

## Bölüm 7

### EZİLME, BURKULMA VE KESİLER

**Doktor Öğretim Üyesi Özlem GÜLER**

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi

Acil Tıp Anabilim Dalı

#### GİRİŞ

Gezgin tanımak, görmek ve dinlenmek amacıyla geziye çıkar. Günlük hayatın tüm sorunlarından ve monotonluğundan uzak yeni serüvenlere yelken açar. Bazen yeni yerler, yeni kültürler ve yeni insanlar tanır, bazen de her şeyden ve herkesten uzak kendisiyle baş başa kalmak ister. Doğa tutkunuyorsa tabiatın sunduğu güzelliklerin yanında bir takım tehlikelere de açık demektir. Yeni yerler görmek ve yeni deneyimler yaşamak arzusuyla dolaşırken bir yandan da temel yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Kamp kurarken, yemek hazırlarken ya da yemek için avlanırken, odun keserken, ateş yakarken veya engebeli arazide dolaşırken bir takım yaralanmalara maruz kalabilir.

Travmaya bağlı kesi, burkulma, çıkık ve kırık, yanık, donma, sıcak çarpması, yıldırım çarpması, sıvı kaybı, böcek ve akrep sokması, yılan ısırığı, hayvan saldırıları, yabancı cisim batması ve benzeri tehlikelerle karşılaşabilir. Şehrin gürültüsü ve kalabalığından uzaktayken sağlık hizmeti sunucularına da hemen erişemeyecek ve bir takım sorunlarla karşılaştığında ilk müdahaleyi kendi başına uygulamak zorunda kalacaktır. Bir doğasever başına gelebilecek durumlar hakkında bilgi sahibi olmalı, ne zaman ne yapması gerektiğini bilmeli ve ihtiyaç duyabileceği malzemeleri yanında bulundurmalıdır. İlk yardım çantası, yanınızda bulunması gereken önemli bir malzemedir. İlk yardım çantasında; yara bandı, gazlı bez, sargı bezi, tentürdiyot, flaster (allejik olmayan), makas, elastik bandaj, antibiyotik merhem ve ağrı kesici ilaçlar bulundurulmalıdır. Bunları eczacınızdan temin edebilirsiniz.

Yapılacak en iyi müdahale bir yaralanma meydana gelmeden önce doğada ne tür yaralanmaların oluşabileceğini öngörerek kaza geçirmeden gerekli tedbirleri almaktır. Orman işçilerinin karşılaştıkları kazalarla ilgili bir çalışmada iş kazası geçenlerin %51' inde kesilme ve zedelenmelerin meydana geldiği, %30' unda burkulma, kırık ve çıkıkların görüldüğü ortaya konmuştur. Yaralanmaların, vücudun kol

## KAYNAKLAR

1. <http://ayakizidagcilik.org.tr/doga-yuruyusu/>
2. <http://www.trekking.hacettepe.edu.tr/>
3. Menemenciođlu K. Ormanlıkta Üretim İşlerinde Çalışma Koşulları ve İş Kazaları Üzerine Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi: Seri: A, Sayı: 2, Yıl: 2006; Sayfa: 1-12
4. Çete Y, Denizbaşı A, Çevik AA, Oktay C, Atiila R. Tetanoz. Tintinalli Acil Tıp, Kapsamlı Bir Çalışma Kılavuzu. 7. Baskı. Nobel Tıp Kitabevleri 2013;1047-1050
5. <https://www.uptodate.com/contents/taking-care-of-bruises-the-basics>
6. Karanfilci M, Kabak B, Hamamcılar O, Arslanođlu E. Sporcularda Ayak ve Ayak Bileđi Yaralanmaları. Okçulukta Spor Yaralanmaları. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. Spor Genel Müdürlüğü Yayınları. Neyir Matbaacılık 2014; Sf 45-47
7. Yavuz U, Sökücü S, Demir B, Yalçınkaya M, Çetinkaya E, Coşkun M, Kabukçuođlu Y. Ayak Bileđi Travmalı Hastalarda Rutin Grafi Gerekliliđinin Ottawa Kuralları İle Deđerlendirilmesi. Göztepe Tıp Dergisi 2013; 28(4): 204-208
8. <https://www.uptodate.com/contents/ankle-sprain-the-basics>
9. Çete Y, Denizbaşı A, Çevik AA, Oktay C, Atiila R. Diz Yaralanmaları. Tintinalli Acil Tıp, Kapsamlı Bir Çalışma Kılavuzu. 7. Baskı. Nobel Tıp Kitabevleri 2013;1856-1867
10. <https://www.uptodate.com/contents/common-wrist-injuries-the-basics>
11. <https://www.uptodate.com/contents/common-finger-injuries-the-basics>
12. <https://www.health.vic.gov.au/edfactsheets/.../turkish-care-of-open-wounds-cuts-and-grazes>.
13. <https://www.uptodate.com/contents/taking-care-of-cuts-and-scrapes-the-basics>
14. Çete Y, Denizbaşı A, Çevik AA, Oktay C, Atiila R. Acil Yara Yönetimi. Tintinalli Acil Tıp, Kapsamlı Bir Çalışma Kılavuzu. 7. Baskı. Nobel Tıp Kitabevleri 2013;299-322
15. Sarıkaya S. Acil Serviste Ekstremitte Travmalı Hastaya Yaklaşım. <http://www.klinikgelisim.org.tr/eskisayi/2008-4/12>