

GEÇİCİ İSKEMİK ATAK

GİA





GEÇİCİ İSKEMİK ATAK

GiA



GEÇİCİ İSKEMİK ATAK (GİA)

Bir GİA inme ile aynıdır benzer bir tablodur, ancak semptomlar daha kısa süre devam eder. Oluşan pıhtı beyninizdeki kan akışını engellediğinden, inme semptomları gösterirsiniz. Pıhtı çözüldüğünde inme belirtiler düzelir.

Sonrasında kendinizi iyi hissedebilirsiniz, ancak hemen tıbbi yardım almak hayati öneme sahiptir. Semptomlar başlar başlamaz **112**'yi arayın. Bir süre önce olduysa, aile hekiminizden veya bir nöroloji uzmanından acil randevu alın.

NEDEN ACIL?

GİA inme ile aynı şeydir, sadece belirtileri daha kısa sürer. GİA'da, beyindeki bir kan damarı tıkanır, ancak tıkanıklık kendiliğinden temizlenir. GİA geçici-inme olarak da bilinir ve bazı insanlar bunu sadece bir baygınlık olarak algılar. Oysa GİA inmenin başlıca uyarı işaretidir.

NEDEN OLDU?

Beyindeki pıhtılar farklı yollarla meydana gelebilir ve doktorlar yüksek tansiyon, kalp sorunları veya sigara içme gibi risk faktörlerini araştırırlar. Sizinle sağlığınız hakkında konuşur ve size ihtiyacınız olan tedaviyi ve tavsiyeyi verirler.

Daha fazla bilgi için bu kılavuzun ilerleyen kısımlarındaki “GİA için risk faktörleri” kısmına bakın.

İNME GEÇİRECEK MİYİM?

GİA sonrasında birinin inme geçirip geçirmeyeceğini kati olarak söylemek zordur. Fakat GİA'nızın olması, normalden çok daha yüksek inme geçirme riskine sahip olduğunuzun başlıca işaretidir. Bu nedenle doktorlar, buna neyin sebep

olduğunu bulmak için çok çalışıp sağlığınıza iyileştirmenize yardımcı olmaya çalışmaktadır. Tedavilere uyarak ve sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri yaparak inme riskinizi aktif şekilde azaltabilirsiniz.

GİA'nın ardından inme riskiniz zamanla azalır. Bu yüzden sağlığınıza ilgilenerken, uzun vadede sıhhatli kalmanız için kendinize olası en iyi şansı verebilirsiniz.

GİA'NIN VE İNMENİN BELİRTİLERİ NASIL FARK EDİLİR

GİA, inme ile aynı ana semptomlara sahiptir. FAST testini kullanın:

FAST TESTİ



Face (Yüz): Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzünün bir tarafı düşmüş mü?



Arms (Kollar): Kişi iki kolunu da kaldırabiliyor ve havada tutabiliyor mu?



Speech problems (Konuşma sorunları): Kişi net bir şekilde konuşabiliyor ve söylediklerinizi anlayabiliyor mu? Geveleyerek mi konuşuyor?



Time (Zaman): Bu üç belirtiden herhangi birini görürseniz, **112**'yi aramanın tam zamanıdır.

GiA'nın ve inmenin diğer yaygın belirtileri vardır.

Bunlar aşağıdakileri içerir:

Kollarınızın, ellerinizin veya bacaklarınızın bir tarafında ani güçsüzlük.

Bir veya iki gözde ani bulanık görme veya görme kaybı.

Ani hafıza kaybı veya kafa karışıklığı.

Baş dönmesi veya ani düşme

GiA, İNME GİBİ AYNI İNMEYE BENZER ŞEKİLDE TIBBİ ACİL DURUMDUR.

((112))



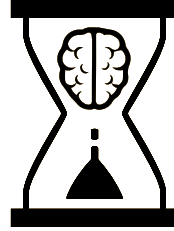
GiA veya inme belirtileri fark ederseniz, **112**'yi arayın. Belirtilerin geçip geçmediğini görmek için beklemeyin.

Hemen tıbbi yardım almadıysanız, aile hekiminizden veya bir nöroloji uzmanından acil randevu alın. Semptomlarınızı mümkün olan en kısa sürede kontrol ettirmeniz gerekir.

SONRASINDA NE OLUR?

112'yi inme semptomları varken ararsanız, hastaneye götürülmelisiniz. GiA semptomları sonrasında pratisyen hekiminize giderseniz, değerlendirme için sizi hastaneye sevk edebilir. GiA'dan şüpheleniliyorsa, inme riskini azaltmak için size aspirin verilecektir.

UZMANI GÖRME



Aile hekiminiz veya bir sağlık görevlisi size ne olduğunu soracaktır. GiA geçirmiş olabileceğinizi düşünüyorsa, semptomlarınızdan sonraki 24 saat içinde bir nöroloji uzmanı görmenizi önerecektir.

Uzmanla randevunuz, GiA kliniğinde veya hastanenin inme ünitesinde olabilir. GiA tanısı netleşirse, doktorlar bunun neden olduğunu bulmaya çalışacaktır. İleride inme geçirme riskinizi azaltmak için size tedavi ve tavsiye verilecektir.

GİA NASIL TEŞHİS EDİLİR

GİA'yı doğrulamak için en önemli bilgi, semptomlar ve ne zaman meydana geldikleri hakkındaki hikayenizdir. Semptomlara başka problemler sebep olmuş olabilir, bu yüzden uzman doktor veya hemşire sizi dikkatlice dinleyecek ve GİA geçirip geçirmediğinizi onaylayacaktır. Size beyin taraması yapılabilir, ancak herkesin taramaya ihtiyacı yoktur.



Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve diyabet gibi inme ile bağlantılı sağlık sorunları için size testler yapılacaktır. Kalp rahatsızlıklarını kontrol etmek için kalbiniz incelenebilir. Boynunuzdaki tıkalı kan damarlarını kontrol etmek için size ultrason taraması yapılabilir.

BEYİN TARAMASI NEDEN YAPILMADI?

GİA, beyninizde geçici bir pıhtıdır, bu yüzden her zaman taramada ortaya çıkacak hasara sebep olmaz. Doktorlar semptomlarınıza neyin sebep olduğundan emin değilse, size manyetik rezonans görüntüleme taraması (MRI) yapılabilir. Bu işlem, beyindeki kanamalar veya anormallikler gibi semptomların diğer sebeplerini eleyebilir. MRI, özellikle meydana geldikten hemen sonra yapılırsa, bazen GİA'nın yerini gösterebilir. Ancak GİA'nın teşhis edilmesinin başlıca yolu bu değildir.

GİA NASIL MEYDANA GELİR?



GİA'ya sebep olan pıhtılar, farklı nedenlerden meydana gelebilir. Bir tür pıhtı, vücudunuzun içindeki kan damarlarında yağlı birikintilerinin toplanmasından kaynaklanır ve ateroskleroz olarak bilinir. Diğer bir pıhtı türü, atriyal fibrilasyon (bir tür

düzensiz kalp atışı) gibi kalp ritm problemleri sebebiyle oluşur. Bu durum, kalpte pıhtı oluşmasına ve beyne gitmesine yol açabilir.

Arter diseksiyonu olarak bilinen boyundaki arterlerin hasar görmesi de pıhtılara sebep olabilir. Küçük damar hastalığı, beyninizin derinliklerindeki küçük kan damarlarının tıkanmış bir sorundur. Bu durum, pıhtıların oluşmasına ve GİA'ya veya inmeye de yol açabilir.

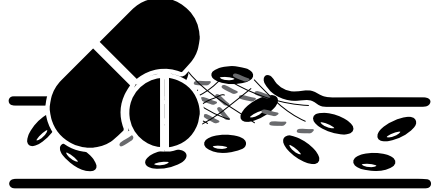
BAŞKA PIHTI RİSKİNİ AZALTACAK TEDAVİLER

GİA'nızın olması, beyninizde inme semptomları oluşturan geçici pıhtı olduğu anlamına gelir. GİA tedavileri, beyninize başka pıhtının girme olasılığını azaltmayı amaçlar.

KAN SULANDIRICI İLAÇ

Başka pıhtı riskini azaltmak için size bir tür kan sulandırıcı ilaç önerilecektir. Pıhtınız yüksek tansiyon veya yağlı birikintiler (ateroskleroz) sebebiyle tıkalı arterlerden meydana gelmişse, size anti-platelet ilaç verilecektir.

Bu ilaç, kanınızdaki yapışkan partiküllerin kümelenme ve pıhtı oluşturma olasılığını daha düşük hale getirir.



Pıhtı atriyal fibrilasyon gibi bir rahatsızlık yüzünden kalpten geldiyse, size antikoagülan ilaç verilebilir. Bu ilaç, kanınızdaki pıhtı oluşumunu yavaşlatır.

KAN SULANDIRICI İLAÇ ALMA

İlaçları belirtildiği şekilde almaya devam etmeniz önemlidir, yoksa inme geçirme riski altında olacaksınız. Uzun süreli bir tedavi olması muhtemeldir, bu yüzden biraz desteğe ihtiyacınız varsa, aile hekiminiz yada bir nöroloji uzmanıyla görüşün.

BOYUNDAKİ TIKALI ARTERLERİN TEDAVİSİ

Boynunuzda tıkalı arteriniz varsa (karotis arter), tıkanıklığı açmak için size ameliyat önerilebilir.

ARTER DİSEKSİYONUNUN TEDAVİSİ

Boyunda arter diseksiyonu olarak bilinen hasarlı arteriniz varsa, arter iyileşirken almanız için size kan sulandırıcı ilaç verilecektir. Arter diseksiyonu, sıklıkla yaralanma sebebiyle olur ve genç erişkinlerde ve çocuklarda daha yaygındır.

GİA VE İNME İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

YAŞ

GİA ve inme geçiren kişilerin yaklaşık üçte biri emeklilik yaşından gençtir. Yaşlanmak, sizi daha fazla GİA veya inme geçirme riski altına sokar, ancak herhangi bir yaşta herkesin başına gelebilir.

YAŞAM TARZI

İnme riski, aşağıdakiler de dahil olmak üzere günlük yaşamda yaptığımız şeyler sebebiyle artabilir:

Sigara içme.

Fazla kilolu olma.

Düzenli olarak çok fazla alkol tüketme.

Aktif , hareketli olmama.

Sağlıksız yiyecekler tüketme.



Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri hakkında pratik tavsiye için bu kılavuzun ilerleyen kısımlarındaki “İnme riskinizi nasıl azaltırsınız” kısmına bakın.

AİLE GEÇMİŞİ

Yakın bir aile üyesi GİA veya inme geçirdiyse, sizin inme geçirmeniz çok daha olasıdır.



ETNİK KÖKEN

Güney Asya gibi etnik gruplara mensup kişiler, Afrikalı ve Karayipli kişiler daha yüksek inme riskine veya inme ile bağlantılı bazı risk faktörlerine sahiptir.

GİA İLE BAĞLANTILI SAĞLIK SORUNLARI

YÜKSEK TANSİYON

Yüksek tansiyon, GİA ve inme için tek en büyük risk faktörüdür ve tüm inmelerin yarısında rol oynar.



Herhangi bir semptom göstermez, bu yüzden sizde olduğunu bilemeyebilirsiniz. Yüksek tansiyonu tedavi ederek, inme riskinizi büyük ölçüde azaltabilirsiniz. İlaça ihtiyaç duyabilirsiniz ve egzersiz ve sağlıklı beslenme aracılığıyla tansiyonunuzu düşürmeye yardımcı olabilirsiniz.

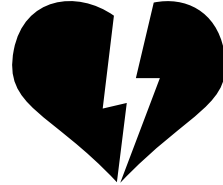
Yüksek tansiyon için ilaç kullanma

Çok farklı türde tansiyon ilaçları vardır ve ihtiyacınız olan tür, etnik kökeninize ve sahip olabileceğiniz herhangi bir sağlık sorununa bağlıdır. Yeni tansiyon ilaçlarına uyum sağlamak biraz

vakit alabilir, bu yüzden kendinize biraz zaman tanıyın ve herhangi bir desteğe ihtiyaç duyarsanız, aile hekiminizle konuşun.

Bir ilaç uygun değilse, alternatif bir ilaç deneyebilirsiniz. Tansiyon ölçüm sonuçları ev ortamında daha düşük olduğundan, bazı kişiler evde kendi tansiyonunu izlemenin ilaçları azaltmasına yardımcı olduğunu düşünmektedir. İlaçlar ve evde tansiyonu izleme hakkında daha fazlasını öğrenmek için aile hekiminizle konuşun.

ATRİYAL FİBRİLASYON (AF)



Atriyal fibrilasyon (AF), düzensiz veya anormal bir şekilde hızlı kalp atışına sebep olan bir kalp rahatsızlığıdır. Bu, kalbin her zaman her atışta içindeki kanı boşaltmadığı anlamına gelir. Pıhtı, kalbin içinde oluşabilir, beyne gidebilir ve inmeye sebep olabilir.

AF gelip geçebilir, bu yüzden teşhis etmek için evde izlemeye ihtiyaç duyulabilir. Kalp atış hızınızı izlemenize yardımcı olması için kondisyon izleme cihazı da kullanabilirsiniz, bu yüzden bunu görüşmek için aile hekiminizle veya bir nöroloji uzmanı ile konuşun.

Size AF teşhisi konulursa, kalp atışınızı normal hale getirmek için tedavi ve pıhtı oluşma olasılığını azaltmak için kan sulandırıcı ilaç alabilirsiniz.

DİYABET



Diyabet, kanınızda yüksek şeker seviyelerine sebep olur. Bu durum zamanla kan damarlarına hasar verir ve pıhtı oluşmasına yol açabilir. Tip 2 diyabet en yaygın olanıdır ve fazla kiloluysanız olma olasılığı çok daha fazladır. İlaça ihtiyaç duyabilirsiniz. Fakat sağlıklı beslenme, ihtiyacınız varsa kilo verme ve aktif olma yoluyla kan şekerinizi kontrol etmeye de yardımcı olabilir.

YÜKSEK KOLESTEROL



Kolesterol vücudumuz için hayati bir maddedir, fakat kanınızda çok fazla kolesterol varsa, kan damarlarına hasar verebilir. Kolesterol ve diğer maddeler arterleri yağlı birikintilerle tıkayabilir. Yüksek kolesterolünüz varsa, inme riskinizi azaltmak için size lipit düşürücü ilaç verilecektir. Sağlıklı beslenerek ve mümkün olduğunca aktif olarak kolesterol seviyenizi düşürebilirsiniz.

Yüksek kolesterol için lipit düşürücü ilaçlar alma

Lipit düşürücü ilaçların inme riskini azalttığı görülmüştür, ancak bazı kişiler ilaçları aldıklarında kendilerini iyi hissetmediklerini düşünmektedir.

Bu sizin başınıza gelirse, aile hekiminizle konuşmadan ilacı almayı bırakmayın. İlaçla ilgili size destek olabilirler veya size uygun başka bir tür bulabilirler.

İNME RİSKİNİZİ NASIL AZALTIRSINIZ

SAĞLIK SORUNLARINIZA YÖNELİK TEDAVİLERE UYUN

GİA sonrasında size yüksek tansiyon veya atriyal fibrilasyon gibi sağlık sorunu teşhisi konduysa, size ilaç ve tavsiye verilecektir. İlacınızı almak, inme riskinizi azaltmanın gerçekten önemli bir yoludur.

UZUN SÜRELİ İLAÇLARIN YÖNETİMİ

GİA sonrasında uzun süreli olarak bir veya daha fazla ilaç almaya başlamanız gerekebilir. Bazı ilaç türlerine alışmak biraz vakit alabilir ve size uygun olan ilacı bulmak için farklı versiyonlarını denemeniz gerekebilir.

Yan etkiler veya ilacınızı almayı unutma gibi problemlerinizi varsa, aile hekiminizle konuşun. Aile hekiminizle konuşmadan önce herhangi bir ilacı almayı da bırakmayın. Bazı ilaçları kullanmayı aniden bırakırsanız, yan etkilere sebep olabilir ve bir ilacı bırakmak, inme riskinizi arttırabilir.

SAĞLIKLI KALMAK İÇİN DESTEK İSTEYİN

GİA'nın ardından yaşamınızdaki değişiklikler, baş edilecek çok fazla şey varmış gibi hissettirebilir. Örneğin, lipit düşürücü ilaçlar, kan sulandırıcılar ve yüksek tansiyon ilaçları gibi çok çeşitli türde ilaç kullanmanız gerekebilir. Bu tedaviler genellikle uzun sürelidir. Üstelik, sigarayı bırakmak veya kilo vermek gibi yaşam tarzı değişiklikleri yapmaya çalışıyor olabilirsiniz. Bu pratik bir zorluk olabilir ve duygusal etkileri olabilir.

Bu yüzden tedavinizi yönetmek ve beslenmenizi değiştirmek gibi şeylerle mücadele ediyorsanız, kendiniz destek istemeye çalışın.

Bu, duygularınızı aile ve arkadaşlarla paylaşmak anlamına gelebilir. Sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerine yönelik planlarınıza katılarak veya ilaç alma konusunda pratik destek vererek size yardımcı olabilirler.



Aile hekiminiz, sizi tavsiye veya ilaç değerlendirmesi ile destekleyebilir.

OLABİLDİĞİNİZ KADAR AKTİF OLUN

Her gün daha fazla gezinmek ve olabildiğiniz kadar aktif olmak, sağlığınızda ve refahınızda büyük fark yaratacaktır. Spor salonu gibi organize kondisyon aktivitesine katılmak zorunda değilsiniz. Ancak kişiler bize, başka kişilerle bir şeyler yapmanın motive olmalarına yardımcı olduğunu söylüyor. Bir arkadaşla yürüyüşe çıkmak veya parkta aile ziyareti yapmak, daha aktif olmanın keyfini çıkarmaya başlamanıza ve güveninizi arttırmanıza yardımcı olabilir.

Yürümek, dans etmek, ev işleri, bahçe işleri ve yüzmek, tüm vücudunuzu hareket ettirir.



Yavaş bir şekilde başlayın ve hareket ettiğiniz miktarda azar azar arttırın.

Fiziksel olarak aktif olmanın tansiyonu düşürmek, kolesterolü azaltmak ve kan şekerini kontrol etmek de dahil türlü türlü faydaları vardır. Üstelik, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir, moralsizlik ve anksiyete ile baş

etmenize yardımcı olabilir.

Egzersiz güvenli midir?

Daha fazla hareket etmek ve olabildiğiniz kadar aktif olmak, inme riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biridir. Genel anlamda egzersiz ve aktivite güvenlidir sağlığınıza ve refahınıza gerçekten yardımcı olabilir.



Bunun tek istisnası, aşırı yüksek tansiyonunuzun, yaralanmaya veya hastalığa sebep olabilecek başka sağlık probleminizin olmasıdır. Bununla ilgili emin değilseniz, daha fazla egzersiz yapmaya başlamadan önce her zaman aile hekiminize danışın.

SAĞLIKLI BESLENİN

Bol meyve ve sebze içeren sağlıklı beslenme, diyabet ve yüksek kolesterol gibi inmeyle bağlantılı sağlık problemlerini yönetmenize yardımcı olarak inme riskinizi azaltabilir. Beslenmenizi birdenbire değiştirmek zorunda değilsiniz; öğle yemeğine her gün muz veya domates gibi bir parça meyve veya sebze eklemeyi deneyin.



Taze ve ev yapımı yiyecekler tüketmek, tuz alımınızı azaltabilir ve tansiyonunuzu düşürebilir. Beslenmenizdeki doymuş (sert) yağ miktarını azaltmak ve daha fazla doymamış yağ (bitkisel yağlar) tüketmek, kolesterol seviyelerini düşürebilir.

SAĞLIKLI VÜCUT AĞIRLIĞI HEDEFLEYİN

GİA ve inme, herhangi bir vücut ölçüsüne ve şekline sahip kişilerin başına gelebilir. Fakat vücutta daha fazla yağa sahip olmanız riski artırır ve gerekirse kilonuzu azaltmak, inme geçirme riskinizi daha düşük hale getirebilir.



Kilo vermek, yüksek tansiyonu düşürebilir ve diyabeti iyileştirebilir. Kolesterolünüzü de düşürebilir. Hatta belirli ilaçları almayı bile azaltabilir veya bırakabilirsiniz. Bu yüzden kilo kaybederseniz, sağlığınıza ve ilaçlarınız görüşmek için aile hekiminize gidin.

İyi beslenme ve aktif olmak, sağlıklı kiloda kalmanıza yardımcı olabilir. Ancak birçok kişi, kulüp veya kilo verme uygulaması kullanma gibi bir desteğin alınmasının yararlı olduğunu düşünmektedir.

SİGARA İÇMEYİ BIRAKIN

Sigara kullanıcısıysanız, sigara içmeyi bırakmak büyük ihtimalle GİA'dan sonra alacağınız ilk küçük tavsiye olacaktır.



Sigara içmek, inmeden ölme riskinizi ikiye katlar. Fakat bırakır bırakmaz, inme riskiniz hemen düşmeye başlar. Bu yüzden sigara içmeyi bırakmak, kendi sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir.

İÇKİ İÇMEYİ AZALTIN



Düzenli olarak çok fazla alkol tüketme, inme riskinizi artırır. Özellikle bir seferde çok fazla tüketirseniz, tansiyonunuzu yükseltir. Zaman içinde düzenli olarak fazla miktarlarda tüketmek, yüksek tansiyona sebep olabilir. Alkolü azaltmak, tansiyonunuzu düşürmenize ve pıhtı oluşumundan kaçınmanıza yardımcı olabilir.



Alkol için Birleşik Krallık'taki güvenli sınır haftada 14 kadehtir. Bu, erkekler ve kadınlar için aynıdır. Çok fazla tükettiğinizi düşünüyorsanız, azaltmak için tavsiyeler alabilirsiniz.

GİA: KIŞILAR DIYOR KI...

*Şimdi iyi hissediyorum.
GİA randevuma gitmek için çok meşgulüm.*

Kendinizi iyi hissetseniz bile, GİA inme belirtisinin başlıca uyarısıdır. GİA kliniğine gitmek ve takip randevuları, sizde GİA'ya neyin sebep olduğunu bulabilir. İnme riskinizi azaltmanıza, zinde ve sıhhatli kalmanıza yardımcı olacak tedavi ve tavsiye alacaksınız. Bu yüzden randevularınıza en yüksek önceliği vermeye çalışın.

*GİA randevusunda
neler öğrenebileceğim
konusunda endişeliyim.*

GİA'nızın olduğunun söylenmesi çok endişe verici olabilir. Ancak tıbbi randevulara giderek ve tedaviye veya tavsiyeye uyararak, gelecekteki sağlığınız için fark yaratma şansına sahip olursunuz.

*Kimseyi rahatsız
etmekten hoşlanmam.*

Tıbbi uzmanlar, inmenin semptomlarını araştırmak için eğitilmiştir. Size güven verebilir veya ihtiyacınız varsa tıbbi yardım sunabilirler.

Neden ilaç alıyorum? Hiçbir faydası yok.

GİA sonrasında size büyük ihtimalle uzun süreli türde en az bir ilaç ve muhtemelen iki veya daha fazla ilaç verilecektir.

Tıkalı arterler veya yüksek tansiyon gibi inme ile bağlantılı sorunların çoğunda, herhangi bir semptom yoktur veya çok az vardır. Bu yüzden ilaç almaya başladığınızda, muhtemelen fiziksel olarak nasıl hissettiğiniz konusunda gözle görülür etkisi olmayacaktır.

Fakat bu ilaçları almak, inme geçirme olasılığınızı büyük ölçüde azaltabilir.

Yan etkiler veya uygulama güçlükleri sebebiyle ilaçlarınızdan herhangi birini almakla mücadele ediyorsanız, aile hekiminizle konuşun. İnme riskinizi arttırabileceğinden, aile hekiminiz veya bir nöroloji uzmanı ile konuşmadan ilacı almayı bırakmayın.

NEDENİ BİLİNMEYEN GİA

Doktorlar bazen GİA'ya neyin neden olduğunu tam olarak bulamazlar. Yüksek tansiyon,

diyabet, tıkalı arterler ve atriyal fibrilasyon (bir tür düzensiz kalp atışı) gibi inmeye yönelik ana risk faktörleri için kontrol edileceksiniz.

NEDENİ BİLİNMEYEN GİA'NIN TEDAVİSİ

GİA'nın nedeni bulunmasa bile, muhtemelen size herhangi bir GİA için kullanılan aynı tedavi verilecektir ve bu sıklıkla başka bir pıhtıyı önlemek için kan sulandırıcı ilaçtır. Yüksek tansiyonunuz, diyabetiniz veya yüksek kolesterolünüz varsa, bu sorunlar için de size tedavi önerilecektir.

SAĞLIKLI KALIN VE RİSKİNİZİ AZALTIN

GİA'sı olan herhangi biri gibi, ilaçlarınıza bağlı kalarak, sağlıklı beslenerek ve aktif olarak sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilirsiniz.

Halihazırda zinde ve aktifsenez, bunu devam ettirmeye çalışın. Sadece inme olasılığını daha düşük hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda sağlıklı kalmanıza ve moralinizi düzeltmeye yardımcı olacaktır. Sigara içmeyi

bırakma veya kilo verme gibi bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmanız gerekiyorsa, aile hekiminizden bilgi isteyin.

GİA'NIN UZUN SÜRELİ ETKİLERİ



YORGUNLUK

GİA'nın fiziksel belirtileri hızlıca sona ermesine rağmen, bazı uzun süreli etkileri olabilir. Bazı kişiler yorgunluk hisseder (her zaman dinlenmeyle düzelmeyen aşırı yorgunluk). Bu durum, inme sonrasında işe geri dönmenizi etkileyebilir ya da evin içinde yapabileceklerinizi sınırlayabilir.



DUYGUSAL ETKİ

GİA'nın duygusal etkileri olabilir. Kendinizi çok sarsılmış hissedebilirsiniz ve sağlığınız hakkında endişe duyabilirsiniz. Bazı kişilerin anksiyete ve moralsizlik ile ilgili problemleri olabilir. Duygularınızı aile ve arkadaşlarla paylaşmak, onların ne yaşadığınızı anlamalarına yardımcı olabilir.

Ayrıca hissettikleriniz hakkında konuşmak, anksiyeteyi azaltmaya ve yaşadığınız şeylerle baş etmenize de yardımcı olabilir.

Aktif kalmak veya biraz egzersiz yapmak, moralinizi düzeltmeye yardımcı olabilir. Düzenli aktivite, daha iyi uyumanıza yardımcı olarak ve enerji seviyelerinizi yükselterek yorgunluk konusunda da yardımcı olabilir.



REFAHINIZA ODAKLANIN

Herhangi bir tedaviye uyararak ve bazı yaşam tarzı değişiklikleri yaparak, genel sağlığınıza ve refah seviyenizin artmasına yardımcı olacaksınız. Sigara içmeyi bırakma, sağlıklı yiyecekler tüketme ve daha fazla hareket etme gibi şeyleri yapmak, kendinizi daha iyi hissettirir. Sağlığınızı iyileştirmek ve inme riskinizi azaltmak için elinizden ne geliyorsa yaptığının da farkına varacaksınız.

Anksiyete hissediyorsanız veya moralsizlik günlük hayatınızı etkiliyorsa aile hekiminizle iletişim kurun.

DiĞER PROBLEMLER HAKKINDA NE YAPILIR

İnme sonrasında hala fiziksel veya bilişsel problemlerinizi varsa (hafıza ve düşünme zorlukları), daha fazla araştırmaya ihtiyacınız olabileceğinden, bunu klinik randevunuzda veya aile hekiminizle olan randevunuzda söylemelisiniz.

BİLGİ NEREDEN ALINIR

Daha fazla bilgi için,
sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/,
www.inme.org.tr,
www.bdhd.org.tr
sitelerini ziyaret edin.

 <p>The Information Standard</p>	<p>This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.</p>
<p>Certified member</p>	<p>www.theinformationstandard.org</p>

BİLGİLERİMİZ HAKKINDA

İnmeden etkilenen kişiler için en iyi bilgiyi sunmak istiyoruz. Bu nedenle, tıbbi uzmanların yanı sıra inme geçiren kişilerden ve ailelerinden yayınlarımızı bir araya getirmemize yardımcı olmalarını istiyoruz.

HER ZAMAN BİREYSEL TAVSİYE ALIN

Bu kılavuz inme hakkında genel bilgiler içerir. Ancak bir probleminiz varsa, aile hekiminiz veya bir nöroloji uzmanından bireysel tavsiye almanız gerekir.

© Stroke Association 2021

Stroke Association'ın izniyle Stroke Association for Europe tarafından çoğaltılmıştır. İzin alınmadan ticari amaçla kullanılamaz.

Yayınlanma tarihi Mayıs 2021

Gözden geçirileceği tarih: Nisan 2023

Stroke Association, İngiltere'de ve Galler'de (No 211015) ve İskoçya'da (SC037789) bir hayır kurumu olarak kayıtlıdır. Ayrıca Man Adası'nda (No. 945) ve Jersey'de (No. 221) kayıtlıdır ve Kuzey İrlanda'da bir hayır kurumu olarak faaliyet gösterir.

İllüstrasyonlar: freepik.com; Fundaçja Udaru Mózgu;

Studio Mzlaki, Belgrat



Stroke
association



ESO
EUROPEAN STROKE
ORGANISATION

Tarafından desteklenmektedir:



🌐 bdhd.org.tr

✉ bdhd@bdhd.org.tr

🏠 Maltepe Mahallesi, Gazi Mustafa Kemal Bulvarı Kısmet Apartmanı No: 63/6 Çankaya-Ankara

☎ 0530 084 85 60 ve 0312 230 23 43

© İnme Derneği 2021. İnme Derneğinin iyi niyetli izni ile The Stroke Alliance for Europe tarafından üretilmiştir. Ticarî amaçlarla, izinsiz olarak kullanılamaz.

3. Versiyon, Nisan 2021'da basılmıştır
Nisan 2023'de tekrar gözden geçirilecektir
SAFE, ASBL 0661.651.450
Ürün Kodu: A01L14