- **AMAÇ:** Vücut ısısını düşürmek, bölgenin ısısını düşürerek gelen kan akımını azaltmak, doku metabolizmasını yavaşlatmak, vazokontrüksiyon ve anestezik etki yaratarak ağrı duygusunu azaltmaktır.
- **KAPSAM:** Vücut ısısının düşürülmesi, ödemin ve ağrının azaltılması, kanamanın önlenmesi amacıyla lokal ya da genel olarak bir takım fiziksel ajanların kullanılmasıyla yapılan tedavi yöntemlerini kapsar.
- **SORUMLULAR:** Bu protokolün uygulanmasında hemşireler sorumludur.
- **TANIMLAR:**
  - **Vazokontrüksiyon:** Damar cidarlarındaki kas yapıların kasılması sonucu damar çapının azalması.
  - **Kompres:** Yaraların bakımında ve ya başka bir amaçla kullanılan, birkaç kat katlanmış bez.

UYARILAR ve ÖNERİLER:

Soğuk Uygulamaların Fizyolojik Etkileri

Soğuk uygulama sonucu vazokontrüksiyon meydana gelir ve uygulama yapılan bölgeye kan akışı azalır, bölgede ödem ve enflamasyon gelişimi azalır.

Uygulama yapılan bölgede lokal olarak oksijen ihtiyacı azalır ve hücre metabolizması yavaşlar.

Kaslarda gerginlik, ağrı ve enflamasyonun azalmasına yol açar.

Lokal ve kısa süreli anestezik etki oluşturur. Kan dolaşımını artırır, lokal ısıyı düşürür.

Soğuk Uygulamanın Riskli Olduğu Durumlar

Soğuk uygulama periferik vasküler hastalığı olan hastalarda,

Diyabetli hastalarda,

Arteriosklerozu olan hastalarda,

Bazı nörolojik hastalığı olanlarda uygulanmamalıdır.

Ciltleri çok hassas olduğundan çocuklar ve yaşlılar soğuk uygulama açısından risk grubundadır. Bu grup hastalara uygulama yapılması mutlaka gerekli ise çok dikkat etmek gerekir.

Soğuk uygulama yaparken bazen istenmeyen durumlar ortaya çıkabilir. Deri ve mukozada morarma ve hissizlik varsa, titreme ve vücut ısısında hızlı düşme olursa, kaslarda kontraksiyon ve ağrı gelişirse soğuk uygulama durdurulur.

Soğuk Uygulamalarda Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Soğuk uygulamalar hemşire tarafından yapılmalı ve uygulama esnasında hasta yalnız bırakılmamalıdır.

Hemşire her 5 dakikada hastayı gözlemeli ve gözlemlerine göre işleme devam etmelidir.

İşlem sonucu ve süresi mutlaka kaydedilmelidir.

Soğuk uygulamalar 15-20 dakikadan fazla uygulanmamalıdır. Soğuk uygulamalar 30 dakikadan fazla sürerse hücre ölümüne neden olur.

Soğuk uygulamalar vücut ısısını düşürmek amacıyla yapılıyorsa ateş saatte 1°C düşecek şekilde uygulanmalıdır. Soğuk uygulamalarda vücut ısısı 1,5-2 °C birden düşerse uygulamaya ara verilerek bir süre sonra yeniden yapılmalıdır.

Soğuk uygulamalarda uygulama aralığı 2 saat olmalıdır.

Soğuk uygulama yapıldıktan sonra hastanın yaşam bulguları 72 saat düzenli takip edilmelidir.

Soğuk uygulama yapılacak bölgede açık yara varsa asepsi kurallarına göre çalışılmalıdır.

SOĞUK UYGULAMA ÇEŞİTLERİ

Soğuk uygulama; kuru soğuk uygulama (buz torbası, buz paketleri) ve yaş (nemli) uygulama olmak üzere iki şekilde uygulanır.

Kuru Soğuk Uygulamalar

Buz Torbası Uygulaması

Kas burkulmalarında, hematomda, diş, burun ameliyatlarında ve tonsillektomide buz torbası uygulaması yararlı olmaktadır.

Buz Paketi

Buz paketleri; jelli paketler ve kimyasal buz torbaları olmak üzere iki çeşittir.

Jelli paketler: Jelli buz paketlerinin içinde jel bulunur, paketler vücut bölgelerine göre şekil alır ve yumuşak, katlanabilen özelliktedir. Jelli paketler dondurulduklarında bile yumuşaktır, bu özelliklerinden dolayı vücudun düz olmayan kıvrımlı bölgelerinde bile kolaylıkla kullanılır. Bu paketler uygulanacakları bölgeye fazla rahatsızlık vermeyecek ağırlıkta olmalıdır. Jeller ısındıktan sonra buzdolabına konur tekrar soğutulup kullanılır. Kullanımdan 2-3 saat önce buzlukta tutulur. Jeller vücuda direkt temas ettirilmemeli, bir havlu ya da örtüye sarılarak uygulama yapılmalıdır. Uygulama süresi 10-15 dakikadır.

Resim 1: Jelli buz paketleri

Kimyasal buz torbaları: Kimyasal buz torbaları; paket sıkıştırıldığında ya da yoğrulduğunda paketin soğumasını ve reaksiyona geçmesini sağlayan alkollü kimyasal maddeyle doldurulmuştur. Bu paketlerin soğutulması için buzluğa konulması gerekmez. İlk yardım aracı olarak oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır.

Buz torbalarının ve özel buz paketlerinin uygulamada işlem basamakları aynıdır.

a) ARAÇ VE GEREÇLER

- Buz torbası ve kılıfı,
- hazır buz paketleri (yapılacak uygulamaya göre malzeme seçilir)
- Küçük buz parçaları (buz torbası kullanılıyorsa)
- Havlu

a) İŞLEM BASAMAKLARI

Malzemeler hazırlanır.

Eller **“El Hijyeni Talimatı”**na uygun yıkanır.

Buz torbası kullanılacaksa

Buz torbasının sağlam olup olmadığı kontrol edilir.

Buz parçaları buz torbasına 2/3 oranında doldurulur.

Torbanın ağzı sıkıca kapatılır, sızıntı kontrolü yapılır. Buz torbası silinir ve kılıfı geçirilir.

Hastaya yapılacak işlem hakkında bilgi verilir.

Hastanın genel durumu ve vital bulguları kontrol edilir ve kaydedilir.

İstenilen bölgeye koyabilmek için hastaya uygun pozisyon verilir.

Uygulama yapılacak bölge renk solukluğu, morarma yönünden kontrol edilir. Eğer bir anormallik varsa işleme son verilir. İşlem esnasında hasta her beş dakikada bir kontrol edilir. Hasta ile iletişim kesilmemelidir.

Buz kesesi uygulaması 30 dakikadan fazla olmamalıdır. Uygulamanın tekrarı gerekiyorsa en az bir saat

beklenmelidir.

Uygulama bittiğinde hasta rahatlatılır. Uygulama bölgesi silinip kurulanır. Hastaya uygun pozisyon verilir.

İşlem sonrası hastanın vital bulguları ve genel durumu kontrol edilir.

Atıklar **"Tıbbi Atık Yönetimi Talimatı"** na uygun şekilde atılır. Tekrar kullanılacak malzemeler temizlenerek yerine konur.

Eller **"El Hijyeni Talimatı"**na uygun yıkanır.

Yapılan işlem **"Hemşire Gözlem Formu"**na kaydedilir.

Yaş (Nemli) Soğuk Uygulamalar

Soğuk su içerisine gazlı bez, değişik boylarda kompresler ya da havlu batırılarak vücudun istenilen bölgesine uygulanması işlemine soğuk nemli kompres uygulaması denir. Soğuk su yerine alkol kullanılması ısının ani düşmesine ve cildin kurumasına sebep olacağından kullanımı tavsiye edilmez.

Uygulama genellikle ateşi düşürmek için el ve ayak bileklerine, koltuk altına, inguinal bölgeye, boyna veya başa konur. Kalbi etkileyeceği için kalbin bulunduğu bölgeye soğuk uygulama yapılmaz. Bunun dışında vücudun diğer bölgelerine soğuk kompres uygulaması yapılabilir. Soğuk kompres uygulaması baş ağrılarında burkulmalarda, böcek ısırmalarında ve dermatitlerde uygulanır.

Resim 2: Kompres uygulama noktaları

6. b) ARAÇ VE GEREÇLER

- Tepsi,
- İçi soğuk su dolu solüsyon kabı (buz parçaları doldurularak soğutulabilir),
- 6-8 adet kompres,
- Havlu,
- Plastik örtü
- Tedavi bezi,
- Vazelin,
- Non- steril eldiven

b) İŞLEM BASAMAKLARI

Malzemeler hazırlanır.

Eller **"El Hijyeni Talimatı"**na uygun yıkanır.

Hasta odasına gelinir. Hastaya yapılacak işlem açıklanır. Hastanın genel durumu kontrol edilir,

Vital bulgular alınır.

Eldiven giyilir.

Hastaya uygulama bölgesi açık kalacak şekilde pozisyon verilir.

Hastanın altına tedavi bezi serilir.

Hastanın uygulama yapılacak bölgesine ince bir tabaka hâlinde vazelin sürülür.

Eldiven değiştirilir. Kompresler solüsyon içine batırıldıktan sonra iyice sıkılarak bölgeye uygulanır.

Süngerler ısındıkça buzlu suya tekrar batırılır ve uygulama süresince bu işleme devam edilir.

Uygulama esnasında deride beneklenme, kızarıklık, aşırı solukluk ve uygulanan bölgede uyuşukluk, siyanoz gibi belirtiler iyi gözlenmeli, gerektiğinde işlem sonlandırılmalıdır. İşlem 20 dakika sürdürülür ve gerekiyorsa 2-3 saat sonra tekrar edilir.

İşlem bitince kompresler/ havlu alınır ve cilt kurulanır. Hasta, uygun pozisyon verilerek rahatlatılır.

İşlem sonrası hastanın vital bulguları ve genel durumu kontrol edilir.

Atıklar **"Tıbbi Atık Yönetimi Talimatı"** na uygun şekilde atılır. Tekrar kullanılacak malzemeler temizlenerek yerine konur.

Eller **"El Hijyeni Talimatı"** na uygun yıkanır.

Yapılan işlem **"Hemşire Gözlem Formu"** na kaydedilir.

İlgili Dokümanlar:

Tıbbi Atık Yönetimi Talimatı

El Hijyeni Talimatı

Hemşire Gözlem Formu