içmek, cep telefonu ile konuşmak, internete girmek, gelen mesajları okumak veya cevap vermek, radyo, CD çalar ile aradığımız şarkıyı bulmaya çalışmak vs.) yapmayalım, • Kazaların %95'i biz sürücülerin yani insan hatasından (hatalı sollamak, aşırı hız, alkollü araç kullanmak vs.) kaynaklanmaktadır. Biz dikkatli araç kullansak bile karşımızdaki veya önümüzdeki sürücünün her an hata yapabileceğini düşünüp aracımızı çok dikkatli kullanalım. Bunun da en iyi yolu sürat yapmamaktır, • Arabaya bindiğimiz andan itibaren hangi koltukta olursak olalım (şoför, şoför yanı, arka koltuklar vs.), gideceğimiz yol çok kısa bile olsa emniyet kemerimizi mutlaka takalım çünkü kemer bizi oluşabilecek yaralanmalardan korumaktadır, • On iki yaşından küçük çocuklar asla ön koltukta oturtulmamalı, anneler çocukları kucaklarında seyahat etmemelidir. Dikkat ettiyseniz bu şekilde oturup seyahat eden anneler annelik içgüdüsü ile çocuklarına sıkı sıkı sarılmakta, kaza olursa onu refleks olarak koruyabileceğini düşünmektedir. Hâlbuki gerçek hayatta kaza olunca onları bu şekilde korumak mümkün değildir. Bu nedenle çocuk yaşına göre ya arka koltukta kemerini takarak veya yine arka koltukta bebek koltuğunda oturmalıdırlar, anne kucağında değil, • Lütfen süratli giderek, yazılı hız sınırlarını aşmayalım. Mesafe olarak 100 km uzaklıkta bir yere saatte 120 km. hızla gittiğimizde 50 dakikada ulaşırız. Aynı uzaklığa, saatte 90 km. hızla gittiğimizde ise 67 dakikada. Arada sadece 17 dakika fark var. Risk almaya değer mi? Bu nedenle gittiğimiz yolda ki hız sınır levhalarına uyalım, • Özetle, aman dikkat edelim, tatlı bayramımız ile yakınlarımıza derin acılar yaşatmayalım. Geç geldi desinler, geçmiş olsun demesinler.

MİDE BAĞIRSAK SİSTEMİMİZİN SAĞLIĞI

Aramızda oruç tutanlarımız var. Bu mübarek ay da bu kişiler uzun süre aç kalmaya alıştılar. Bayram günlerinde hepimize çokça tatlı ve yemek ikram edilecek. Gerek tatlı gerekse yemek yemek insanı mutlu eden ve haz veren bir davranış. Yiyeceğe ulaşmak çok kolay. Bu nedenle de üzüntülü, sıkıntılı, gergin anlar da yemek/tatlı/çikolata yiyerek o sıkıntılı ruh halinden kurtulmaya çalışıyoruz. Sonuçta kilo ve obezite dünyanın en önemli sağlık sorunlarının başında geliyor. Bu nedenle lütfen bayram günlerinde ikram edilen her yemek ve tatlıyı kabul etmeyelim ve yemeyelim, teşekkür ederek kibarca ret edelim. Unutmayalım ki yenilen fazla yemek ve tatlılar bize sonra kilo artışı şeklinde geri dönecektir. Yoksa bu durum mide barsak hastalıklarına, karın ağrısı, bulantı, kusma ve ishal gibi hastalıklara neden olabilir. Fazla yemek ve tatlı yemek aynı zamanda uyku da getirebilir. Eğer tok karına yola çıkacaksak daha dikkatli olmak gerekir. Özetle yemek ve ikramları daha dikkatli ve kontrollü yiyerek hem kendimizi fazla kilolardan hem de mide barsak sistemi hastalıklarından koruyalım. Yani ev sahibi isek yemek konusunda ısrarcı olmayalım, misafirlikte bize ikram ediliyor ise o zamanda hayır demesini bilelim.

PSİKOLOJİK İYİLİK HALİMİZ

Benim hem bu yazım hem de normal hayatımda en çok önem verdiğim konulardan birisi, bu başlıktır. Bu kaotik dünyada mutlaka ruh ve beden sağlığımızı korumamız gerekiyor. Bunun içinde yapabileceğimiz en önemli şeylerden birisi de çevremiz, arkadaşlarımız ve de büyüklerimiz ile olan sıcak ilişkilerimiz. Bu önemli günlerde hem akraba ve komşularımıza hem de ve de özellikle büyüklerimize (anne, baba, anneanne, ziyaretleri hem kendimiz hem de yaşlılarımızın ruh sağlığı açısından çok önemsiyorum. Yani hiçbir emek, anlam ve manevi değeri olmayan kısa mesajlar (SMS) ve/veya whatsapp mesajları yerine sevdiklerimizi ziyaret edelim, eğer yapamıyorsak bile en azından telefon açarak seslerini duyalım ve bayramlarını tebrik ederek kendilerini iyi hissetmelerini sağlayalım. Bu arada tüm sevdiklerimden ricam: bana bayram kutlaması whatsapp mesajı atmaması çünkü bu soğuk mesajlar benim için hiçbir anlam ifade etmiyor.

Değerli okuyucularımız, özetle, hep beraber inşallah acil servislere gitmeden, kazasız, şeker tadında, huzurlu bir bayram tatili geçiririz. Bunun içinde yollarda lütfen trafik işaret ve işaretçilerine uyalım, yemek ve tatlı ikramları konusunda hayır demeyi bilelim, akraba komşu ve büyüklerimizi mutlaka ziyaret ederek onların