

Rahman ve Rahim olan Allah'ın Adıyla

.. Dedi ki: "Siz neye taptağınızı görüyor musunuz?, Siz ve Atalarınız?

Doğrusu onlar benim dđřmanımdır; ancak Alemlerin Rabbi.

Beni yaratan ve bana doğru yolu gđsteren O'dur

Beni yediren, işiren O'dur.

Hastalandığımda bana şifa veren O'dur.

Benim camımı alacak, sonra beni diriltecek O'dur.

Ve hesap gđnđ hatalarımı bağışlayacağımı umduğum O'dur

Rabbim! Bana hikmet ver ve beni iyiler arasına kat ..

En Doğrusu için Kur'an-ı Kerim

şuara Suresi(26) Sayfa 369'daki Ayetlere Bakınız

Önsöz

Öncelikle bir vurgu yapalım ki yukarıdaki ayet meali bilgilendirme işindir. En doğrusu için Kur'an'ı Kerim'den incelenebilir.

Bu kitapçık, başta Allah rızası dilenerek, çeşitli kaynaklardan derlenerek ve bazı ilavelerimizle birlikte hazırlanmış olmakla birlikte bilgilendirme, fikir ve malumat sağlama yönünden de faydalı olabileceği düşünölmüştür.

Teşhis koyucu, belirleyici nitelikte olamamakla birlikte, bazı birçok hususta daha bilinçli olabilmeye de yardımcı olabileceği aıısından tavsiye ederim. Paylaşabilirsiniz. Ve inş Allah, www.yahyayunus.net sitesinden de indirilebilmesi veya kaydedilmesi mümkün olabilir.

A. Yahya Yunus

Hastalıklar Mücadele de Alınabilecek Bazı

Önlemler:

-El Yıkama: Gerekiyorsa köpürtüp bir müddet bekleterek, sonrada ovarak el yıkamak mikropların dezenfekte olmasında etkin olabilir.

Sabunların suda kalıp, yumuşamış haldeki durumları, mikropların ölmesinden ziyade üremesine uygun ortam hazırlayabilmektedir.

Dolayısıyla, sabunlar ve sabunluklar kuru tutulabilmelidir. Ayrıca köpürtölen sabunda sabunluğa geri koyulmadan önce su altına tutulabilmelidir.

-Pislişe / Mikroba Temas Etmeme: Başkasının kan, tükürüp, idrar vs. atıklarından mümkün merteye uzak durulabilmelidir. Eğer böyle bir zorunluluk varsa, gerekli önlemler değerlendirilebilmelidir. Örneğin eldiven kullanılabilir. Temas eden yerler daha sonra hemen dezenfekte edilebilmelidir.

-Ağzın kapatılması vs: Hasta olunur ve bulaştırma riski var ise, elden geldiğince toplu mekanlara çıkılmaması doğrudur.

Öksürürken ağzın mendil vs. ile kapatılması önemlidir. Özellikle etrafta hastalığın bulaşabileceği başkaları varsa veya toplu bir mekana bir şekilde çıkılmış veya çıkılmak zorunda kalınmış ise bu önlemleri almak zorunludur.

Eğer böyle birisi, bir şekilde, bir yanlış yaparsa, düzeltici eylemlerden ilgili başkalarını da bilgilendirebilmelidir. (..Hastayım yaklaşma vs. gibi..)

-Temizlik: Özellikle hasta kişilerin kullandıkları malzemeler, örneğin kaşık, bıçak, tabak vs. gerektiği gibi iyi temizlenebilmelidir.

Çamaşırlar ayrırlıp, ayrıca yıkanabilmelidir. Dezenfektan kullanılabilir.

Hasta olan kişinin yatak, çarşaf ve nevresimleri yerine göre (örneğin bir parzit hastalığında) hergün değerştirilebilmelidir.

-El Hijyeni: Ellerin temizliğinin daha etkin olabileceği aıısından kesilmış ve temiz tutulması tırnak diplerine toz vs. ve kir ve mikropların yerlemesini -çok etkin olarak- zorlaştırır. Ayrıca tırnaklar fırçalanabilir.

Eller sabah kalkınca yıkanır.

-İzolasyon: Gerektiği taktirde, mümkün merteye hasta ile aynı ortam paylaşılmayabilmelidir. Gerekiyorsa, tam izolasyon da

düşünölebilmelidir.

Solumun yolu rahatsızlıklarında maske kullanılması çok doğrudur. Çok endike olmayabilse de en azından eczanelerde bulunabilmektedir bazı tipte maskeler ki şüpheli durumlarda basitte olsa bir tedbirdir.

Gerekiyorsa tuvaletler ayrılabilmelidir. Eğer bu mümkün değerse, olası tedbirler gözden geçirilmeli ve temizlik sağlanabilmelidir.

Ancak şunu hatırlamakta fayda var ki, her ne kadar su ile temizlik sağlanabilse de aynı zamanda su mikropların üremesine daha uygun bir ortam hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla, temizlik, dezenfektasyon, iyi hesap edilebilmeli, planlanabilmelidir. Ve gereksiz hamlelerden uzak durulabilmelidir. Mikroplara engel olabilmek aıısından temiz ve kuru olmak önceldir.

-Aşı: Gerektiği taktirde gerekli aşlar ilgili kişilere uygulanabilir.

-Özel Eşya Paylaşılmamalıdır: Genel olarak bir prensip olarak kabullenilmış olsa da özellikle hastalık söz konusu ise, jilet ve diş fırçası, iç çamaşır, yatak takımları, şapka vs. paylaşılmamalıdır.

-Kuru Kalmak Önemlidir: Genel olarak mikropların çoğalmasını önlemekte endike olarak kuru ve temiz kalabilmelidir. Bu bağlamda mikrop, mantar vs. üremesi de dizginlenmiş olabilir. Bu bağlamda, Çamaşırlarınızı yıkadıktan sonra makinanın içerisinde pek bekletmeden çıkarıp, asmanız.. Astığınız yerin mümkünse temiz ve havadar olabileceği, hatta birde güneş alabilmesi (ki güneş, iyi bir mikrop öldürücü olabilir.) çok iyi olur. Susuz bir dönemde yapılabilecek en mantıklı dezenfektan yöntemi kızgın güneş altında çamaşırlarınızı bekletmek olabilir.

Bulaşıklarınızı yıkadıktan sonra kullandığınız eldivenleri ters çevirip veya etkin bir şekilde kuruyabilecekleri havadar bir yerde kurutmanız çok iyi olabilir. Ancak bu gibi eldivenlerin yayınladıkları kokular sebebiyle, eldiven kuruttuğunuz yerin sizin soluduğunuz havaya karışmaması doğrudur.

Islak masa, bulaşık bezleri vs. temiz bir şekilde havadar olarak kuruyabilecekleri bir yerde ve şekilde kuruyabilmeleri doğrudur.

Bazı Güzel Tavsiyeler Olarak:

Besinlerin ağzda iyi sindirilmesi: Besinlerin abur cubur edilmeksizin, acele edilmeksizin ağzda iyice-yeteri kadar ezilip, sindirildikten sonra yutulması doğrudur. Bu durum perhiz gerektirebilen pekçok durumda çok faydalı olabileceği gibi daha sağlıklı bir yaşayış aıısından da doğru olanıdır.

Bazı Organları Tanıyalım:

Mide: Diyaframın hemen altında ve ortaya yakındır. Yemek borusundan sonra gelir. Yaklaşık 0 cm büyüklüğünd ve 1lt kapasiteli olabilmektedir. Böylelikle sindirim sisteminde genişliği en fazla olabilen organ olabilmektedir.

Kabaca, sindirim kolaylığı ve dolayısıyla mideye giriş ve çıkışı kolaydan zora: Karbonhidratlar , proteinler ve yağlar şeklinde sıralanabilir.

Mide salgıladığı sıvılarla birlikte giren besinleri bir takım bileşenlere ayırır ve bu salgı yiyeceklerle birlikte giren bakteri vs.nin de ortadan

kaldırılmasında rol oynayabilmektedir.

Onikiparmak Bağırsağı: Mideden sonra gelir. Midenin onikiparmak bağırsağı ile birleştiği noktaya pilor adı verilir. Karaciğer ve safra kesesinden gelen safra bu bölgeye boşaltılır.

İncebağırsak: Mideden ve oniki parmak bağırsağından sonra gelir. Sindirimin önemli bir bölümü bu kısımda yapılır. Uzunluğu 5 metre civarında olabilmektedir.

Kalınbağırsak: İncebağırsaktan başlayıp, anüsle sonlanır. İki bağırsak arasında karışmayı önleyen bir kapak bulunur. Ve birleşim noktasından -kalınbağırsağın aitında- yaklaşık 7cm mesafe ile bir boşluk vardır ki buraya körbağırsak ve bunun uzantısında bulunabilen diğer bir çıkıntı bölge daha vardır ki buna da apandis adı verilebilmektedir.

Kalınbağırsak karın boşluğunu çevreler ki sağ taraftan başlayıp yukarı doğru uzanıp oradan midenin altından geçip sol taraftan yeniden inişe geçebilmektedir.

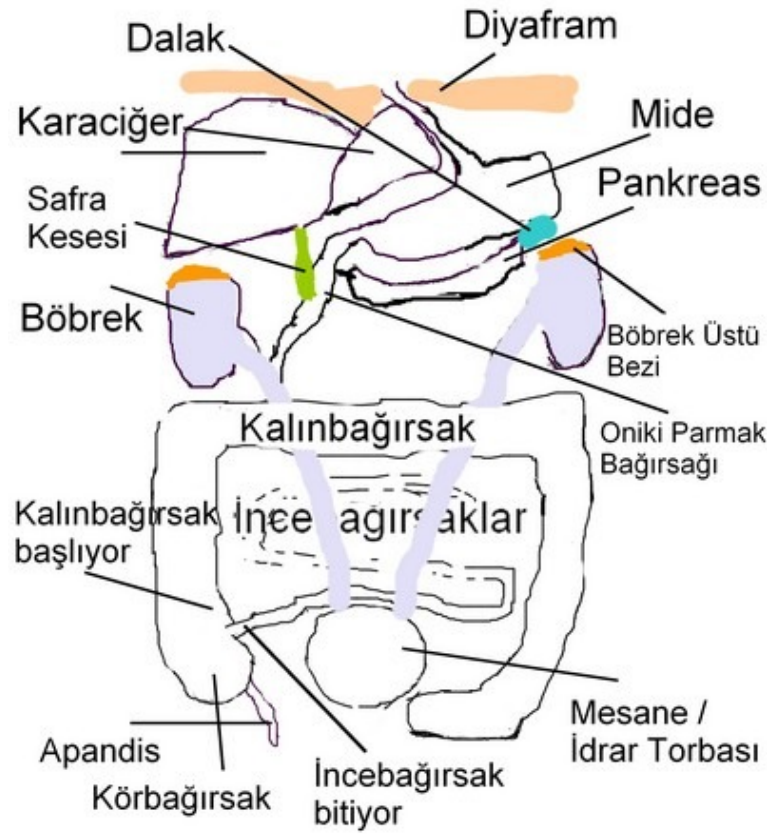
Kalın bağırsakta sindirimin daha pasif olduğu söylenebilmekle birlikte daha çok posaların suyunun alınması ve bakteriler vasıtasıyla da sindirime yardımcı olunmasının gerçekleşebildiği belirtilmiştir.

Karaciğer: Pekçok işlevi vardır. Diyaframın altında, daha ziyade bölümü sağ taraftan uzanır. Ve nispeten büyüktür. Ağırlığı 2 kg olabilmektedir. Normalde safra salgısını salgılar.

Safra kesesi: Karaciğerin altındadır. Karaciğerden gelen safrayı depolayabilmektedir.

Periton: Karın boşluğu zarıdır. Önemlidir. Korugandır.

(Kabaca) Organların Yerleri



Yardım Dolabı veya Çantasında Bulundurulabilecek Malzemeler:

- Steril Maske, (eczanelerden temin edilebilir)
- Termometre.
- Bulunması faydalı olabilecek ilaçlar arasında:
 - Aspirin gibi non-steroid anti-enflamatuar,
 - Antiseptik krem,
 - Temizleyici / antiseptik solüsyon: Tentürdiyot, oksijenli su vs. gibi.
- Şeker. (şeker hastaları için)
- Tansiyon ölçme aleti.
- Plaster Yara Band(lar)ı.
- Pamuk.

- Gazlı bez(ler).

- Sargı(lar).

- Çengelli iğne(ler).

- (iyi iş görebilen) Makas.

- Cımbız.

- Sabun.

- Mümkünse su temizlemede kullanılabilir klor. (ancak ne kadar kullanımını bilmeden kullanılmamalıdır. Çünkü çok az miktarda klor, suyun güvenliğini sağlamada yeterli olabilmektedir.)

Bazı Hastalıklar ve Acil Durumların Anlamları ve Bu Gibi Durumlarda Tefekkür Edilebilecek Bazı Kaba ve Genel Önlemler / Bilgiler

Bu yazı sadece bilgilendirmek için verilmiştir. İnsanların hastalıklar ve terimler hakkında biraz daha malumatlanabilmesi düşünülmüştür. Belirtilerin ve birçok hususun detay halinde ele alınmadığı aşikardır ve burada bahsedilmeyen nice başka hastalıklarda bulunabilmektedir.

Dolayısıyla bu bilgiler kesin teşhis koyucu ve belirleyici nitelikte olmamakla birlikte, bazı birçok hususta daha bilinçli olabilmeye de yardımcı olabilir.

AFAZİ

Anlama ve anlatma yeteneğinin kaybını ifade eder

AFT

Ağızda ve dilde oluşabilen bir tür yarayı belirtir. İlerlerse yara ülser adı verilebilen daha ciddi bir yara haline alabilir. Çeşitli sebepleri olabildiği söylenebilmektedir. Vitamin eksikliğinde bu öngörülen sebepler arasında olabilmektedir. Şekil olarak oval ve hafif çıkıntılı olabildiği belirtilmektedir.

AIDS

"AIDS=Acquired immune deficiency syndrome", yani "edinilmiş bağışıklık sistemi kaybı" anlamına gelen bir kısaltma ile isim verilmiştir. "HIV=human immunodeficiency virus" adı verilmiş bir virüs tarafından ulaşılabildiği söylenmektedir. Cinsel ilişki, kan nakli gibi hadiselerden bulaşabildiği belirtilmektedir.

ALERJİ – SAMAN NEZLESİ

Bahar ve yaz aylarında bazılarının nezle olması çiçek ve otlardan gelen tozlardan kaynaklı olabilir. Bu nezlenin başkalarına bir zararı g-genel anlamda- olmamaktadır. Çeşitli sebeplerden alerji meydana gelebilmektedir. Alerji yapan maddeden arınabilmek uzak durabilmek yapılabilecek en olası tedbirlerdendir. Duruma göre doktora baş vurmakta da fayda olabilir.

ANEMİ (KANSIZLIK)

Ana Etkisi	Hemoglobin veya alyuvar eksikliği denilebilir.
Sebepler Olabilecekler Arasında	Sebeplerine göre çeşitleri bulunabilmekle birlikte, demir eksikliği, kan kaybı, B12 vitamini veya folik asit eksikliği, kemik iliği yetersizliği veya hücre yıkımı gibi sebeplerle ilgili olabildiği belirtilmektedir.
Belirtileri	Çeşitli belirtiler olabilir. Belli başlı olarak: Halsizlik, solukluk, baş dönmesi, göğüs ağrısı, (kadınlarda) adet bozukluğu, ayaklarda hafif şişlik, iştahsızlık, iğnelenme, uyuşma vs. olabilir.

ANESTEZİ

His yetimi olarak motomot çevrilebilir. Bir ameliyat öncesi genel anestezi tam olarak uyutulmayı lokal anestezi ise ilgili yerin uyuşturulmasını ifade eder. Bununla beraber hastalık sebebi ile de bir tür anestezi durumu oluşmuş olabilir.

ANJİN

Bir tür boğaz iltihaplanmasına verilebilen bir addır. Çocuklarda bademciklerin şişmesi, kızarması, akabinde beyaz lekelerin çıkması ve baş ağrısı ve kusma şeklinde de görülebilir.

ANSEFALİT

Genel ve kaba anlamda beyinde ortaya çıkabilen bir iltihabi durumu belirtebilir. Çeşitli sebepleri olabilir....

ANTRAKS

Bkz.Şarbon

APANDİST

İnce bağırsağın, kalın bağırsağa açıldığı yerde bulunan apandisin iltihaplanması durumunu ifade eder. Acil bir durumda sağlık kurumuna yetiştirilene kadar,
-Birşey yememek,
-İlgili bölgeye buz / soğuk su torbası vs. koyulması faydalı olabilir. Ayrıca,
Apandist ağrısının genel olarak karından başlayıp sağ alt tarafa doğru kayabildiği söylene de bu her zaman doğru değildir ve karnın her sağ alt tarafındaki ağrı apandist ağrısı olmayabilir.
İlgili duruma acil müdahale gerekebilir. Apandistin patlaması durumunda yayılan iltihabın neticesinde peritonit hastalığı oluşabilir.

APSE

Kabaca bir tarif ile, zedelenmiş ve iltihaplanmış bir bölgenin etrafının kırmızı ve / veya şiş bir hal alabilmesiyle oluşturabildiği bir oluşumdur. Apseler zamanla, akyuvarların mücadelesi ile iltihaplanıp ortası şişebilir ve patlayabilir.

ARI SOKMASINDA

-Sokulan iğne çıkarılabilir.
-Sokulan yere sabun veya amonyak, sodyum bikarbonat uygulanabilir.
-Sokulan yere soğuk tatbik edilebilir.
-Arının cinsine, sokulma sayısına ve sokulan kişinin durumuna göre sağlık kurumuna gidilebilir.

ARPACIK

Göz kapakları çevresinde oluşabilen iltihabi rahatsızlıktır / hastalıktır
Gözlerle oynamaması / kaşınmaması doğrudur

ARTROZ

Genellikle iltihapsiz olarak eklemelerde ve eklemleri bağlanan kemiklerde meydana gelebilen bozunumları ifade eder. Belirtileri arasında ses duyulması, şekil bozukluğu ve düğüm gibi çıkıntı oluşması olabilir.

ARTRİT

Genel olarak artroz durumunun iltihaplı haline verilebilen bir isimdir.

ASTİM

Bir tür alerjik bir rahatsızlık olduğu belirtilmekle birlikte, alerjiden etkilenen kısım burun değil bronşlardır. Bronşlardan sümüksü bir madde çıkabilmekte ve bu şekilde çeperlerin daralması ile solunum güçlüğü çekeilmekte ve ardından öksürüğün gelebilme olduğu belirtilmektedir.
Safi allerji yapan maddeden uzak kalmanın yeterli olmayabileceği de belirtilmektedir ve çok yönlü bir tedaviye girişiminin doğru olduğu belirtilmektedir. Küçük yaşlarda ortaya ökabn astımın iyileşme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

ATEŞ

Ateşi düşürmek için ısı veren giysilerden arınmak ve ıslak bez koymak doğru hamlalardan olabilir.
•Ateşli kişinin vücuda binen yükü azaltmak açısından istirahat etmesi gerekir.
•Ateşle birlikte kaybedilen sıvı ve minerallerin telafisine dikkat edilebilmeli, sulu gıdalar verilebilmelidir.
•Yerine göre, uygunsa,asprin ya da ateş düşürücü ilaç kullanımına yönelmek doğru olabilir.
Normal şartlar altında kabul edilen normal ateş değeri 36-37 °C derecesindedir.

BAĞIRSAK KURTLARI-PARAZİT-TENYA VS.

İlgili durumda doktora başvurup tedaviye geçilebilmelidir. Ancak bu esnada hijyene büyük dikkat gösterilebilmelidir. Örneğin ellerin her sabah yataktan kalkarken ve gerekli zamanlarda iyice temizlenmesi , turnakların kesili ve temiz olması .8ki gerekirse fırçalanabilmelidir), yatak takımlarının değiştirilmesi, iyi alınabilecek önlemlerdir. Tenya ya iyi pişirilmemiş etin de sebep olabildiğini de not etmekte faydalı olabilir.

BASİL

Çubuk şeklindeki mikroorganizma adı.

BATMA, BKZ: KIYMIK BATMASINDA / OLTA İĞNESİ BATMASINDA

BAYILMADA

-Kişinin oturup, derin nefes almasını sağlayabilecek şekilde rahat bir pozisyonda eğilmesi sağlanabilir.
-Kişiye derin nefes alması telkin edilebilir.
-Ortada gereksiz kalabalık ve gürültünün normal bir şekilde engellenmesi sağlanabilir.
-Kişinin, açık ve temiz havanın solunmasının sağlanabileceği bir yerde bulunması önemlidir. Gerekliyorsa, kişiye soluklanabileceği bir şekilde -ki yüzüne doğru olabilir- tatlı bir yelpaze yapılabilir ve hava sirkülasyonu sağlanabilmelidir.
-Kişinin bedeninde nefes almasını sağlanabilmeli ve kişiyi sıkıcı giysilerin gevşetilebilmesi gerekebilir.

BEL AĞRISI

Belki bir neden tespit edilemeden de bazen bel ağrıları oluşabilir. Dinlenmek, sert bir yerde yatılması ve doktora gidilmesi salık verilebilir.

BEL SOĞUKLUĞU (GONORE)

Sebeb Etkeni	Mikrop
Genel Bulaşma Yolu	Cinsel ilişki
Belirtileri	Gerek erkek gerek kadın cinsel organlardan koyu sarı renkli akıntı gelmesi. Her iki cinsinde yakın bölgelerinde iltihap ve ağrı belirmesi. İlerlemesi durumunda başka yerlerde de ağrılar çıkabilir, erkekte idrar yapmakta güçlük çıkabilir ve idrar yapışkanlaşabilir.

BİT

Sirkesi ve yumurtası küçük beyaz taneler şeklinde görünebilir. Bunlar bittten daha sık görülebilir. Ensende kırmızı noktacıkların oluşabileceğini belirtir.

BİYOPSİ

Canlı bir dokudan küçük bir parçanın incelenmek için alınması.

BOYUNDA ADENİT

Boyun bölgesinde lenf bezlerinin şişmesi durumudur.

BRONŞİT

Bronşların iltihabını belirten bir durumdur.

BURKULMA (AYAK BURKULMASI)

Eğer ayak burkuldu ise yatıp, ayağı bir yastık üzerine serip ve soğuk pansumanla da destekleyerek iç kanama veya şişme ihtimali azaltılmış olabilir. Ancak şişlik artarsa o taktirde kırık veya çatlak ihtimali de var olabilir.

BURUN KANAMASINDA

1-Burun kanamasında hareketi azaltmak ve hareketsiz durmak doğru olabilir.

2-Ayakta durmak ve yatmamak, beyne fazla kan gitmesine nispeten mani olmak açısından doğru olabilir.

3-Kan yutmamak için başın arkaya eğilmemesi ve hatta gerekiyorsa gereği kadar öne eğik durması doğru olabilir.

4-Elbet burunu karıştırarak kanayan yarayı tahriş ederek kanamanın artmasına sebep olmak doğru değildir.

5-Ancak bazen iki parmak ile burun üzerine dizginlemek kanamayı önleyebilir ve bitirebilir. Ve hatta kanamasının sürdüğü durumlarda burun içine pamukla vs. bir ampon oluşturarak kanamayı bitirmek mümkün olabilir.

Ancak sıkın parmaklar veya tampon yeteri kadar bekletilip, (yeniden kanamaya sebep olmaması için) tedricen ve yavaşça çıkarılabilmelidir.

CÜZZAM

Ana Etkisi Bakteri (Mycobacterium leprae)

Not Salgın halinde pek görülmeyen, sıkı temasta bulunmadıkça çokta bulaşıcı sayılmayan tür deri hastalığıdır. Belirtileri çeşitlidir.

ÇARPINTI

Kalp vuruşlarının kişinin kendi tarafından hissedilebilmesi durumunu ifade için kullanılabilen bir ifadedir

ÇIĞDA

Not: Çığ riski / uyarısı olan yerlere gidilmemesi, meteorolojinde eş güdümlü takibi, gerekli ekip ve teçhizatla hareket edilmesi alınabilecek önlemlerdir.. Fakat çığ oluşmuşsa:

-Eğer çığ üzerinize geliyorsa aşağı doğru değil ama mümkün olduğu kadar yanlara kaçmanın doğru olabileceği belirtilmektedir.

-Eğer kontrol dışı ve tehlikeli bir şekilde, çığın içinde yuvarlanıyorsanız, başınızı korumanız ve yumulmanız, hasarlanmamak açısından doğru olabilir.

-Eğer çığın altında kalınmışsa, yönünüzü bulabilmek için tükürerek yerin ne tarafta, yukarısının ne tarafta olduğunu bulabilmeniz mümkün olabilir.

ÇİÇEK

Sebeb Etkeni Virüs

Genel Bulaşma Yolu Hızlı yayılabilen bir hastalıktır

Belirtileri

Ateş ve ağrı, kusma ve baş dönmesi ile başlayabilir. Akabinde kol ve bacaklardan başlamak üzere kırmızı lekeler belirebilir. Lekeler kabarabilir ve su toplayabilir, ateş yükselebilir. Kabarcıklar iltihaplı sivilceye dönebilir ve acı verici olabilir. Yaralar oluşabilir. Göze sıçarsa, çok vahim sonuçlara sebep olabilir.

Not

Su çiçeğinden farklı bir hastalıktır. Ayrıca kendi içinde de türleri olabilmektedir.

DAMAR SERTLİĞİ (Arteriyoskleroz)

Atardamarların zaman ile sertliğini kaybetmesi durumudur. Genellikle ileri yaşlarda görülebilir ve ciddi rahatsızlıklara sebep olabilir. Sigaranın etken olabildiği belirtilmektedir.

DENİZ TUTMASINDA

- Sallanmanın / sarsıntının az olduğu bölgeleri tercih edebilirsiniz.
- Kapalı, kokulu ortamda kalmayınız. Temiz hava solumaya çalışınız.
- Ufuk hattına bakmayı deneyebilirsiniz.
- Nemden uzak durabilirsiniz.
- Yeme düzeninize dikkat edebilirsiniz. Ne çok karnınızı doldurun ne de aç bırakın.
- Egzersiz faydalı olabilir.
- Vücudun genel dengesini korumaya çalışabilirsiniz: Üşütmemeye, uyumaya dikkat edilebilmesi önemlidir.
- Alkollü içki kesinlikle deniz tutulma olasılığını artırır.

DERMATİT

Deri iltihabı

DIŞ KANAMADA

Kanamayı önlemeye çalışın.Kan akışını engellemek için yara üzerine direk bir basınç uygulayınız.Kan akışını durduramasanız da azaltmak bile çok faydalı olabilir. Basıncı steril bir tampon ile uygulanıp ardından da sarılması doğrudur.Gerekiyorsa direk elle,oda olmadı parmakla basınç uygulanabilir.Dokuların ölümüne sebebiyet verebilecek şekilde boğulmamalıdır.Eğer solunum durmuşsa suni solunuma başlanabilmelidir.Kırık yoksa,kanayan yeri nispeten daha yukarı bir yere kaldırılması,akan kan basıncını azaltılarak,kan

kaybının azalmasına sebep olabilir. Ve yara kol veya bacakta olmakla birlikte, bastırarakta kanama durdurulamıyorsa, turnike uygulamasına geçilebilir. Ancak bunu bilgili bir kimsenin yapması doğrudur. Zira turnike bedenini belli bölgelerinde uygulanır. Ve belirtilmeli ki kan akışının fazlaca kesilmesinin veya tümünden çok sıkılıp kanın dokulara ulaşmasına engel olunması halinde kangren oluşabilir. Ayrıca, turnikenin yanlış bir şekilde tamamen salımda kanamanın yeniden ve hatta daha kötü bir şekilde başlamasına sebebiyet vermemek de önemlidir. Aradan saatler geçmiş olsa bile kanamanın yeniden başlama olasılığı vardır. (elbet bu gibi bir duruma -diğer durumlarda ki gibi-iyi bir doktor müdahale i en doğrusudur.) Bununla beraber, normal olarak bir turnikenin 15 dakikada bir gevşetilir, tamamen boşaltılmaması doğrudur. Turnikeye ne zaman başlandığı not edilebilmelidir. Böylelikle sağlık görevlisi gelince, duruma daha sağlıklı bir şekilde müdahalede edebilir. Yaranın üzerine temiz /steril tampon koyup sarınız. Eğer kanama devam ediyorsa üzerine ilave tampon(lar)ilave edilerek sarılması doğrudur. derhal doktora götürülme i gerektiği belirtilmektedir. Kişinin başı daha alçak, bacakların vs. biraz daha yüksek bir konuma getirilmesi ve enerji harcamaması söylenebilir. Sıkı giysiler gevşetilebilmeli, üzeri örtülerek dengeli bir ısınma sağlanabilmelidir. Hasta biran evvel ameliyata alınabileceğinden su verilmemesinin doğru olduğu da belirtilebilmektedir.

DİSK KAYMASI

Genellikle bel bölgesinde görülebilen omurlardaki diskin kaymasını ifade eden bir durumdur. Sinire basınç yamasıyla şiddetli ağrılara sebep olabilir. Ağrı ve hareket gücünü ilk belirtiler arasında yer alabilmektedir. Dinlenmek, zorlanmamak doğru adımlardan olabilir.

DİZANTERİ

Bazı basillerin etkisiyle oluşabilen bir hastalıktır. Tehlikelidir. Basiller kalınbağırsak zarında iltihaba yol açabilir. Ve basillerin saçtığı zehirli maddeler, eklem, göz gibi diğer bölgelere de ulaşır bazı etkiler ortaya çıkarabilirler. Belirtileri olarak, karın ağrısı, ishal, kusma, ateş olabilir. Akabinde karın ağrısı ve ishal giderek artabilir ve sonunda kanla karışık bir sümüksü sıvı şeklini alabilir. İlave önlem olarak yatak tedavisi, su kaybını önleyici sıvı gıdalar, papatya çayı, rendelenmiş elma de verilebilir.

DİYASTOL

Kalbin düzenli biçimde gevşemesi

DONMADA

-Kişi bir anda sığağa daldırılmamalıdır. Yani ısıtılmış çok sıcak bir odaya ilk etapta direk sokulmayabilmeli, ve alıştırarak tedricen ısıtılarak geçilebilmelidir.
-İlk etapta kişinin üzeri örtülebilmelidir. Sarılabilmelidir. Not: Donan kişi donduğunu fark etmemiş olabilir .
-Solunum kaybı varsa, suni solunuma başlanabilmelidir.
-Donan elleri ayakları vs. ısıtmak için koltuk altları vs. kullanılabilir. Ya da donmuş kulak ve burun, ellerle ısıtılabilir.
-Mümkünse donan yere, tedricen ısıtılan su tatbiki doğru bir yaklaşım olabilir.
-Akabinde sıcak bir yatak istirahati önemli sayılabilir.
-Sıcak meşrubat iyi bir takviye olabilir.

ENFARKTÜS

Ana Etkisi Herhangi bir sebeple atar damarlardan

birinin tıkanması

Sebepler Olabilecekler Arasında

Yüksek tansiyon ve şeker hastalığı birer etken olabilir.

Belirtileri Arasında

Kalp bölgesi veya yakınlarda şiddetli ağrı, nabızda ritim bozukluğu belirtiler arasında başlıcalarından olabilir.

Notlar

Çok tehlikeli olabilir. Ölü bölgeye enfark, olaya da enfarktüs adı veilebilmektedir.

FARANJİT

Küçük dilin arka tarafının iltihaplanmasını ifade eden bir durumdur

FİTİK

Sebepleri farklı olabilir. Göbek fıtığı, daha ziyade küçük çocuklarda görülür. Kasık fıtığı ise kasık kanalı ile ilgilidir. Fıtığın meydana gelmesi ile ilgili bölgeye karın boşluğundan organ (bağırsak) sıkışabilmektedir. Özellikle kasık fıtığı tehlikeli olabilir. Fıtığa, büyük bir çaba saf ettiren bir iş yapılması, çok ağır yük kaldırılması vs. sebep olabilir. Dikkatli olunabilmelidir.

FLEBİT

Ana Etkisi

Toplardamarlarda kanın pıhtılaşması ile damarın daralabilmesine denilebilmektedir.

Belirtiler Arasında

Hastalığa uğramış damar, ağrılı ve kırmızı renkli olabilir.

FRENGİ (SİFİLİZ)

Ana Etkisi

Mikrop

Sebepler Olabilecekler Arasında

Cinsel İlişki

Belirtiler Arasında

3-4 hafta sonra, üreme organlarında sert yaralar ortaya çıkabilir. Ağrılı olmayabilirler. İlerleyen dönemde, bakır rengi deri döküntüsü, ağızda ve boğazda yaralar ortaya çıkabilir ve boğazda ağrı olabilir.

Eğer hastalık ilerlerse, çok daha ciddi sonuçlar doğurabilir ki aortta yumrulanma, yumruların olduğu yerlerde daralma ve iltihaplar, beyinin etkilenmesiyle artan bunama olasılığı, menenjit, sağırılık, görme bozukluğu ve daha nice tehlikeli duruma götürebilir

GASTRİT (MİDE ZARI İLTİHABI)

Ana Etkisi

Midede zarında iltihabi durum

Sebepler Olabilecekler Arasında

Alkol, zehirli maddeler, bazı yiyecekler, bozuk yiyecekler, üşütme ve çok yemeninde sebepler arasında olabildiği söylenebilmektedir.

Belirtileri

İştahsızlık, sancı, mide bölgesinde ağırlık, yanma, bulantı, kusma, ekşime olabilir.

Önlem

Mideyi boş bırakmamak doğru olabilir. Hafif yiyecekler yemek doğru olabilir. Yemekleri ağızda iyi sindirmek önemlidir.

GLOKOM
Göz iç basıncının artması durumunu ifade eder.

GÖĞÜS ANJİNİ	
Tanımı	Kalbin başlarına yeteri kadar oksijen ulaştıramamasını betimleyen bir durumdur.
Bazı Özellikleri	Genellikle yaşlılarda veya yüksek efor harcamını sırasında meydana gelebilir.
Belirtileri	Halsizlik oluşabilir, dudaklar morarabilir, deri rengi değişebilir, solunum sıkıntısı çekilebilir.
Önem	Dinlenmesinin, enerji harcamamasının ve böylelikle durumu kompanse edebilme girişimi

HAVALE DE	
Özellikle küçük çocuklarda kendilerini yaralamamasına dikkat edilebilmelidir. Dilini ısınmasını saülayabilmek için kalem vs. koyulabilmesi tefekkür edilebilmelidir. Ateş varsa biran evvel düşürmeye çalışılmalı ve elbieler çıkarılabilmeli ve çocuğun ateşi düşene kadar böyle ve ıslak elle ovarak ateşin düşmesine yardımcı olunabilir.	

GRİP	
Çok çeşitli sebepleri olabilen solunum yolu hastalığıdır.	

GUATR	
Tiroid bezinin büyümesine bu ad verilebilmektedir.	

GÖZE CİSİM KAÇMASINDA	
Göze kaçan cismin en kısa zamanda çıkarılması doğrudur. Takribi olarak kaçan cisim yarım saat gibi bir süre içerisinde çıkarılmamışsa, doktora başvurulması doğrudur. Eğer cisim göz yuvarlağının üzerine yapışmışsa, zorlamamak ve yine çıkarma işinin doktora bırakılması doğrudur.	
1-Genel olarak gözün ovuşturulmaması doğrudur.	
2-Bir kişi iseniz başınızı yere eğip göz kırpmak, bazı durumlarda faydalı olabilir ve böylelikle cismin uzaklaşması belki bir nebze engellenmiş olabilir.	
3-Yardım edilen kişinin üst göz kapağının kaldırılıp, ki kirpiklerden tutularak yapılabilir ve kapağın aşağı doru çekilerek göz yaşının akması ile cismin çıkarılmasına yardımcı olunabilir. Gözyaşı gözü yıkayabilir.	

GUT HASTALIĞI	
Bir tür eklem hastalığı olduğu belirtilir. Ürik asit atomunun azalması ile hücrelerde yıkımın artması ile zuhur edebilmektedir. Genellikle 40-50 yaşlarındaki erkeklerin ayak baş parmaklarında görülme olasılığı daha fazladır. Ayak baş parmağı şişip kızarabilir. Önlem olarak diyetteki protein miktarının azlatılması da tavsiye edilebilmelidir.	

HEPATİT B	
Sebepe Etkeni	Virüs
Genel Bulaşma Yolu	Cinsel İlişki, Kan ile
Ana Etkisi	Karaciğer Enfeksiyonuna sebep olur

Belirtileri	Halsizlik, yorgunluk, hafif ateş, grip vb. İle başlayabilir. Sarılık, bulantı, kusma, ishal, iştahsızlık, idrar renginin değişmesi vs. ile devam edebilir.
Önem	İstirahat, dengeli beslenme gereklidir. Bal, enginar vs. gibi etkin beslenme faydalıdır. Ağır kızartma yenmemesi öğütlemektir.
Notlar	Karaciğer kanseri veya siroza dönüşebilir.
Aşı	Mevcut

HEPATİT A	
Sebepe Etkeni	Virüs
Genel Bulaşma Yolu	Hijyen eksikliği. Dışkıdan ve ayrıca su ve besin maddelerinden geçebilir
Ana Etkisi	Karaciğer Enfeksiyonuna sebep olur
Belirtileri	Halsizlik, yorgunluk, hafif ateş, grip vb. İle başlayabilir. Sarılık, bulantı, kusma, ishal, iştahsızlık, idrar renginin değişmesi vs. ile devam edebilir.
Önem	İstirahat, dengeli beslenme gereklidir. Bal, enginar vs. gibi etkin beslenme faydalıdır. Hepatit B'ye göre tedavinin daha kolay olabildiği söylenmektedir.
Aşı	Mevcut
Notlar	Gerekli yerlerde (belki kanalizasyonsuz yerlerde vs.) suların kaynatılarak, dezenfekte edilerek içilebilmesi..

HİDROSEFALİ	
Beyin sıvısının fazla birikimini ifade eden bir terimdir. Genellikle yenidoğan bebeklerde kullanılabilen bir ifadedir.	

HİPERGLİSEMİ	
Kan şekerinin yüksek olması durumunun bir ifadesidir.	

HİPOGLİSEMİ	
Kan şekerinin düşük olması durumunun bir ifadesidir.	

İÇ KANAMADA	
<i>Çok önemli bir durum olabilir. İlgili sağlık kurumlarına başvurulması doğrudur. Belli bir kaza, kırık, çarpma dolayısıyla oluşabileceği de söylenen iç kanamaların bazen vücut içerisinde pıhtılaşabileceği belirtilmektedir. Bazen kanama günlerce sonra fark edilebildiği gibi, bazende kanama dışkı gölgesinden veya ağızdan da dışarı çıkarak kendini gösterebilir.</i>	
<i>Belirti olarak, halsizlik, baygınlık, şok durumu oluşabilir. Ya da hastanın konuşkan ve hareketli olabileceği de belirtilebilmektedir. Susuzluk ve kan gelmesi belirtiler arasında olabilir. Ancak iç kanamalıya su verilmemesi ve derhal doktora götürülmesi gerektiği belirtilmektedir.</i>	
Kişinin başı daha alçak, bacakların vs. biraz daha yüksek bir konuma getirilmesi ve enerji harcamaması söylenebilir. Sıkı giysiler gevşetilebilmeli, üzeri örtülerek dengeli bir ısınma sağlanabilmelidir. Hasta biran evvel ameliyata alınabileceğinden su verilmemesinin doğru olduğu da belirtilebilmektedir.	

İNME	
-------------	--

Beyin fonksiyonlarının çok çabuk bir şekilde bozulmasını ifade eden bir duruma verilen addır.

İRİTİS

Gözde iris tabakasının iltihabıdır.

İSHAL

Sebeb Etkeni	Çeşitli sebepler olabilir.
Ana Etkisi	Dışkının sulu ve / veya sık çıkması durumu ile tarif edilebilir.
Belirtileri Arasında	Ağrılar ve kanlı ishal, dizanteri belirtisi olabilir.
Önlem	Elbet, hijyen ve temiz su, gıda ve çevre temini önemlidir. Su ve tuz kaybı çok olabileceği için, kaybedilen su ve tuz yerine koyulmaya çalışılmalıdır. Yağsız besinler, yağsız ayran, elma vs. türü besinleri tercihe yönelinebilir. Ayrıca çocuklara şöyle bir karışım hazırlanabilir. 4 su bardağı suya + 0,75 tatlı kaşığı tuz + 0,5 (yarım) tatlı kaşığı karbonat, 5-6 tatlı kaşığı şeker karıştırılarak hazırlanabilir. Ancak bu karışımın 24 saatten sonra kullanılacaksa yeniden hazırlanması önerilmektedir.

KABAKULAK

Sebeb Etkeni	Virüs
Ana Etkisi	Kulağın ön ve altındaki tükürük bezlerinde şişlik yapar.
Belirtileri Arasında	Halsizlik, ateş, yutkunma sırasında ilgili bölgelerde, tükürük bezlerinde acıma hissi. Ardından tükürük bezlerinde şişme. (genellikle dışarıdan fark edilebilir şekilde)
Önlem	İstirahat, ağız temizliğine dikkat edilmesi, diğer aile bireylerinden uzak durum.
Notlar	Erkeklerde daha sık görülmeyle birlikte, erbezlerini etkileyebilmektedir. Bu durumda kısırlığa kadar uzanabilir.

KALP DURMASI

Ana Etkisi	Kalbin durması
Belirtileri Arasında	Hiçbir nabız atışı hissedilmez. Solunum yoktur. Deri rengi değişmiş olabilir.
Önlem	Eğer kalp durmuşsa, kalp masajı ve suni solunumun koordineli olarak yapılabilmesi gerekir. Hayata döndürme çalışmaları denebilen bu çalışmada özellikle kalp masajını işi bilen bir yetkilinin yapması daha doğrudur. İlgili sağlık servisinin bir an evvel çağırılması veya kişinin hastaneye yetiştirilmesi.

KALP KRİZİ

Ana Etkisi	Farklı sebepleri olabilir.
-------------------	----------------------------

Belirtileri Arasında Şunlar Olabilir

Göğüste ve başka yerlere de uzanabilen ağrı. Nefes nefese kalma, Terleme, Dudakların morarması, derinin renk değiştirmesi oluşabilir. Bilinç kaybı, şok, düzensiz nabız ve hatta akabinde kalpte durabilir.

Önlem

Hastayı hareket ettirmeyin. Uzanarak ve sırtına Bir şey dayanmış olarak yarı oturur konuma getirip dizlerini biraz bükmesini sağlanmasının faydalı olabileceği belirtilebilmektedir. Bedenin hava alabilmesinin sağlanması, varsa sıkı giysilerin gevşetilmesi doğru olabilir.
Eğer bilinç yitirilmişse, ama solunum varsa iyileşme konumuna getirilmesi (yaklaşık olarak yan yatırılması).
Eğer kalp durmuşsa, bir önceki başlıktaki maddeden konuyu inceleyebilirsiniz.

KANGREN

Ana Etkisi	Dokunun ölümü
Sebeb Olabilecekler Arasında	Damar tıkanıklığı, şeker hastalığı, organa yeterli desteğin ulaşmaması vs. sebepleriyle oluşabileceği belirtilebilmektedir.
Belirtileri	Ağrı, şişme, yüksek ateş, terleme olabilir.

KARACİĞER SİROZU

Çeşitli kronik hastalıkların son aşamasında ortaya çıkabilen bir durumdur. (sarılık alkol zehirlenmesi safrayolları hastalıkları vs. gibi) Belirtileri arasında sarılık, karında su toplaması, kilo kaybı bulunabilir. Ancak bunlardan önce gaz , bulantı, iştahsızlık gibi belirtilerde zuhur edebilir.

KATARAKT

Göz merceğinin saydamlığının bozulmasını ifade eden bir ifadedir

KESİK VE ÇİZİKLERDE

Büyük olmayan kesik ve çiziklerde yarayı sabunlu su ile temizledikten sonra bol su ile durulayabilirsiniz. Fakat elbette suyun temiz ve steril olması önemlidir. Eğer temiz su mevcut değilse, oksijenli su kullanılabilir.
Elbet pas, gübre vs. tetanoz riski oluşturabilecek durumlar ile hayvanların oluşturabileceği durumlardaki kuduz ihtimalleri göz önünde bulundurabilmelidir.

KIRIK

Belirtilerden	Kişi kemiğinin kırıldığını fark edebilir de etmeyebilir, edemeyebilir de. Açık olmayan kırıklarda, yaraya dokunulması ile ağrı / acı hissedilebilir. Genel olarak şekil bozukluğu görülebilir.
Önlem	Genel olarak hareket ettirmemek doğrudur. Hareket etmemesi için sabitlemek düşünülebilir. Ve elbet tıbbi yardıma başvurulması. Kanama tehlikesi göz önünde bulundurulup, açık göz olunması doğrudur. Tıbbi yardımın ulaşma süresi uzayacak gibiyse, kırığı dolaşımı aksatmaksızın

sabitlemek ve bazen kırıklı bölgenin yüksek bir yerde tutulması gerekebileceğoğru bir yaklaşım olabilir.

KARANTİNA

Tehlikeli bir salgın hastalığa yakalanmış bir kişinin tedavisi ennasında řu tip bir karantina yaklaşımında bulunulabilir: Hastalığa yakalanan kişi belli ve diğer aile fertlerinden ayrı bir yere yatırılır. Hastanın yanına -daha eminiyetli olarak- bir kişi girip çıkar. Hastanın hastalığı sebebi ile odanın perdeleri ve hatta halısı değiştirilebilir. Hastanın yanına giren maskesini takar ve çıkarken maskesini odada bırakır. Odadan çıkan şahıs, ellerini dezenfekte eder ve -daha doğru çeşidine / durumuna göre - (örneğin yarım saat gibi) bir müdder temas etmez. Hastanın yemek kapları, kaşığı bıçağı ayrı bir tepside taşınıp tecrid edilmeli ve -yerine gçre- kaynatılabilir. Çamaşırlarda yıkanmadan önce bir dezenfektan solüsyondan geçirilebilir. Ve en azından ayrı ve dezenfekte edilebileceği koşullarda yıkanabilir. Bununla beraber, daha sert önlemlerin alınabileceği durumlar da vardır.

KIYMİK BATMASINDA

Kıymıktan kasıt, deriye batan kıymıktır. Asla göz için böyle bir uygulama yapılmaz.
Not: Batan cismin cinsine göre dikkatli olunabilmeli, tahrişi arttırmamak için gerekenler düşünülebilir. Gerekiyorsa sağlık kurumuna gidilmelidir. Örneğin cam tehlikeli olabilir. Ancak, -Kıymığın ucu dışarıda ise, bir cımbızla çıkarılabilir. Ancak cımbızı 5-10 sn ocakta-ateş altında ısıtarak dezenfekte olması sağlanabilir. Cımbızın yeteri kadar soğumasını da beklemeyi unutmayın.
-Eğer kıymık deri altındaysa, ısıtılarak sterilize edilmiş bir iğne ile eşeleyerek kıymığın (ucunun) çıkarılması ve akabinde de steril cımbızla çekilmesi sağlanabilir.
-Eğer işlemin yapılışında beklenmeyen bir aksaklık görüldü ise, kıymığı çıkarmaktan vazgeçin.
-Kıymık çıkarıldıktan sonra su ve sabunla ilgili bölge temizlenip, antiseptik bir krem sürülebilir ve üzeri flasterle kapatılabilir.
-Kıymığın kirlenmesi, paşa, mikroba bulaşması durumunda tetanos riski de bulunuyor olabilir. Göz önünde bulundurunuz.

KIZAMIK

Sebepe Etkeni	Mikrop
Genel Bulaşma Yolu	Yakın Temas ve damlacık yoluyla
Belirtileri	İlk belirtiler, küçük çocuklarda da nezle, öksürük, hapşırık ve göz yaşarması ile başlayabilir. Deri döküntüsü oluşabilir. Akabinde ateş, baş ağrısı, ağız içinde ortası beyaz olabilen sivilceler görülebilir. Bu tür leke ve döküntüler tüm vücuda yayılabilir.
Notlar	Beyne yerleşirse, öldürücü beyin zarı iltihabı yapabilir. Hastalık ciddi alınabilmelidir.
Önlem / Tedavi	Antibiyotik destek sağlanabilir. Aşı yaptırılması, sıvı ve sulu yiyeceklerle desteklenmesi, özellikle hastalığın ilk günlerinde bulaşmaması için dikkatli olunması, izolasyonun sağlanabilmesi, doktora gidilebilmesi..
Aşısı	Mevcut

KIZAMIKCIK

Sebepe Etkeni	Mikrop
Genel Bulaşma Yolu	Kızamıktan daha az bulaşıcıdır. Tecrid çok gerekmedeyebilir.
Belirtileri	İlk belirtiler, ateş ve kulak altındaki lenf bezlerinde görülebilen şişliktir. Kızamıktan daha açık renkli lekelerle sahip olabilir. Öksürük fazla olmayabilir.
Notlar	Hanımların gebeliği açısından bu hastalık önemli olabilmektedir. Tedbir alınabilmelidir.

KONJONKTİVİT

Konjonktif tabakanın iltihaplanmasını belirtir. Nedenleri farklı olabilir. Ancak genellikle sabahları göz kapakları çapaklanır. Gözler kızarabilir ve sulanabilir. Doğru şekilde yapılabilecek göz banyosu, göz çevresindeki mikropların temizlenebilmesi açısından faydalı olabilir.

KOLERA

Sebepe Etkeni	Mikrop
Genel Bulaşma Yolu	Ağız yoluyla
Belirtileri	Ani ishal ve kusma. İshal boşalırcasına olabilir. Dışkıda pirinç taneleri gibi tanelenme olabilir. Aşırı su ve elektrolit kaybı ile birlikte, kramplar, ses kısıklığı, kulak çınlaması, işitme bozukluğu görülebilir.
Önlem	Hijyen, içme suların temiz olması, besinlerin iyi temizlenmesi.
Notlar	Gebelerde düşük olma olasılığının yüksek olduğu belirtilmiştir.

KOLİT

İncebağırsaktan sonra, kalınbağırsakta meydana gelebilen bir iltihap durumunun ifadesi olabilmektedir.

KOMA

Bir Tanım : Koma durumu, genellikle kişinin yaşıyor ve nefes alıyor olabilmemesine karşılık, hareket edemez(*derin koma*) ya da genel olarak sağlıklı tepki veremeyebileceği bir hale geldiğini ifade eden bir durumdur.

Bazı Tefekkürler: Koma durumu, genellikle kişinin tepki veremez bir hale gelebildiğini ifade edebilmektedir. Kişi genel olarak, felç olmamış olabilir de kımıldayamaz. Çünkü derin komada olmayan bir kişi bazı tepkisel hareketler ortaya koyabilir ancak bunlar büyük oranda koordinasyonsuz ve eş güdümden yoksul olabilecektir. Komadaki bir kişi için doktor çağırmak gerekir. Alınabilecek bazı önlemler ise:

- Kişinin soğuktan korunması, üzerinin örtülerek dengeli bir ısınının korunması,*
- Yan emniyet yatışına getirilebilmesi,
- Yiyecek içecek verilmemesi doğru olabilecek yaklaşımlardır.
- Takma dişi varsa çıkarılması,

KRAMPTA

-Kasların gerdirmesi ve masaj yapılabilerek krampın önlenmesine çalışılabileceği belirtilmektedir.
-Krampların bazıları su ve elektrolit kaybından olabileceği düşünülerek, gerekli takviyeler yapılabilir.
- Spordan önce, yemekle yeteri kadar aralık bırakmak ve yiyilen yiyeceklerin ağır ve bozulmuş olmamalarını hususunda özenli olabilmek doğru bir yaklaşımdır.

KRONER

Kalple ilgili olduğunu ifade eder.

KUDUZ

Sebebi	Virüs
Genel Bulaşma Yolu	Isıran kedi, köpek, fare vs.
Belirtileri	İlk Belirtileri karamsarlık ve huzursuzluk olabilir. Sonrasında boğazda başlayabilen kasıntılı ağrılardan dolayı hasta su içemeyebilir. Yutkunma güçlüğü, kas spazmları, Şuursuzluk vs. belirebilir.
Önlem	Isırılan yeri bol sabunlu su ile yıkayınız.
Önemli Not	Gerekli birimlere başvurulmalı, gerekiyorsa hemen gerekli tedaviye başlanabilmelidir.
Notlar	Felce dönüşüp, ölüme sebep olabilir. Kuduz hayvan, azgın davranabilir. Ağzında fazla salya bulunabilir. Alışılmışın dışında ses çıkarabilir.

LARENJİT

Lareks denilen bölgenin iltihabını belirtir.

LEZYON

Vücutun herhangi bir yerinde, lokal olarak meydana gelen zedelenme ya da hastalık için bir ifade şeklidir.

LÖKOSİT

Kanın akyuvarlarına erilen ad.

MENENJİT

Ana Etkisi	Bir sebeple beyin zarının iltihaplanması. Viralde bakteriyelde olabilir.
Belirtiler Arasında	Kusma, şiddetli baş ağrısı, ışık ve gürültüden aşırı rahatsızlık, dokunmaya karşı hassaslık, yüksek ateş, döküntü olabilir.
Önlem	Derhal doktora başvurulmak doğrudur.

METASTAZ

Kanserli hücrelerin vücutta öteki bölgelerine yayılması.

MİDE ÜLSERİ (MİDEDE YARA)

Ana Etkisi	Midede yara durumu
Sebebi Olabilecekler Arasında	Mide asidinin fazla salgılanması veya mideyi koruyan salgının eksik salgılanması

Belirtileri

Ağrı, kemirici, yakıcı, bazende kramp şeklinde olabilir. Ağrı genellikle yemeklerden birkaç saat sonra belirebilir. Kabızlık oluşabilir. Dışkıının renginde koyuluk (kömür gibi olabilir) ve kusma da oluşabilir. Gizli kanama da ise bunlar anlaşılabilir.

Önlem

Perhiz, yemeği ağızda iyi sindirmek, soğuktan korunmak, sindirimi güç yiyeceklerden kaçınmak, dinlenmek önemli olabilmektedir.

Not

Hastalığın ilk baharda sıklıkla görülür.

MİYOKARDİT

Kalp adelesinin iltihabını belirten bir durumdur.

MİYOZİT

Kas romatizması

NEFRİT

Böbreklerin iltihaplanmasını ifade eden genel bir ifadedir.

OLTA İĞNESİNİN BATMASINDA

-İğne girmemişse çıkarınız ve gerekiyorsa misinayı kesiniz.
- Eğer iğne derinin içine oldukça girmişse, tıbbi yardım çağırınız / bekleyiniz.
- Yok eğer böyle bir imkan yoksa, uygun bir durumda iğnenin çengelini dışarı çıkaracak kadar ilerletip (döndürüp), çıkan çengel kesilip, ya da çıkan çengelden çekilebilecek kesilmiş (kısaltılmış) iğnenin çıkarılması düşünülebilir. Ancak en doğrusu tıbbi yardımdır.
- Çıkarılan iğne yarasının enfeksiyon kapmaması açısından tedavi için gerekli bakımı sağlanabilmelidir.

OSTEOMİYELİT (KEMİK İLİĞİ İLTİHABI)

Ana Etkisi	Kemik iliğinin çeşitli mikrop etkenlerle iltihaplanması
Sebebi Olabilecekler Arasında	Kırık veya bir yaranın kemikle ilişkilenebilmesi veya ulaşabilmesi durumu. Veya başka bir mikrobik bir olay.
Belirtileri	Ağrı, şişme, yüksek ateş, terleme olabilir.

OSTEOMALİSİ (KEMİKLERİN YUMUŞAMASI)

Ana Etkisi	Kemiklerde kalsiyum ve fosfor eksikliği
Sebebi Olabilecekler Arasında	D vitamini eksikliği, kalsiyum ve fosfor emiliminde güçlük vs. ile ilgili çeşitli sebepler olabilir.
Belirtileri	Bilhassa ayaklarda şekil bozukluğu, eğilme olabilir. Ağrı, hassasiyet, kas zayıflaması ve kırık ve çatlaklar

OSTEOPOROZ (KEMİKLERİN ZAYIFLAMASI)

Ana Etkisi	Kemik dokusunun azalması, kemiklerin zayıflaması
Sebebi Olabilecekler Arasında	Kemik yapımının azalması, yıkımın ise artması

Belirtileri	Bel ve kemik ağrıları, kemik kırıkları
Not	Yaşlılarda ve kadınlarda menopoz sonrası oluşma ihtimali daha yüksektir.

Bu durumda ateşin artması olmayabilir. Bünyede su ve elektrolit eksikliği olmuş olabilir. Böyle bir durumda, serin bir yere geçilip, su ve tuz takviyesi sağlanabilir. Soğuk su verilerek sıcaklığın düşürülmesi denenebilir.

PERİKARDİT	
Ana Etkisi	Kalbi saran zarın (perikard) iltihabıdır
Sebeplere Olabilecekler Arasında	Çeşitli sebepleri olabildiği belirtilmektedir.
Belirtileri Arasında	Sırtta, omuza, karna vuran ağrılar oluşabilir. Solunum darlığı ve öksürük oluşabileceği de belirtilmiştir.

SITMA (MALARIA)	
Sebeplere Etkisi	Parazit. (çeşitleri vardır)
Genel Bulaşma Yolu	Anofel cinsi sivrisinek
Ana Etkisi	Karaciğer Enfeksiyonuna sebep olur
Belirtileri	Titreme ile birlikte gelebilen ateş nöbetleri olabilir. Ayrıca kusma.

PİYELONEFRİT	
Birtür böbrek ve /veya havuzcuğunun iltihabı durumunu ifade eden bir hastalıktır. Böbrekler çok çeşitli sebeplerle iltihaplanabilir.	

SİNÜZİT	
Genel olarak sinüslerin iltihaplanması durumunu ifade edebilmektedir. Sinüsler, boşlukları ifade edip, bedendeki ve buradaki lastimizle kafatasındaki boşlukları ifade etmektedir ki bu sinüsler belli kanallarla buruna bağlanmaktadır. Bunlar, yanakların üst kısmında alın hizasında, burun kemiklerinin arkasında ve burun kökünün arkasında bulunabilmektedir. İltihap daha derin olduğu için nezkeye göre daha zor geçebilir. Soğuktan korunmak, özellikle ıslak olarak soğuğa çıkmamak ve kalınan eri sıcak ve nemli muhafaza etmek bazı önlemler arasında sayılabilir. Sinüzitin bazı durumlarda ateş ve rahatsızlık veren bir şekilde de zuhur edebildiği belirtilmektedir.	

PROSTAT BEZİ	
İdrar yolu ağzı ile idrar torbasının boynunu da çevreleyen, salgılama yapan bir bezdir. 3 lobludur. Büyüyerde hastalanabilmektedir.	

ROMATİZMA	
Kas, sinir, eklem ve bağ dokusunu etkileyen iltihabi hastalıkların genel adıdır. Kronik bir hastalık olarak belirir. Pekçok çeşitlidir ve tuttuğu bölgelerde farklılık gösterebilmektedir.	

SİSTİT (MESANE İLTİHABI)	
Ana Etkisi	Mesanelerin iltihaplanmasıdır
Belirtileri	İdrar yaparken yanma, sık ama az idrar yapma ve idrarda cerahat bulunması.
Önlemler	İstirahat, yumuşak posasız gıdaların yenmesi, sıcak suya oturma banyoları faydalı olabilir.
Tedavi	Genel olarak antibiyotik olabilmektedir.
Notlar	Kadınlarda daha sık görülebilmektedir. Hamilelikte riskin artabildiği söylenebilir.

ROMATOİD ARTRİT	
Ana Etkisi	Kol ve bacak eklemlerinin kronik iltihabı
Sebeplere Olabilecekler Arasında	Otoimmün bir hastalık olarak, vücudun antikor üretimi ile alakalı olabilmekte olduğu söylenmektedir.
Belirtileri	Eklemde iltihap ve kemik dokunun zedelenmesi ile bozuk yapılar ve şekil bozuklukları oluşabilmekte olduğu belirtilmektedir. Parmakların ağrması, yumruk yapamama ve sertleşme ile görülebilen, eklemde ağrı, hareket azlığı ve şekil bozukluğu ve su toplaması ile devam edebilir.

SİSTOL	
Kalp kasının düzenli olarak kasılması	

SAFRA KESESİ İLTİHABI	
Ciddi bir vakadır. Kaburgaların altında sağ tarafındaki ağrı şeklinde de zuhur edebilir. Diğer belirtileri arasında yağlı yiyeceklerden sonra ağrıların artması, bulantı, ilgili bölgede kasılma, ateş ve hafif sarılık bulunabilir.	

SIYATİK	
Siyatik sinirinin iltihaplanmasını ifade eden bir durumdur. Siyatik siniri üst bacağıın arka kısmı, alt bacağıın yan kısmı ve ayağın hissini sağlayabilmektedir. Bu sinirin iltihaplanmasının çok çeşitli sebepleri olabilir. Örneğin alt omurların dejeneratif romatizması ve disk kayması bir sebep olabilir. Bazen herhangi bir sebebin saptanamadığı da kaydedilmiştir.	

SICAK ÇARPMASINDA	
Böyle bir durumda, kişi çok ısınabilir. Kendini çok sıcak hissedebilir. Ateş çok yüksek olabilir. Hızla kendini kaybedebilir, bayılabilir. Böyle bir durumda: - Kişiyi sıcaktan serin bir ortama getirin. Mümkünse, esintili ve rüzgarlı bir ortama. Ve: - Kişiyi ıslak bir çarşafa örtüye sarıp sulayarak ateşinin / sıcaklığının bir an evvel inmesine yardım edilmeye çalışılabilir. - Akabinde varsa, klimalı bir yere geçilmesi doğru olabilir. <i>Not: Daha hafif bir durumu arz edebilen sıcak bitkinliği daha farklı bir durumdur ve bünyenin zayıflığına bağlı olarak meydana gelebilir.</i>	

SKORBÜT	
Sebeplere Etkisi	C vitamini eksikliği kaynaklı olduğu belirtilen bir hastalık
Not	Eskiden sefere çıkan bazı denizcilerin yakalandığı belirtilmiştir.
Belirtileri Arasında	Diş etlerinde ve bazı iç organlarda kanama, ağrılar, deri altında çürümeler belirtiler arasında olduğu belirtilmektedir.

SOKMA – BKZ: ARI SOKMASI / YILAN SOKMASI**ŞARBON**

Ana Etkisi	Basil
Belirtileri Arasında	Siyah yara şeklinde ortaya çıkabilir ve etrafındaki kırmızı kabarcıklar patlayabilir. Sonra, kabuk bağlayabilir, sonra.... İç şarbonu tespit edebilmek ise daha güçtür.
Önlemler	Dış şarbon, açık yaralardan, çiziklerden vs. giriş yapabildiğinden bu gibi hususlar göz önünde bulundurulabilmelidir.
Tedavi	Genel olarak antibiyotik ve istirahat
Notlar	Genellikle inek, koyun, at gibi hayvanlarda görülebilir, bu tip hayvanlarla etkileşimde olan kimselerde görülme ihtimali daha yüksektir.
Aşı	Mevcut

TAŞIKARDİ

Kalbin çarpıntı hızındaki artmayı ifade edebilen bir durumdur.

TETANOZ

Sebepe Etkeni	Mikrop (Clostridium Tetari)
Genel Bulaşma Yolu	Paslı Çivi, Metal vs. den ya da kirli diğer birleşimlerden. Toprakta bulunabilir.
Belirtileri	Yaklaşık bir hafta sonrasında ilk belirtiler yara yakınlarında kas seğirmesi, ağrılı çekilme hissi vs. olabilir. Ayrıca baş ağrısı, titreme, ateşte olabilir. Daha sonra çene ve boyunda çekilmeler, ağzın açılmasında güçleşme, yüz kaslarında kasılma gibi belirtilerle devam edip, felç ve ölüme sonlanabilir.
Önlem	Yara, yabancı cisimlerden temizlenip, tentürdiyot gibi maddelerle yara mikroplardan temizlenebilmelidir.
Tedavi	Tetanoz serumu mevcuttur. Aşı uygulanabilmektedir.
Aşı	Mevcut

ŞEKER HASTALIĞI-ŞEKERLİ DİYABET-BIABETERS MELLITUS

Genel olarak insülin hormonu adı verilen panreas tarafından salgılanan hormonun salgılanmaması sebebiyle ortaya çıkabilen bir hastalıktır.

Çok tehlikeli sonuçlara gidebilir. Ön belirtileri olarak, geceleri el ve ayaklarda kaşınma, tekrarlayabilen çıban, kadın dış üreme organlarında kaşınma hissi sık ama az idrara çıkma ve halsizlik genel belirtileridir. İdrar şekerlidir. Dişetlerinde yara ve ağız kokusu da oluşabilir.

Tedavi ve şeker alım oranına dikkat etmek doğrudur.

TİFO

Sebepe Etkeni	Basil
Genel Bulaşma Yolu	Genellikle dışkıdan ve bunlardan etkilenen besin maddelerinden.
Belirtileri	Enfeksiyon belirtileri. 10-14 içinde kendini gösterebilir. Bitkinlik, ağrı, ateş. Burun kanamaları olabilir. Barsak bozuklukları, karaciğer ve dalak büyümesi olabilir.
Tedavi	Tıbbi tedavi

ŞOK

Çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilen bir durum olabilir. Bayılma olmayabilir. Tefekkür edilebilecek durumlar ise:

Kan kaybı vs. gibi durumlarla meydana gelebilir. Kişi tam yıkılmayabilir. Bilinç yerinde olabilir. Nabız zayıf ve hızlı olabilir. Eğer oda yavaşsa, kişi çok daha tehlikeli bir durum içinde olabilir. Çeşitli sebepler neden olmuş olabilir. Doktora başvurmak en doğrusu olabilir. Ancak etken biliniyorsa, gerekli olabilecek önlemler uygulanabilmelidir. Bununla beraber:

-Kişi istirahat konumuna getirilip üzeri örtülebilir. Dengeli ısınma sağlanabilmelidir. Beyne daha rahat kan gitmesini sağlamak gerekirse, ayaklar -gerektiği kadar sürece- biraz yükseltilebilir.

-Açık ve temiz havanın solunumun sağlanabilmesi doğrudur. Bedenin solunumuna engel olabilecek etkenler gevşetilebilmeli, beden rahat ettirilebilmelidir.

-Kişinin şok esnasında yememesi, içmemesi doğru sayılmaktadır. Ancak ağzın ıslatılabileceği belirtilmiştir.

TİFÜS (LEKELİ HUMMA)

Genel Bulaşma Yolu	Bit vasıtasıyla
Belirtileri Arasında	Ateş, titreme, baş ağrısı ve çeşitli yerlerde ağrılar. Akabinde deride döküntüler. Akabinde de ateş çok yükselebilir. Akabinde ise damar iltihapları başlayabilip, beyin, böbrek ve kalp kaslarını .. etkileyebilir.
Önlem	Hijyen sağlanmalı, bittin korunmalı. Hastalığa yakalanana istirahat şarttır. Besleyici ve sulu yiyecekler önemlidir. İlgili tıp görevlisi yardımcı olabilir. Aşı uygulanımı yapılabilir.

(YÜKSEK)TANSİYON-HİPERTANSİYON

kan basıncının normalden yüksek olması durumunun ifadesidir. Tehlikeli durumlar oluşabilir. Başın arkasında bir baş ağrısına sebep olabilir. Kişinin sakin durumda kalması doğru olabilmektedir.

TAŞIT TUTMASINDA

-Bozuk yemek yemekten veya sebep olabilecek bir etkenden kaçının.
-Temiz hava solumaya çalışabilirsiniz.
-Kitap okumayı bırakmayı deneyebilirsiniz.

TRAFİK KAZALARINDA

- Gerekli birimlerin aranması ve gerekiyorsa acil servisin haberdar edilmesi.
- Uyarı levhalarını, reflektör vs. in koyulmasını sağlayınız.
- Tehlikeli bir durum (akan yakıt, patlama riski vs.) var mı, kontrol edebilirsiniz. Eğer araç hala çalışır halde ise durdurmaya çalışabilin.
- Sürprizlerle karşılaşmamak açısından aracı hareketsiz hale getirebilirsiniz. (Aracın el frenini çekmek, aracı vites takmak vs. alınabilecek önlemlerden olabilir.)
- Kazazedelere dikkat edin. İyi oldukları kontrol edilip emin olunmadan onları çekmeyiniz. Kazazedelerin mümkün olduğunca

hareket ettirilmeden taşınmaları doğrudur.
- Aracı iyi kolaçan edip, içeride kalmış olabilecek kazazede olmadığına emin olabilmelisiniz.

TROMBOZ

Kanpıhtılaşmasını ifade eder.

UYUZ

Bulaşıcıdır. Tepeleri kabuklu küçük kabarcıklar halinde de kendini gösterebilir. Cildin, el, bilek, kasık araları gibi hassas yerlerinde ortaya çıkabilip ,çok aşırı bir kaşınma hissi oluşturabilir.

ÜRTİKER

Cilt hastalığıdır.Alejik bir sebeple de hasıl olabildiği belirtilmiştir. Kabarcıklar çok kaşıntı yapabilir.

VARİS

Ana Etkisi	Yüzeysel toplardamar genişlemesi
Sebeup Olabilecekler Arasında	Fazla ayakta durmak, damarlara baskı yapan tümörler etken olabilir.
Önlem	Ayakların ara-sıra yükseltilmesi iyi olabilir.

VEBA

Ana Etkisi	Mikrop (Pasteurella pestis)
Sebeup Olabilecekler Arasında	Fare, pire, tahtakurusu tarafından bulaşabildiği belirtilmektedir.
Belirtileri Arasında	Çeşitli şekilleri olabilmekle ve hastalığın ilerleyişine göre çeşitli belirtileri olabilmekle birlikte,
Önlem ve Tedavide	Hijyenin sağlanması. Etken olabilecek canlılardan uzaklaşılması. Bolsulu yiyecekler ve destekleyici besin, ilaç vs. ile birlikte sülfamit ve streptomisin cinsi ilaçların iyi gelebildiği de belirtilmiştir.

VEREM (TÜBERKÜLOZ)

Tehlikeli, bulaşıcı, sinsi bir seyir takip edebilen bir hastalıktır.

YANGIN ESNASINDA

Yangına tutuşan kişinin koşarak boş yere hareket etmesi yanmayı arttırabilir. Doğru olan tutum, yerde yanan yerin üzerine yatılarak yangının boğulmaya / söndürülmeye çalışılması yönünde olabilir. Ve elbette eğer varsa hemen bir örtünün üzerine sarılarak yangın boğulmaya çalışabilmelidir. Bu arada kollarla yüzün korunması ve ellerle (ki ele alınan bir bez parçası veya giysi uzantısı olabilir mesela) alev almış yerin üzerine boğmak için tatbik edilerek söndürülmesi da akılda bulundurulabilmelidir.

Bu gibi hususlar hakkında (kurtarma vs.ye yönelik) daha derin veya başka yönlü malumatı, sitede (www.yahyanunus.net) mevcut görünen "Bazı Acil Durum Tedbirleri Kitapçığı" nda bulabilmeniz olanaklıdır.

YANIKLARA

Genel olarak yanıklara tentürdiyot sürmeyiniz.
Çeşitli yanık türleri vardır. Bunları şöyle belirtebiliriz:

- Haşlanmalar: Buhar, sıcak su gibi etkenlerden oluşabilirler.

- Kuru yanıklar: Alev ile oluşabilirler. Ayrıca sürten cisim, ütü yanması vs. de bu çeşit bir yanmaya sebep olabilir.

- Kimyasal yanıklar : Örneğin asidik bir maddenin teması ile oluşabilir.

- Elektrik yanıkları : Elektrik çarpması, yıldırım çarpması gibi.

- Radyasyon yanığı : Güneş etkisi ile yanılması gibi.

- Soğuk yanık: Çok ama çok soğuk cisimlerle temastan kaynaklı oluşan durumunda bu tür bir yanma adıyla belirtilebilecek bir durum oluşturabilmesi mümkündür.

Bununla beraber yanıklar, yanma derecelerine göre de yüzeysel, orta, derin şeklinde sınıflanabilir.

Eğer sürtünmeden kaynaklı bir kabarcıklanma varsa, duruma göre doktor ve hastaneye gitmeye gerek dahi olmayabilir. Genel olarak, gelişkin bir insan için bir yaranın 2,5 cm den küçük bir alanda ve derin olmaması durumunda sağlık servisine gitmenin çok gerekli olmayabileceği söylenebilir. Ancak, yaralının yaşı, neresinin yandığı ve sağlık durumu vs. bu gibi etkenler etkendir.

Kuru yanık ve haşlanmalarda, eğer giysi yanmış veya deriye yapışmışsa, çıkarmamanız doğru bir yaklaşım olabilir. Giysinin yapışmamış taraflarından keserek yanığı temizlemek doğrudur. Böyle bir durumda yanığı yavaş yavaş tatbik edilebilecek (islatılabilecek) bir soğuk su ile soğutmak uygun olabilir. Gerekirse, yanık suya batırılabilir. Enfeksiyon alması ö

YILAN SOKMASINA

Eğer zehirli bir yılan tarafından sokulundu ise yardım istemek, ancak

- Isırılan yerden zehri emip tükürmeye çalışmak doğrudur.

- Zehri boşaltabilmek için yaranın etrafından jilet vb. İle çizik atılmak suretiyle zehrin boşaltılması denenebilir.

- Eğer ısırık kan akımının durdurulabileceği bir yerde ise, bir tıp turnike ile yapılabilir, zehrin tüm bedene yayılmasına engel olunabilmelidir.

-Yaralının mümkün mertebe hareket ettirilmeyi istirahat ettirilebilmesi gerekir. Kan dolaşımını azaltabilmek açısından bu durum önemlidir.

- Gerekiyorsa suni solunuma başlanır.

- Alkol kesinlikle ç kötü etki yapar.

ZATÜLCENP

Akciğer zarı iltihabını ifade eder. Genel olarak tüberküloz sırasında yakanılma olasılığı yüksektir.

ZATÜRRE

Sebepleri çok çeşitli olabilmekle birlikte akciğerde bir veya birkaç lobun iltihaplanmasını ifade eder. (Virüs, mikrop, bakteri vs. sebep olabilir mesela) Belirtileri arasında öksürük, yüksek ateş ve titreme de bulunabilir. Neefs almasında güçlük çekilmesinefes alırken ağrı ve baş ağrısının da olası belirtilerden olduğu belirtilmektedir.

www.yahyanunus.net

Yenileme Tarihi: 16.11.2008