

Van son yılların en sıcak havasını yaşıyor. Vanlılar sıcaklara dayanamıyor...

ESMİYOR!

Van'da son günlerde yaşanan aşırı sıcaklar, 1993'lü yılları hatırlattı. Son yılların en yüksek dereceli sıcakların yaşandığı Van ve Türkiye'de sıcakların gün geçtikçe artacağı haberleri, meteoroloji tarafından verilmeye devam ediyor.



SICAKLAR ARTAMAYA DEVAM EDECEK

Yurtta sıcaklıklar mevsim normallerinin üzerinde seyrederken, birçok ilde termometreler 40 derecenin üstünü gördü. Yaşanan yoğun sıcaklardan Van'da bu yıl nasibini aldı. Yüksek rakımı ve deniziyle yazların serin bir havaya hatta doğal bir klima olarak bilenen Van'da da bu yıl sıcaklar tavan yaptı. Gerek gündüz gerekse de geceleri sıcak havanın yoğun olduğu kentte, insanlar "Esmiyor" diyerek havanın çok sıcak olduğunu söylüyor.

Yaşanan aşırı sıcak uzmanlara göre, 1993 yılında sıcaklık rekorunu da kırdı. Kış aylarında çok az yağın kar ve yağmurun da bu yıl az olmasından dolayı, kavurucu sıcaklar, her yıla göre daha fazla sürecek gibi görünüyor. Van'da sıcaklıklar son günlerde 30 derecenin üzerine çıkarken, nem oranı da oldukça yüksek. Gazeteniz ŞehriVan olarak son günlerdeki sıcakların vatandaş üzerindeki etkisini ve uzmanların sıcaklarda yapılması gerekenleri sizler için derledik. **ÖZEL / 4'TE**



ŞEHRİVAN ÖZEL:
ÖNDER ALTINAL

Son yılların en sıcak havalarının yaşandığı Van'da, vatandaşlar gölgelere sığınıyor. Sadece gündüzleri değil, geceleri de artan sıcaklarla birlikte, nem oranı da insanları kötü etkiliyor. Pekli, uzmanlar sıcak havada ne yapılmasıyla ilgili, neler söylüyor?

Yurtta sıcaklıklar mevsim normallerinin üzerinde seyrederken, birçok ilde termometreler 40 derecenin üstünü gördü. Yaşanan yoğun sıcaklardan Van'da bu yıl nasibini aldı. Yüksek rakımı ve denizle yazların serin bir havaya hatta doğal bir klima olarak bilenen Van'da da bu yıl sıcaklar tavan yaptı. Gerek gündüz gerekse de geceleri sıcak havanın yoğun olduğu kentte, insanlar "Esmiyor" diyerek havanın çok sıcak olduğunu söylüyor. Yaşanan aşırı sıcak uzmanlara göre, 1993 yılında sıcaklık rekorunu da kırdı. Kiş aylarında çok az yağın kar ve yağmurun da bu yıl az olmasından dolayı, kavurucu sıcaklar, her yıla göre daha fazla sürecek gibi görünüyor. Van'da sıcaklıklar son günlerde 30 derecenin üzerine çıkarken, nem oranı da oldukça yüksek. Gazeteniz ŞehriVan olarak son günlerdeki sıcakların vatandaş üzerindeki etkisini ve uzmanların sıcaklarda yapılması gerekenleri sizler için derledik.

BU YILIN EN SICAĞI 47,8 DERECE

Türkiye son yılların en sıcak günlerini yaşıyor. Meteoroloji sıcaklığın artacağına yönelik uyarı üstüne uyarı yaparken, birçok ilde de aşırı sıcaklarla ilgili haberler geliyor. Etkili olan sıcak hava dalgası, Mardin'de sıcaklık rekorunun kırıldığı bir Ağustos gününü hatırlattı. Meteoroloji Genel Müdürlüğü'nün sitesinde yer alan verilere göre, Türkiye'de şu ana kadar en yüksek sıcaklık Mardin Derik'e bağlı Kocatepe mahallesinde ölçüldü; 14 Ağustos 1993'te termometreler 48,8 dereceyi göstermişti. Öte yandan, dün ölçülen en yüksek sıcaklıklar da Meteoroloji'nin sitesinde paylaşıldı. Termometreler Antalya Kaş'ta 47,8; Muğla Fethiye'de 45,7; Muğla Köyceğiz'de

ASIRI SICAKLAR VAN'I BUNALTTI!

ise 45,4 dereceyi gösterdi.

YILDIRIM: KAVURUCU SICAKLAR VAR

Kavurucu sıcaklarla ilgili Gazetenize ŞehriVan'a konuşan vatandaşlardan Arif Yıldırım şunları söyledi: "Son yıllarda böyle bir sıcaklığa denk gelmedim. Gerçi kişin havaların sıcak olması ve kar yağışının az olmasından böyle kavurucu sıcaklar olacağı belliydi. Çok ciddi bir sıcaklık var. Güneşin altında 10 dakika durduğunuz zaman baygınlık geçiriyorsunuz. Gölgeye geçmek istiyorsunuz o zaman da sadece güneş olmuyor. Sıcak yine aynı sıcak. Bu yıl gündüzlerin yanı sıra geceleri de çok sıcak. Halen de daha fazla sıcak olacak deniliyor. Çok sıcak bir yaz geçiriyoruz."

KANTAR: SİĞİNACAK GÖLGE ARIYORUZ

Suzan Kantar adlı vatandaş ise, "Evden çok çıkmamaya çalışıyorum ancak ancak, evlerde çok sıcak. Evimizin yakınında park olduğu için bizde kendimizi parklardaki gölgeliklere atıyoruz. Ancak bu da çok fayda etmiyor. Çünkü havalarda bu sene gerçekten çok sıcak. Ben 15 yıldır Van'da yaşıyorum. İlk defa Temmuz ayının başlarında böyle bir sıcakla karşılaşyorum. Nem oranı da bu yıl çok yüksek. Dışarda dolaşırken artık nerede bir gölge olsa da kendimizi atsak diyoruz.

İnşallah sıcaklar biraz azalır da bizde kendimize geliriz. Ancak dediğiniz gibi havalarda daha ısınacaksa, ne yapacağız onu bilmiyorum." Diye konuştu.

PEKİ, SICAKTAN NASIL KORUNACAGIZ?

Peki, bu aşırı sıcaklardan nasıl korunacağız. Bunun cevabını ise uzmanlar verdi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi (SBÜ) Van Eğitim Araştırma Hastanesi (SBÜ) uzmanları yaz sıcaklıklarından korunmanın yollarını anlattı. Uzmanlar, vatandaşların tuzlu yiyeceklerden uzak durmasını ve bolca sıvı tüketilmesini tavsiye etti. ŞehriVan Gazetesi olarak uzmanların önerilerini sizler için derledik. İşte o öneriler...

"KRONİK HASTALIKLARI OLANLAR DİKKAT"

Hastane uzmanlarından Dr. Ömer Düzen, hem çocukların hem de yaşlıların sıcaklık konusunda hassas gruba girdiğini söyledi. Düzen şöyle konuştu: "Kronik hastalığı olanlar özellikle Van bölgesi serin bir bölge olmakla birlikte, Van gölünün etkisiyle nem oranı yüksek olduğu için sıcakta etkilenmeler özellikle temmuz ayında artıyor. Yetişkin hasta grubunda kronik hastalığı olanlarda, diyabet, kalp yetmezliği, hipertansiyon sıcakta daha çok etkileniyor, bunun ana nedenlerinden biri sıcaklığın atmasıyla birlikte terleme oranlarının artması, vücudun

buna adaptasyon göstermesi biraz zaman alıyor."

ŞU SAATLERDE DIŞARI ÇIKMAYIN

Vatandaş belli saatlerde dışarıya çıkmama konusunda uyarın Düzen, "Halkımıza ana önerimiz sıcakın çok etkili olduğu saat 10.00 ile öğleden sonra 16.00 arasında güneşe çıkmamaları mümkün oldukça serin yerlerde beklemeleri, direk güneş ışınlarından uzak durmaları, giysi olarak özellikle açık ve ince giysileri tercih etmelerini öneriyoruz. Güneşli bir alana çıkmaları gerekiyorsa, geniş delikli şapkalar kullanmaları, güneş gözlüğü kullanmaları gerekir. Dâhili hastalar grubundan (SLE) dediğimiz (sistemik Lupus Eritematozus) hastalığı olanların güneş ışınlarından uzak durması gerekiyor çünkü bu hastalıkları artırıyor, bunların özellikle güneşe çıktıklarında güneşten koruyucu kremler kullanmaları çıkmadan 15 dakika hatta yarım saat önceden kullanmaları daha mantıklı, etkisini gösterebilmesi için. Diyabet hastalıklarında sıvı kaybı hassastır." Dedi.

SARIKAYA: KALP KRİZINE DİKKAT

Hastanenin bir diğer uzmanı Dr. Remzi Sarıkaya, vücut ısısının ortalama 36 ve 37 olduğunu söyledi. Sarıkaya şu ifadeleri verdi: "Özellikle sıcaklığın arttığı dönem-

lerde vücut bunu korumaya çalışıyor, vücut kendi her zaman 36, 37 dereceye göre ayarlamaya çalışıyor, tabi bunu yapmak içinde bu sıcak havada özellikle cilt altı damarların genişleterek terlemeye, tabi ki tansiyon düşüklüğüne ve nabızın artmasına yol açıyor. Tansiyon düşüklüğünün bu sıvı kaybının tabi ki kalp hastalıklarının üzerinde olumsuz etkileri var. Özellikle nabız artışının olması kalp ve damar hastalıkları ve damar tıkanıklıkları olan bayspas olan hastalarda istemediğimiz durum nabız yüksekliği kalbi yora biliyor, kalp krizini tetikleye biliyor."

"SICAK DÖNEMLERDE İLAÇLARINIZI KESMEYİN"

Sıvı kaybı yaşayan hastalarla ilgili de uyarılarda bulunan Sarıkaya, "Diğer taraftan sıvı kaybı yaşayan hastalar özellikle kalp yetmezliği olan ödem sökücü tedavi kullanan hastalarda böbrek yetmezliğini tetikleye biliyor bu yüzden halkımızın ve hastalarımızın dikkat etmesi gerekiyor."

Tansiyon hastalarının yine çok dikkat etmeleri gerekiyor, çünkü yaz aylarında sıcakların atmasıyla beraber gün içinde sıcaklardan dolayı tansiyon düşüklüğü olabiliyor, bunu gören hastalar ilaçlarını kesebiliyorlar, ancak gündüz tansiyon düşüklüğü yaşanılırsa bile gece tansiyon yine yükseliyor bu süreç içerisinde hastalar bu

sıcak dönemlerde ilaçlarını kesmemesi lazım." Şeklinde konuştu.

SICAKLIKLARDAN KORUNMANIN 5 İMADESİ

Sarıkaya konuşmasını şöyle sürdürdü: "Kanser hastaları, kimyasal tedavi hastaları veya değişik deri hastalığı olanlar güneş ışınlarından korunmaya özellikle dikkat etmelidir. Dışarıda bulunulduğunda açık renkli, hafif, bol giysiler tercih edilmeli; şapka giyilmeli ve güneşin zararlı ışınlarından koruyan güneş gözlüğü kullanılmalıdır.

Dışarıda çalışması gerekenler mümkün oldukça güneş altında korunmasız kalmamaya, aşırı hareketlerden kaçınmaya, sık sık tuza içeren sulu gıdalara almaya dikkat etmelidirler. Yoğun fizik aktivite spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmeli, her bir saatlik spor için en az 2-4 bardak sıvı alınmalıdır. Ağır fizik aktivitelerden kaçınılmalıdır. Risk altındaki yetişkinler ve yaşlılar, güneşten en az iki kez güneş veya sıcak çarpması yönünden izlenmelidir. Bebekler ise bu açıdan daha sık izlenmelidir. Bebek, çocuk, engelliler ve hayvanlar kapalı ve park etmiş araçlarda kesinlikle bırakılmamalıdır. Araçların içi ısılar, klima olsa dahi park edildiğinde çok kısa süre sonra yüklenmektedir. Araç terk edilirden herkesin dışarı çıktıklarında emin olunmalıdır."

"SICAKLIK VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLİYOR"

Sıcaklığın 32 derecenin üzerinde olduğu ortamlarda çalışanların verimliliğinin yüzde 50'ye kadar düştüğü belirtildi. İklimlendirme Soğutma Klima İmalatçılar Derneğinden (İSKİD) yapılan açıklamada, yaz aylarında kullanımında artış görülen kimaların seçimi kadar kullanımının da hava kalitesinin önemli olduğu ifade edildi.

Doğru sıcaklık değerlerinde klima kullanımının, sağlığı korumada, verimliliği artırma ve tüketilen enerjide önemli rol oynadığı vurgulanan açıklamada, yapılan araştırmalarda 32 santigrat derece ve üzerinde bir ortam sıcaklığında çalışan bir kişinin verimliliğinin yüzde 50'ye kadar düştüğünün tespit edildiği kaydedildi.

