

---

### Özet

---

İlk sayısını çıkardığımız MEF Sağlık Bülteni kısaca sağlık ünitesinin konumunu, yapılan işleri sizlerle paylaşıp, kullanıcıların sağlık ünitesinden en iyi şekilde faydalanmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Okulda en yaygın görülen sağlık sorunu olması nedeniyle ilk sayımızda hafif yanıklar konusu ele alınmıştır.

### Sağlık Ünitesi

MEF Üniversitesi'nde sağlık hizmetleri 1 Nisan 2015 tarihinden itibaren **C Blok 1. Katta** yemekhanenin karşısında bulunan **Revirde** sürdürülmektedir. **Çalışma saatlerimiz hafta içi 8:30-17:00** saatleri arasındadır.



KONU 1

## SAĞLIK ÜNİTESİ GÖREVLİLERİ

## HEMŞİRE Çiğdem K. Saraç



Revir sorumlusu Hemşire Çiğdem K. Saraç Koç Üniversitesi lisans ve İşletme Yüksek Lisansına sahip olup, ameliyathane deneyiminin yanı sıra, hastanelerin çeşitli birimlerinde servis hemşireliği, acil ve halk sağlığı hemşireliği hizmetlerinde bulunmuş olup, aynı zamanda ilk yardım eğitmeni ve aile danışmanıdır. MEF Üniversitesi bünyesinde sorumlu hemşire olarak hizmet vermektedir.

## Sağlık Ünitesinde Verilen Hizmetler

- **Reçete yazımı** gibi klinik hizmetler sadece işyeri hekiminin okulda bulunduğu gün ve saatlerde Üniversitenin akademik personeline ve üniversite idari işler çalışanlarına verilebilmektedir. (iki haftada bir Perşembe günleri saat 10:00-12:00 arasında)
- **Pansuman:** yaralanma ve yanık gibi durumlarda gerekli olan yara bakımı hizmetleri revirde verilebilmektedir.
- **Tansiyon, ateş, nabız, oksijen seviyesi, tartı, boy ve şeker ölçümü hizmetleri.**
- **Fizik muayene :** Dahiliye, kalp damar, KBB, ve ortopedi gibi rahatsızlıklarda hastanın rahatsızlığını belirlemek üzere, fizik muayene eğitimi almış olan revir sorumlusu Hemşire Çiğdem Saraç tarafından muayene işlemleri yapılabilmekte ve başvuran kişiler uygun şekilde yönlendirilebilmektedir.
- Doktor reçetesi yanında bulundurmak koşulu ile **damar veya kas içine enjeksiyonlar** ( iğne uygulaması) yapmak revirde sunulan hizmetlerdendir.

## MEF SAĞLIK BÜLTENİ

- Ortopedik yaralanmalar ( **incinme ve burkulmalar**) gibi durumlarda **bandaj, atel** gibi uygulamalar revirde ulaşabileceğiniz hizmetler arasındadır. Kırık durumlarında hastanın hastaneye sevki gerekir.
- **Acil müdahale ve ilk yardım** gereken durumlarda hemşire ilk yardım müdahalesi yapabilmektedir. Bu gibi durumlarda kendisine revirde müracaat edebileceğiniz gibi revire gelemeyecek şekilde rahatsızlığı bulunanlar revirin telefonundan Çiğdem hanıma ulaşım yardım isteyebilirler.
- Bunların dışında sağlıkla ilgili **bilgi almak** istediğiniz herhangi bir durumda da gerek revire gelerek gerekse mail ve telefon yoluyla da bilgi alabilirsiniz. Örneğin yapılan kan ve diğer tahlillerin, MR, röntgen, ultrasonografi raporlarının nasıl değerlendirileceği. Kullandığınız ilaçlarınızın ne işe yaradığı, tanısı konulmuş bir rahatsızlığınız hakkında detaylı açıklama gibi konularda bilgi almak gibi. Bununla birlikte özellikli durumlar ve fizik muayene ve tahlil gerektiren durumlarda bilgi vermek imkanı olmayabilir.

## HAFİF YANIKLAR

Hafif yanıklar genellikle okul kafeteryasından **sıcak kahve veya çay** satın alırken olmaktadır.

Okulun yoğun olduğu dönemlerde insanlar o sınıftan bu sınıfa koşuştururken ve kısa tenefüs aralarında bir çok işi bir arada yetiştirmeye çalışıp bir taraftan da bir şeyler yiyip içme ihtiyaçlarını karşılamak isterken çok kolaylıkla el ve ayaklarda yanıklar oluşabilmektedir. Bir yanığı tedavi etmenin en kolay yolu tabii ki öncelikle yanıklardan korunmaktır. Okulda çay ve kahve genellikle karton bardaklarda servis edilmektedir. Bunun için kafeteryadan çay veya kahve satın alırken üzerine plastik kapak kapatılmasını isteyebilirsiniz.

## Okulda Görülen Hafif Yanık Çeşitleri



Hafif yanıklar bazen sadece cilt yüzeyinde görülür. Buna **birinci derece yanık** adı verilir ve cilt **yüzeyinde ağrı, kızarıklık ve sıcaklık artışı** görülür. Bazen cilt yüzeyiyle birlikte cilt altı dokularda yanıktan etkilenebilir.



Cilt altı dokular da yanıktan etkilenmiş ise **cilt yüzeyinde baloncuk** görülebilir. Buna **ikinci derece yanık** denilir ve birinci derece yanıktan daha ciddi bir yanık şeklidir. Çünkü cilt bizi enfeksiyondan koruyan bir organımızdır ve cilt tabakaları zarar gördüğünde enfeksiyonlara karşı savunmasız kalırız. Cilt yüzeyinde baloncuk oluşmasının sebebi yanık esnasında cilt altı hücrelerinden sızan sıvı ve proteinlerin cilt tabakaları arasına sızmasıdır.

**Yanıklarda İlk Yardım**

- **Yanık yüzeye soğuk su veya buz** uygulamak yanıklarda uygulanabilecek en uygun yöntemdir. Eğer yanık yüzey ellerde yer alıyorsa hızlıca lavaboya gidip ellerinizi çeşmenin altında soğuk suya tutabilirsiniz. Eğer yanık yüzey kıyafetlerimizin altında kalan bir bölgede ise olabildiğince çabuk kıyafetler çıkartılmalı ve buz uygulanmalıdır. Bazen giysileri çıkartıp buz uygulama imkanı olmayabilir. Böyle durumlarda insanlarda yanığı tedavi etmeden öylece bırakma eğilimi vardır. Bu durum ciddi ağrı, deride yara ve enfeksiyonlara yol açabilir.
- **Okulun sağlık ünitesine başvurmak.** Yanık oluşur oluşmaz olabildiğince çabuk sağlık ünitesine başvurulup yaraya buz edinilebileceği gibi, ilaç ve pansuman da uygulanabilir. Eğer sağlık ünitesine kadar yürüyemeyecek durumdaysanız telefonla arayıp okul hemşiresinden yardım da isteyebilirsiniz. ( **Buz çok çabuk eridiği ve acil çantasındaki steril malzemeleri ıslatıp bozulmasına neden olabildiği için genellikle acil çantasında bulunmayan malzemelerden biridir. Buzu ya da yanık nedeniyle yardım istediğinizi özellikle belirtmeniz yararınıza olacaktır**)

**Yanıklarda yapılmaması gerekenler**

- Yanığı kuru gazlı bez ile kapatmak. Kuru gaz yanık yüzeyine yapışır ve çıkartmak istediğinizde cildinizi de beraberinde koparıp çıkar. Aynı zamanda yanık yüzeydeki hücrelerden sıvıları kendine çekerek yanık yüzeyi kurutur. Özellikle ikinci derece yanıklarda cilt tabakaları zarar görmüş olduğu için kuru pansuman uygulamasından kaçınılmalıdır.
- Bazı insanlar yanık bölgeye dişmacunu uygulamasının iyi bir şey olduğunu düşünür. Diş macunu hem cilde zarar verip enfeksiyona neden olabilir hem de ağrıyı artırır.
- Geleneksel uygulamalardan biri de yanık bölgeye yoğurt sürülmesi. Yoğurt mayası bakteriden üretilmektedir ve yanık yara üzerinde enfeksiyonlara yol açabilir. Cildimiz bizi enfeksiyonlardan koruyan bir organımızdır. Yanık esnasında cilt tabakaları zarar görerek enfeksiyonlara karşı savunmasız kalırız. Böyle bir durumda cilde bakteri içeren yoğurt sürmek yarardan çok zarar verecektir.

**KAYNAKÇA**

[https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=DkN2XaG3L7GMIwSK4p3YBg&q=first+degree+burn&oq=first+degree+burn&gs\\_l=img.3..0l4j0i67j0l5.31246.37109..37477...0.0..1.157.3067.1j27.....0....1..gws-wiz-img.....0.85V5gZhkqeA&ved=0ahUKEwih9uDF3MPkAhUxxoUKHQpxB2sQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=8sRHTQyjmTkhEM:](https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=DkN2XaG3L7GMIwSK4p3YBg&q=first+degree+burn&oq=first+degree+burn&gs_l=img.3..0l4j0i67j0l5.31246.37109..37477...0.0..1.157.3067.1j27.....0....1..gws-wiz-img.....0.85V5gZhkqeA&ved=0ahUKEwih9uDF3MPkAhUxxoUKHQpxB2sQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=8sRHTQyjmTkhEM:)

[https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=NUN2XaiQE6XylwSU7lWgBw&q=%C4%B0K%C4%B0NC%C4%B0+DERECE+YANIK&oq=%C4%B0K%C4%B0NC%C4%B0+DERECE+YANIK&gs\\_l=img.3..0i19j0i30i19.60125.66765..67063...0.0..1.139.3910.1j35.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i30j0i5i30j0i8i30j0i8i30i19.pkumqofL zQ&ved=0ahUKEwjo\\_pDY3MPkAhUI-YUKHRR2AXQQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=i\\_Q3tkS8cfiIBM:](https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=NUN2XaiQE6XylwSU7lWgBw&q=%C4%B0K%C4%B0NC%C4%B0+DERECE+YANIK&oq=%C4%B0K%C4%B0NC%C4%B0+DERECE+YANIK&gs_l=img.3..0i19j0i30i19.60125.66765..67063...0.0..1.139.3910.1j35.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i30j0i5i30j0i8i30j0i8i30i19.pkumqofL zQ&ved=0ahUKEwjo_pDY3MPkAhUI-YUKHRR2AXQQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=i_Q3tkS8cfiIBM:)

Adres: Mef Üniversitesi Maslak Ayazağa C. No 4 Sarıyer İstanbul

5

Tel: 0212 395 3645

Mail: [saracc@mef.edu.tr](mailto:saracc@mef.edu.tr)

Instagram: cigdemksarac

Facebook: cigdem sarac