

# **TEMEL İLK YARDIM BİLGİSİ**

acikogretim.biz

## **SAĞ 101U**

### **KISA ÖZET**



## 1.ÜNİTE: İlk Yardıma Hazırlık

### GENEL İLK YARDIM BİLGİLERİ:

Normal yaşantımızda beklenmedik bir anda çevrede herhangi bir kişi yaralanabilir, kalp krizi geçirebilir, boğulma vb. gibi müdahale gerektiren bir durumla karşı karşıya kalabilir, kişiler kendilerini olay yerinde ve orada bulunan hasta ya da yaralı ya yardım etme durumunda bulabilirler. İlk yardım kaza ya da rahatsızlığın olduğu yerde başlar, eğer ciddi durum varsa sağlık kuruluşuna sevki sırasında devam eder ve sağlık personelinin yapacağı tıbbi tedavinin başlaması ile sona erer. Aniden hastalanan, kazaya ya da felakete uğrayanlara zamanında müdahale edilmediğinde, yaşamsal tehlikenin boyutları artar.

### **İLK YARDIMIN ÖNCELİKLİ AMAÇLARI:**

İlk yardımın öncelikli amaçlarını aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz:

1. hayati tehlikenin ortadan kaldırılması
2. Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması
3. hasta ya da yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi
4. iyileşmenin kolaylaştırılması

### İlk Yardımın ABC'si:

1. A-Airway: Solunum yolunun açık tutulması
2. B-Breatşing: Solunumun sağlanması
3. C-Circulation: Dolaşımın sağlanması

İlk yardımda A, B, C olarak kodlanan uygulamaların hemen arkasından, hayat kurtarmayı destekleyen kanamayı durdurma, şok ve ağır yaralanma gibi durumlara müdahale etme, uygun pozisyon verme, haberleşmeyi sağlama ve sevk etme gibi uygulamaları da sırasıyla gerçekleştirmek ikincil önceliklerdir.

### ACİL TEDAVİ:

Herhangi bir hastalık ya da kaza sonucu sağlığı bozulmuş, hayati fonksiyonları tehlikeye girmiş bireye acil tedavi ünitelerinde sağlık personeli tarafından ilaçlı yapılan müdahaledir.

| İLK YARDIM                                   | ACİL TEDAVİ                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| • Olay yerinde                               | • Ambulans ya da sağlık kuruluşlarında  |
| • Mevcut olanaklar kullanılır                | • Tıbbi malzemeler kullanılır           |
| • İlaçsız uygulamalardır                     | • İlaç ile yapılan uygulamalardır       |
| • İlk yardım eğitimi almış kişilerce yapılır | • Sağlık personeli tarafından uygulanır |

### İLK YARDIMCI:

İlk yardım tanımında belirtilen amaç doğrultusunda, hasta veya yaralıya tıbbi araç gereç aramaksızın mevcut araç ve gereçlerle, ilaçsız uygulamaları yapan, ilk yardımcı sertifikası almış kişiye ilk yardımcı denir.

### İlk Yardımcının Özellikleri:

1. insan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmak
2. Önce kendi can güvenliğini koruma
3. Sakin, kendine güvenli ve pratik olmak
4. Eldeki olanakları değerlendirebilmek
5. Olayı anında ve doğru olarak haber vermek (112'yi aramak)

6. Çevredeki kişileri organize edebilmek ve onlardan yararlanabilmek

#### **İlk Yardımcının Uyması Gereken Etik Kurallar:**

İlk yardımcının uyması gereken kurallar kısaca şunlardır:

1. Hasta ya da yaralıların taşınmasını gerektiren durum söz konusu değilse kesinlikle yerinde müdahale edilmelidir.
2. Bilinçli hasta ya da yaralıya müdahale etmeden önce kendini tanıtmalı, ilk yardımcı olduğunu söylemeli ve hasta ya da yaralıdan mutlaka müdahale için izin almalıdır.
3. Olay yerinin güvenliğini almadan hasta ya da yaralıya müdahale edilmemelidir.
4. Mutlaka 112 (acil yardım) aranmalıdır.
5. Yardım gelinceye kadar hasta ya da yaralının yanından ayrılmamalı ve hastaya gerekli müdahaleler yapılmalıdır.
6. İlk yardım bilgi ve becerilerini sürekli olarak yenilemeli ve bu konuda eğitim almalıdır.

#### **İlk Yardım Çantası:**

İlk yardım uygulamaları için, evde, okulda, iş yerinde, arabalarda, fabrikada, havaalanında, tren istasyonlarında ve diğer tüm aklımıza gelebilecek her yerde ilk yardım çantası bulundurulması gerekmektedir. İlk yardım çantası direkt bir ısı kaynağından ve çocukların erişebileceği yerden uzak, ne çok nemli ne de kuru bir yerde tutulmalıdır. Mutfak ya da banyo ilk yardım çantasının bulundurulması için uygun bir ortam değildir.

| İlk Yardım Çantasında Bulunması Gereken Malzemeler |                                            |         |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|
| Sıra No                                            | Malzemenin Adı                             | Miktar  |
| 1                                                  | Suni solunum maskesi                       | 1 Adet  |
| 2                                                  | Büyük sargı bezi (10 cmx3-5 cm)            | 2 Adet  |
| 3                                                  | Steril hidrofil gaz bezi (10x10 cm 50 lik) | 1 Kutu  |
| 4                                                  | Üçgen sargı bezi                           | 1 Paket |
| 5                                                  | Hidrofil pamuk (70 gr)                     | 1 Paket |
| 6                                                  | Flaster                                    | 1 Adet  |
| 7                                                  | Çengelli iğne                              | 10 Adet |
| 8                                                  | Makas                                      | 1 Adet  |
| 9                                                  | Elastik bandaj (6-8 cm enli)               | 1 Adet  |
| 10                                                 | Yara bandı                                 | 10 Adet |
| 11                                                 | Tıbbi eldiven                              | 2 Çift  |
| 12                                                 | Açık renk plastik örtü                     | 1 Adet  |
| 13                                                 | Not defteri                                | 1 Adet  |
| 14                                                 | Kurşun kalem                               | 1 Adet  |
| 15                                                 | İlk yardım el kitabı                       | 1 Adet  |
| 16                                                 | El feneri                                  | 1 Adet  |
| 17                                                 | Düdük                                      | 1 Adet  |
| 18                                                 | Cımbız                                     | 1 Adet  |
| 19                                                 | Malzeme listesi                            | 1 Adet  |
| 20                                                 | Alüminyum yanık örtüsü                     | 1 Adet  |

#### **İLK YARDIMIN TEMEL UYGULAMALARI:**

Herhangi bir kaza ya da ilk yardım gerektiren acil bir durum olduğunda heyecanlanırsınız ve kafamız karışabilir. Sakin olmamız ve doğru karar vermemiz konusunda kendimizi eğitebiliriz. Bu nedenle ilk yardım uygulamalarında aşağıdaki 6 aşamanın, mümkünse sırasıyla, gerçekleştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

#### **Aşamalara (6T) göre ilk yardım uygulamaları:**

1. Olay yeri güvenlik önlemlerinin alınması (**tedbir**)
2. Olaya maruz kalanların değerlendirilmesi (**teşhis**)
3. Gerekli ilk yardım uygulaması (**tedavi**)

4. Haberleşmenin sağlanması (**telekomünikasyon**)
5. Hasta ya da yaralının sevkteki önceliğe göre ayrılması (**triaj**)
6. Hasta ya da yaralıların usulünce taşınması (**taşıma**)

ilk yardım uygulamaları özetle; **koruma, bildirme ve kurtarma** olmak üzere 3 gruba ayrılır.

#### **Koruma:**

Hasta ya da yaralıya müdahale etmeden önce olay yerinin değerlendirilmesini yapmalı ve varsa tehlikeler ortadan kaldırılmalıdır. Aksi takdirde olay mahalinde başka vakaların yaşanmasına sebep olabiliriz.

**Olay yeri güvenliğinin sağlanması:** O anda bulunduğumuz ortamın durumuna bakılarak yapılması gerekenlere karar veririz. İlk yardım uygulaması yapacağımız ortamda bir trafik kazası varsa, ikinci bir trafik kazası tehlikesi göz önünde bulundurulur.

**Olayın ne olduğunun tespit edilmesi:** ilk yardımcı olayın gerçekleştiği yerde hangi tür yardım gerektiği, hasta ya da yaralının solunum ve dolaşım bozukluğunun olup olmadığı, yaralanma varsa ne tür bir yaralanma olduğu, şok, yanık, zehirlenme vb. bir durum var mı tespit eder.

**Olaydan etkilenen kişi sayısı:** Olay yerinde ilk yardıma muhtaç kaç kişi olduğu tespit edilir.

**Olay yerinde yardım alacağımız kişiler var mı?:** Olay yerinde ya da çevrede yardım edebilecek kişinin olup olmadığı araştırılır. Eğer yardım edecek kişi varsa yardım istenir.

#### **Bildirme**

Hasta ya da yaralılara gerekli yardımların sağlanması amacıyla ilgili kuruluşların haberdar edilmesidir. ilk yardımda haberleşme hasta ya da yaralılara bir an önce tıbbi destek sağlanması açısından oldukça önemlidir.

#### **\*Ne Zaman Yardım Çağırmalıyız?**

- |                                                         |                                                          |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1. Hasta ya da yaralı bilinçsizse                       | 8. Kriz geçiriyorsa, baş ağrısı ve konuşma güçlüğü varsa |
| 2. Ciddi yaralanmalarda hasta/yaralı bilinçli olsa bile | 9. Zehirlenme belirtileri varsa                          |
| 3. Solunum güçlüğü veya bozukluğu varsa                 | 10. Baş-boyun-omurilik incinmesinden şüpheleniliyorsa    |
| 4. Göğüste basınç hissi ve ağrı varsa                   | 11. Kırıklarda                                           |
| 5. Kanaması varsa                                       | 12. Yangın ve patlamalarda                               |
| 6. Karında ağrı ve sertlik varsa                        | 13. Elektrik çarpmalarında                               |
| 7. Kusması varsa                                        | 14. Trafik kazalarında                                   |

#### **Acil Durum Telefon Numaraları**

1. 112 Acil Yardım
2. 110 itfaiye
3. 156 Jandarma
4. 155 Polis
5. 154 Trafik
6. 187 Doğalgaz Acil

#### **Kurtarma (Müdahale):**

Eğer bir kaza ya da olay yerinde birden fazla ilk yardıma muhtaç kişi varsa, bu durumda öncelik belirlenmelidir. Öncelik belirlenirken birinci önceliği olan hastalar (bilinci kapalı, solunum güçlüğü çekenler, çok şiddetli kanaması ve ağır yanığı olanlar) değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak ilk yardım müdahalesi ile ilgili yapılacakları şöyle sıralayabiliriz:

1. Olay yerinin güvenliği sağlanmalı
2. İlk yardımcı hızla hasta ya da yaralıların durumlarını değerlendirmeli
3. Müdahalede öncelikler belirlenmeli (Bunun için hasta ya da yaralıları önce ABC yönünden, daha sonra kırık, kanama ve diğer yönlerden incelemek gerekir.)
4. Uygulanacak ilk yardım yöntemlerine karar verilmeli
5. Çevrede yardımcı olabilecek kişiler organize edilmeli
6. Çevredeki olanaklarla müdahale edilmeli

#### **HAYAT KURTARMA ZİNCİRİ:**

1. **Halka** - Sağlık kuruluşuna haber verilmesi (112'nin aranması)
2. **Halka** - Olay yerinde Temel Yaşam Desteği yapılması
3. **Halka** - Ambulans ekiplerince müdahaleler yapılması
4. **Halka** - Hastane acil servislerinde müdahale yapılması

#### **İNSAN VÜCUDU VE İŞLEYİŞİ:**

Bir ilk yardımcının hasta ve yaralının durumu hakkında karar verebilmesi için sağlıklı bir bireyin vücut anatomisi ve fizyolojisi hakkında yeterli bilgiye sahip olması gerekir. Aksi takdirde ilk yardım yapılacak hasta ya da yaralının durumunu doğru değerlendiremeyecek ve ilk yardım uygulaması için doğru karar veremeyecektir

#### **İNSAN VÜCUDU İLE İLGİLİ KAVRAMLAR:**

##### **Hücre:**

Canlı organizmayı oluşturan en küçük birim hücredir. Vücudumuzdaki doku ve organlar birçok farklı hücrenin ve hücreler arası destek yapıların bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Vücutta yüz milyar kadar hücre bulunmaktadır. Hücre; hücre zarı, fitoplazma ve çekirdekten oluşmuştur.

##### **Doku:**

Aynı fonksiyon ve yapı biçimini gösteren hücreler, hücreler arası madde ile bir araya gelip bütünleşerek dokuyu oluşturur. İnsan vücudunda 4 çeşit doku vardır.

1. Epitel doku
2. Destek doku
3. Kas doku
4. Sinir doku

**Epitel doku:** Çok az bir ara madde ile hücrelerin bir araya gelmesi sonunda oluşur. Bu doku iç ve dış yüzeyleri örter ve aynı zamanda bütün salgı bezlerinin önemli fonksiyonel kısımlarını da meydana getirir.

##### ***Epitel dokunun işlevleri:***

1. Vücudu dış etkilere korurlar.
2. Endokrin ve ekzokrin salgı bezlerinin yapısını oluşturur.
3. Sindirim ve boşaltım organlarında bulunan epitel doku maddelerin emilimini sağlarlar.
4. Bazı epitel dokularda bulunan duyu hücreleri aracılığıyla duyu alma, kasılma işlevini yaparlar.

**Destek Doku:** Destek doku vücutta çok yaygın olarak bulunur. Destek doku, dokular ve organlar arasında bağlantı yapar ve destek sağlar. Bu nedenle vücutta son derece önemli bir yer tutar.

##### ***Bu dokunun görevleri şu şekilde özetlenebilir:***

1. Canlıdaki diğer doku ve organları birbirine bağlar.
2. Yumuşak organları korur ve onlara desteklik sağlar.
3. Vücut savunmasında görev alır.

4. Ara maddesi en çok olan doku Çeşididir.

#### **Vücut (Organizma):**

Aynı amaca yönelik işlev gören organların oluşturduğu sistemler topluluğudur.

#### **VÜCUDU OLUŞTURAN SİSTEMLER:**

Hareket sistemi, dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi, boşaltım sistemi (üriner sistemi), sindirim sistemi, üreme sistemi (genital sistemi) ve salgı sistemi (endokrin sistem) olmak üzere sekiz sistemden oluşur. Ayrıca; insan vücudunda deri (dokunma organı), dil (tatma organı), burun (koklama organı), göz (görme organı) ve kulak (işitme organı) olmak üzere beş duyu organı da vardır.

**HAREKET SİSTEMİ:** Hareket sistemi, kemikler ile bu kemikler arasında hareketin gerçekleştirildiği eklemler ve yer çökimi ile birlikte Hareketi sağlayan kaslardan oluşur

#### **Kemikler (iskelet Sistemi):**

İnsan vücudunda bir bütün halinde iskeleti oluşturmaktadır. İskelet, vücuda şeklini verir, iç organları korur ve kaslara tutunma yeri oluşturur. Yeni doğanda kemik sayısı 270 civarındadır. Erişkinlerde ise bazı kemiklerin birbirleriyle kaynaşması sonucu bu sayı 206 civarına iner.

#### ***Kemik dokunun görevleri:***

1. iskelet sistemini oluşturur.
2. Merkezi sinir sistemi, akciğer, kalp kemik iliğini korur.
3. Kalsiyum ve inorganik iyonların seviyelerinin düzenlenmesini sağlar.

#### **Eklemler:**

Eklemler, kemikleri birbirine bağlayan oluşumlardır. Eklemler, hareket ve yapı özelliklerine göre; oynamaz, yarı oynar ve oynar eklemler olmak üzere üç grupta incelenir. Oynamaz eklemlerden hareket yoktur. Eklemlenen kemikler çok sıkı bir şekilde birbirine bağlanmıştır. Oynamaz eklemlerde eklem yerleri dikişi bir görünüm alır. Kafa kemikleri, sağrı kemikleri ve dişlerin çene kemikleriyle yaptığı eklemler bu türdendir.

**Yarı oynar eklemlerde** eklemlenen iki kemik arasında kıkırdak ya da sıkı bağ doku bulunur. Aradaki kıkırdak ve bağ dokunun esnekliğine göre kısmen hareket edebilirler. Boyun, göğüs ve bel omurları arasındaki eklemlerle iki kalça kemiğinin önde birleştiği yerde oluşan eklemler bu türdendir.

**Oynar eklemler**, insanın hareketini sağlayan eklemlerdir. Vücuttaki eklemlerin çoğunluğu bu tür eklemlerdir. Omuz, dirsek, diz ve parmak eklemleri oynar eklemlere örnektir.

#### **Kaslar:**

Hareket sisteminde kemiklere tutunmuş ve kemiklerle birlikte hareketi sağlayan aktif oluşumlara **kas** denir. Kaslar vücudumuzun en büyük kısmını (%40'ını) oluşturur. Kaslar doku yapısı ve fonksiyonları bakımından incelendiğinde, çizgili kaslar, düz kaslar ve kalp kası olarak 3'e ayrılır. İnsan isteği ile çalışan kaslar **çizgili kaslar** veya **iskelet kasları** adını alır. Bu kaslar myohbrilleri enine çizgилilik gösteren kas hücreleri ve kas demetleri ile bunların arasını dolduran bağ dokudan oluşmuşlardır. Kırmızımtırak renktedirler. İstek dışında ototek dışında otonom sinir sistemi tarafından uyarılarak çalışan kaslar **düz kaslar** adını alır. Düz kaslar genellikle iç organların ve kan damarlarının duvar yapısında bulunur. Bu iki kas tipinin dışında, çizgili kas yapısında olan fakat otonom sinir sistemi tarafından uyarılarak istemsiz çalışan kas çeşidi ise **kalp kası** adını alır.

**İskelet kaslarının (çizgili kas) görevleri:**

1. iskelet bölümlerinin hareketini sağlar.
2. Bir hareket sırasında, vücudun belli bir bölümünün durmasını sağlarken diğer bölümüne istenilen hareketi yaptırır.
3. Kemiklerin etrafında bulunan iskelet kasları, hareketin yanı sıra vücudun şeklini de oluşturur.
4. iskelet kası fonksiyon şalindeyken aynı zamanda ısı da oluşturur (termojenez).  
Vücut ısının %85'i kasların kasılmaları sırasında oluşur.

**DOLAŞIM SİSTEMİ:**

Dolaşım sistemi kalp, damarlar ve damarların içerisinde dolaşan kandan oluşur. Hücre ve dokulara kan yoluyla oksijen ve besin maddeleri vb. gibi elemanları taşımak, dağıtmak ve toplamak, aynı zamanda mikroplara karşı vücudun savunma mekanizması, pıhtılaşma ve ısı dengesini sağlamakla da görevlidir.

**Kalp:**

Dolaşım sisteminin merkezi olan kalp, düz kas özelliği gösteren (istemsiz çalışan) çizgili kastan oluşan bir organdır. Kalp, toplardamarlarda dolaşmakta olan kirli kanı temizlenmek üzere akciğerlere taşır ve burada temizlenen kanı ise vücudun en uç noktalarına pompalar.

**Damarlar:**

Vücudumuzun her tarafı farklı çap ve farklı çeper kalınlığına sahip damarlarda kaplıdır. Bu damarların toplam uzunluğu yaklaşık yüz bin km kadardır. Vücutta madde taşımalarını sağlayan damar çeşitleri atardamar, toplardamar ve kılcal damarlar olarak üçe ayrılır.

***Atar damalar (Arterler);***

1. Kanı kalpten vücudun çeşitli bölgelerine taşıyan damarlardır.
2. Bu damarlar aort ve akciğer atardamarı olup kalbin karıncıklarından çıkar.
3. Akciğer atardamarı hariç temiz kan taşırlar.
4. Bu damarların duvarı kalın ve esnektir.

***Kılcal damarlar (Kapiler):***

1. Atardamar ile toplardamar arasında olur.
2. Tek katlı yassı epitel tabakasından yapılmıştır.
3. Çapları küçüktür.
4. Atardamar ve toplardamarların dallanması ile oluştukları için geniş yüzeyler oluştururlar.
5. Toplam çapları diğer damarlardan fazladır. Bu nedenle kan akışı hızı kılcal damarlarda oldukça düşüktür.
6. Doku hücreleri ile kan arasında madde alışverişini sağlar.
7. Kılcal damarların çeperleri yarı geçirgendir.

***Toplardamarlar (Venler):***

1. Vücuttan toplanan kanı kalbin kulakçıklarına taşıyan damarlardır.
2. Akciğer topar damarı hariç tümü karbondioksit bakımından zengin (kirli) kan taşır.
3. Çapları atardamarlardan daha fazladır.

**Kan:**

Erişkin vücudunun yaklaşık % 50-60'ı sıvıdır. Bu sıvının bir kısmı hücre içinde bir kısmı hücre dışındadır. Hücre dışı sıvının önemli bir kısmını damarlar içindeki kan oluşturmaktadır. Kan: Dolaşım sisteminde yer alan kırmızı renkli sıvıdır. Erişkin bireyde ortalama 5-6 litre kan bulunur. Kanın yaklaşık % 60'ı berrak, sarı renkli bir sıvıdan (plazma) oluşur, % 40'ını da kan içindeki hücreler (alyuvar, akyuvar ve kan pulcukları) oluşturur. **Kanın vücuttaki başlıca işlevleri:**

1. Vücuttaki hücrelere oksijen ve besinleri taşımak, yıkım ürünlerini hücrelerden uzaklaştırmak,
2. Vücut ısısını düzenlemek,
3. Vücuttaki enfeksiyonla baş edecek hücreleri taşımak,
4. Kanamanın durmasını (pıhtılaşmayı) sağlamaktır

#### **Vücutta Nabız Sayılabilen Bölgeler:**

Nabız erişkinlerde bilekten (bileğin iç yüzünde baş parmağın gerisinden), boyunda Şaş damarından (adem elmasının şer iki yanından), kasıktan ve ayak sırtından sayılır. Bebeklerde nabız kol atardamarından(üst kolun içinden) daha kolay bulunur. Nabız, elin baş ve serçe parmakları dışındaki üç parmağı ile hafifçe bastırılarak hissedilmelidir. Şahdamarı nabızı tek taraftan sayılmalıdır. Vücutta nabzın en kolay sayılabileceği noktalar şakak, boyun, üst kol iç kısmı, el bileği, kasık ve ayak sırtıdır.

#### **SOLUNUM SİSTEMİ:**

Solunum sistemi solunum yolları ve akciğerler olmak üzere ilk ana bölümden oluşur. Soluk alıp verme olayına “**solunum**” denir. Solunumu, solunum sistemi sağlar. Solunum sistemi; yaşam için gerekli olan oksijeni dış ortamdan alan ve vücuttaki karbondioksitin dışarı atılmasını sağlayan, dolaşım sistemiyle doğrudan işbirliği içinde çalışan yaşamsal bir sistemdir. Solunum sistemi, burun, burun boşluğu, gırtlak, soluk borusundan oluşan “**solunum yolu**” ile akciğerlerden oluşmuştur.

#### **Solunum Yolları:**

Gaz alış verişinin gerçekleşmesi için, atmosfer havasının geçişine olanak sağlayan kanallardır.

**Burun:** Solunan havanın ilk giriş yeridir. Buruna giren havadaki yabancı maddeler burun tüycükleri tarafından tutulur.

**Gırtlak:** 4. ve 6. boyun omurları önünde yer alan kıkırdak yapıda bir organdır. En büyük kıkırdak tiroit kıkırdığıdır. Ayrıca ses telleri de gırtlak üzerinde yer alır. Solunan hava gırtlaktan sonra soluk borusuna geçer.

**Soluk borusu:** Yemek borusunun önünde yer alan yaklaşık 10-12 cm uzunlukta ve 16-20 halkadan ibarettir. Soluk borusunun içi havayı süzmeye yarayan titrek tüylerle örtülüdür.

**Akciğerler:** Göğüs kafesinin şer iki yanında yer alır. Akciğerlerin dış yüzü ve göğüs duvarının iç yüzü ince bir zarla örtülüdür. Bu iki zar arasındaki negatif basınç, akciğerlerin şişkin halde kalmasını sağlar. Akciğerlerin iç alanlarında hava kesecikleri (alveoller) bulunur. Akciğerlerde gaz alış veriş kılcal damar ağı ile kaplı hava keseciklerinde gerçekleşir.

#### **SİNİR SİSTEMİ**

Vücuttaki tüm aktiviteleri kontrol ve koordine eden; algı, sezgi, bilinç, zeka, akıl, hareket ve beslenme yetilerini yöneten sistemdir.

#### **Merkezi Sinir Sistemi:**

Beyin ve omurilik birbirine bağlantılı milyonlarca sinir hücresinden (nöron) oluşur. Beyin birçok uyarı değerlendirir ve cevap verir. Beynin şer iki yarım küresi, vücudun karşı yarısının hareketini yönetir ve beyin özel bölgeleri de düşünme ve görme gibi işlevleri doğrudan yönetir.

**Beyin;** Kafatası içerisinde yer alır. Beyin vücuttaki tüm faaliyetlerin en üst düzeyde idare ve kontrol merkezidir.

**Omurilik;** Yetişkinlerde yaklaşık 1 cm çapında, 40-45 cm uzunluğunda ve 30 gr ağırlıkta olup, omurga kanalında bulunur. Boyun, göğüs, bel ve sağrı bölgelerinden dış çevreye sinirler verir. Omurilik, vücuda dağılan sinirler ile beyin arasında bağlantı sağlama yanında, refleks hareketlerini de gerçekleştirir.

#### **Periferik (Çevresel) Sinir Sistemi:**

Çevresel sinir sistemi, beyin ve omurilikten çıkarak vücuda dağılan sinirlerden oluşur. Sinirler bağ doku içinde paketlenmiş nöron uzantılarının oluşturduğu lif şeklinde yapılardır. Bu sinirler merkezi sinir sistemi ile vücudun diğer bölümleri arasında uyarıları taşıyan geniş bir sinir ağı meydana getirir. Omurilikten çıkan sinirlere **omurilik sinirleri**, beyinden çıkanlara ise **kafa sinirleri** denir.

Omurilik sinirleri 31 çifttir. Bu sinirler duyu ve motor nöronları içerir. Omurilikten çıkan sinir çiftleri tüm vücuda dağılır. Kafa sinirleri 12 çifttir ve beyinden çıkar. Bu sinirlerin çoğu duyu ve motor nöronları içerir. Çevresel sinir sistemi görev ve işleyişleri bakımından iki gruba ayrılır. Bunlar istemli çalışan somatik sinir sistemi ve istemsiz çalışan otonom sinir sistemidir

**Somatik Sinir Sistemi:** Bilinçli olarak yaptığımız hareketleri bu sinirler kontrol eder. İstemli olarak çalışır, iskelet kaslarını merkezi sinir sistemine bağlayan sinirler, somatik sinirlerdir.

**Otonom Sinir Sistemi:** Otonom sinir sistemi istemsiz çalışır. Beyinden ve omurilikten gelen motor sinirlerden oluşur. İlgilidir ve birbirine karşı dengede çalışan iki bölümden (sempatik ve parasempatik) oluşur.

#### **BOŞALTIM (ÜRİNER) SİSTEMİ:**

İdrarın oluşmasını ve bu idrarla birlikte atık ve zararlı maddelerin dışarı atılmasını sağlayan sistemdir. Boşaltım sistemi böbrekler, idrar boruları, idrar torbası ve idrar kanalında oluşur.

#### **Böbrekler:**

Böbrekler, vücutta bulunan çift organlardan olup, karın arka yan duvarlarında (bel omurlarının şer iki yanında) yer alır. Böbrekler büyük fasulye biçiminde organlardır. Böbrekler; 10-12 cm uzunlukta, 5-6 cm genişlikte ve 3-4 cm kalınlıktadır. Ağırlığı 120-200 gr olup, koyu kırmızı renktedir.

**İdrar Boruları (Üreterler):** İdrar boruları (üreterler); şer iki böbrekten süzülen idrarı idrar torbasına ulaştıran borular olup, yaklaşık 25-30 cm uzunluktadır.

**İdrar Torbası (Mesane):** İdrar torbası (mesane); böbreklerden gelen idrarın toplandığı torba biçiminde, kastan yapılmış bir organdır. Yaklaşık 200-300 cm<sup>3</sup> idrar biriktiğinde idrar yapma isteği doğar. idrar torbasından idrar boşaltım kanalı çıkar.

**İdrar Boşaltım Kanalı (Üretra):** İdrar boşaltım kanalı (üretra); idrar torbasından idrarın vücut dışına atılmasını sağlayan organdır. idrar kanalı kadınlarda 3-5 cm, erkeklerde ise 12-20 cm kadardır.

#### **SİNDİRİM SİSTEMİ:**

Vücuda alınan besinlerin sindirimini sağlayan sistemdir. Sindirim sistemi, vücuda alınan besinlerin parçalanması, sindirilmesi, emilmesi ve atık maddelerin dışarı atılmasını sağlar.

#### **YAŞAMSAL BULGULAR:**

Hasta ya da yaralı değerlendirilirken bakılması gereken bazı yaşamsal bulgular vardır. Bu bulguların varlığı ile yokluğu ve ilk yardım müdahalesi açısından önem taşır. İlk yardım yapılırken bakılması gereken yaşamsal bulgular şunlardır:

1. Bilinç durumu
2. Solunum

3. Dolaşım
4. Vücut ısısı
5. Kan basıncı

**Solunum Sıklığı:**

Bir dakika süre ile yapılan solunumun sayısıdır. Solunum, havanın akciğerlere giriş ve akciğerden çıkışının duyulması, akciğerde hissedilmesi ve gözlemlenmesi ile değerlendirilir. Dinlenme durumundaki yetişkin kişide normal solunum sıklığı dakikada 12-20, çocuklarda 16-22, bebeklerde 20-25 olarak kabul edilmektedir.

**Dolaşım:**

Vücuttaki dolaşımın göstergesi nabızdır. Nabız kalp atımlarının damar duvarlarına yaptığı basıncın elle hissedilmesidir. Nabız herhangi bir atardamar üzerinden alınabilir. Ancak en kolay yolla nabız alınan noktalar;

- Şaşı damarı (ademe elmasının şerh iki yanında)
- Ön-kol damarı (Bileğin iç yüzü, başparmağın üst hizası)
- Bacak damarı (Ayak sırtının merkezinde)
- Kol damarı (Kolun iç yüzü, dirseğin üstü)

Nabız, üç parmakla alınmalı, asla başparmakla alınmamalıdır. Çünkü bu durumda kendi nabzımız bizi yanıltabilir.

**Vücut ısısı:**

Vücut ısısı özel vücut derecesi ile ölçülür. Elde edilen normal değerler ölçümün yapıldığı yere göre değişir. Ölçüm yapılan bölgelere göre normal değerler aşağıdaki gibidir.

1. Koltuk altı, yaklaşık olarak 36,5°C
2. Ağız içi, yaklaşık olarak 37,0°C
3. Rektum, yaklaşık olarak 37,0°C ilk yardımda vücut ısısı koltuk altından ölçülmelidir

**Kan Basıncı:**

Hastaya da yaralı değerlendirilirken kan basıncı kontrol edilmez. Ancak, kan basıncının anlamının bilinmesi önemlidir. Kalbin kasılma ve gevşeme anında damar duvarına yaptığı basınçtır. Kalbin kanı pompalama gücünü gösterir. Normal değeri 100/50- 140/100 mm hg' dir.

**Bu Özetin tamamını,Çık mış Sorularını,Deneme Sorularını a dresinize gön-deriyoruz!...**



**Tıklayınız**

<https://www.kolaysinavlar.com/temel-ilk-yardim-bilgisi-sag101u?search=sag101u>