

Bayılma & Şok: Ne Yapmalı?

Bayılma Nedir?

Kısa süreli bilinç kaybı.
Sebebi: beyne yeterince oksijen gitmemesi.
Genellikle geçicidir.

⚡ Şok Nedir?

Vücut travma, kan kaybı, enfeksiyon gibi sebeplerle yeterince oksijen alamaz.
Hayati riski vardır!

⚠ Şok Belirtileri:

- Soluk, soğuk ve terli cilt
- Donuk bakışlı gözler
- Zayıf, hızlı nabız
- Hızlı solunum
- Bilinç bulanıklığı veya kaybı

🌟 Bayılana Ne Yapılır?

Yapılması gerekenler:

- Hemen ayağa kaldırma!
- Güvenli bir yere nazikçe yatır.
- Yaka, kemer, düğme gevşet.
- Takma diş varsa çıkar.
- Kusarsa, başını yana çevir (boğulmasın diye).
- Kalabalığı dağıt, hava almasını sağla.
- Ayakları yukarı kaldır (kan beyne gitsin).
- Baş altına yastık koyma!
- Su/yiyecek verme!
- Yüzüne soğuk su serp, kolonya koklat (solunum uyarılır).
- Kol ve bacaklara hafif masaj yap (ayaktan kalbe doğru).

🚑 Şokta İlk Yardım:

- Sırtüstü yatır (başta kanama yoksa başı hafif aşağı al).
- Ayakları 30-40 cm kaldır.
- Gömlek, yaka, kemer gevşet.
- Solunum yolu açıksa bırak, tıkanıklık varsa temizle.
- Gerekirse: yapay solunum / kalp masajı
- Kanama varsa durdur.
- Kırık varsa sabitle.
- Solunum zor ise baş ve göğsü hafifçe yükselt.
- Üzerini ört (üşümesin).
- Bilinci kapalıysa yemek/içecek verme!
- Sadece dudağını birkaç damla suyla ıslatabilirsin.

Sağlıklı Günler Dileriz!
ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi