

İNMEYLE YAŞAM

İNMENİN

RİSKİ NASIL AZALTILIR



TÜRK
BEYİN
DAMAR
HASTALIKLARI
DERNEĞİ
1994



İNME
**RİSKİNİZİ NASIL
AZALTIRSINIZ**

Herkesin atabileceği aktif adımlar

İNME VE SİZ

İNME RİSKİNİZ HAKKINDA NE KADAR BİLGİYE SAHİPSİNİZ?

İnmeyi düşünmek için çok gençim



Tüm inmelerin dörtte biri, kendini zinde ve sağlıklı hisseden 18-65 yaş arasındaki kişilerde meydana gelir.

İleri yaşta ya da bazı sağlık sorunlarım var



Daha aktif olma, sağlıklı beslenme ve sağlık sorunlarınızı tedavi etme gibi inme riskinizi azaltmak üzere adımlar atmak için asla geç değildir.

Yüksek tansiyonum var



Yüksek tansiyon, tüm inmelerin yarısında risk faktörüdür.

Sigara kullanıcısıyım



Sigara içmeyi bırakmak, sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir.

Kilolu biriyim- kilo vererek yapabilirim



Fazla kilolu veya obez olmak, inme geçirme olasılığınızın daha yüksek olduğu anlamına gelir.

İnme veya geçici iskemik atak geçirdim*



Halihazırda inme veya GİA geçirdiyseniz, başka bir inme geçirme riskiniz daha yüksektir.

Bu kılavuz, riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilecek yararlı ipuçlarını ve kendinizi yalnız hissetmemek için nasıl daha fazla yardım ve destek alabileceğinizi içerir.

Herhangi bir yaşta herkes inme geçirebilir. Bireysel inme riskiniz hakkında daha fazlasını öğrenmek için aile hekiminizi veya bir nöroloji uzmanını ziyaret edin.

* (GİA veya minör inme)

İNME RİSKİNİZ

Herkesin inme geçirme riski birbirinden farklıdır ve bu kişiye özgü risk faktörlerine bağlıdır.

Risk faktörleri: yaşıınız, hastalıklarınız, içki ve sigara kullanmanız gibi sizinle ve yaşam tarzınızla ilişkili her hangi bir faktör olabilir.

İnme veya GİA geçirdiyseınız, gelecekte başka bir inme geçirme riskiniz daha yüksektir. Yüksek tansiyon gibi ilk inmenize veya GİA'ya yol açmış olabilen herhangi bir tıbbi sorunun tedavisi hakkında ilgili uzmanlardan tavsiye almalısınız.

İNMEYE YÖNELİK ANA RİSK FAKTÖRLERİ

YAŞ



Yaş ilerledikçe, atar damarlarınız doğal olarak sertleşir ve yüksek olasılıkla tıkanmalarına sebep olur. İnme riskinizi her yaşta azaltmak için aktif adımlar atabilirsiniz, bu

yüzden bu kılavuzun ilerleyen kısımlarındaki sağlıklı yaşam ipuçlarımıza bir göz atın.

Sağlık problemleri

Bazı sağlık problemleri inme riskinizi artırır. Bunlar şöyledir:



Yüksek tansiyon.



Atriyal fibrilasyon
(düzensiz kalp atışı).



Diyabet ve prediyabet.



Yüksek kolesterol.

Yaşam tarzı

İnme riski, aşağıdakiler de dahil olmak üzere yaşam biçimimiz ve alışkanlıklarımız sebebiyle artabilir:

Sigara içme.

Fazla kilolu olma.

Çok fazla alkol tüketme.

Egzersiz yapmama

Yüksek tuz, yağ ve şeker

içeren yiyecekleri yeme.

Aile geçmişi



İnme ailevi olarak mevcut olabilir, bu yüzden ailenizde inme geçmişi varsa aile hekiminizle konuşun. Bazı testlere, sağlık kontrollerine ve riskinizi azaltacak tavsiyelere ihtiyacınız olabilir.

Etnik köken

İnmeler, siyahi veya Güney Asya ailelerine mensup kişilerde daha sık meydana gelir.



Siyahi veya Güney Asyalıysanız, özellikle fazla kilolu olmak gibi risk faktörlerine sahipseniz, diyabet konusunda daha erken yaşta kontrol yaptırmanız gerekebilir. Sağlık kontrolü istemek için aile hekiminizle iletişim kurun.

RİSKİNİZİ AKTİF OLARAK AZALTIN

Bazı sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yaparak inme riskinizi azaltmaya yardımcı olabilirsiniz. Beslenme şeklinizde, fiziksel aktivite seviyenizde, sigara ve alkol tüketiminizde değişiklik yapmak için asla geç değildir.

BİREYSEL TAVSİYE ALIN

Unutmayın, bu kılavuz sadece genel bilgiler vermektedir.



Kendi sağlığınız ve ihtiyaç duyduğunuz herhangi bir tedavi hakkında aile hekiminiz veya bir nöroloji uzmanından bireysel tavsiye almalısınız.

ALKOLÜ AZALTIN



Düzenli olarak çok fazla alkol tüketmek inme riskinizi artırır. Birleşik Krallık hükümeti, sağlık risklerini düşük tutmak için haftada 14 kadehten fazla içmemenin ve birimleri haftaya yaymanın en iyisi olduğunu tavsiye ediyor. Bu sınır, erkekler ve kadınlar için aynıdır.

SIGARA İÇMEYİ BIRAKIN



Sigara içmek, inme riskinizi büyük ölçüde artırır. Fakat bıraktığınız andan itibaren riskiniz hemen düşmeye başlar. Sigara içmeyi bırakmak, sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri olabilir ve çok fazla faydası olacaktır.

E-sigaralar (elektronik sigara içme)

E-sigaralar, sigarayı bırakma planının bir parçası olarak yardımcı olabilir. E-sigaralar, nikotin replasman tedavisinden farklı olarak reçeteli şekilde mevcut değildir. Zararsız değildir ve sigara içmeyi bıraktıktan sonra elektronik sigaraya bağımlı kalmak mümkündür.

Nargileler

Çok farklı türde nargile vardır. Tütün kullanmanın 'güvenli' bir yolu olarak görülmesine rağmen, nargile aslında bir seans sırasında sigara içmekten çok daha fazla nikotini, dumanı ve zehirli kimyasalları almanıza sebep olabilir.

BEL ÖLÇÜNÜZÜ AZALTIN

Fazla kilolu olmak, büyük olasılıkla inme geçirmenize sebep olur ve riskiniz kilonuzla birlikte artar. Fazladan kilo, inme ile bağlantılı olan yüksek tansiyon ve tip 2 diyabet riskini arttırmak gibi vücudunuzu birçok yönden etkiler.

Beliniz erkeklerde 94 cm'den veya kadınlarda 80 cm'den daha genişse fazla kilolu olabilirsiniz.



VKİ veya vücut kitle indeksi, boyunuza göre doğru kiloda olup olmadığınızı gösterir. Sağlıklı VKİ 18,5 ile 25 arasındadır. Afrika/ Karayipler ve Güney Asya etnik gruplarına mensup kişiler, bu gruplardaki daha yüksek diyabet oranları sebebiyle 23'ten daha düşük bir VKİ hedeflemelidir.

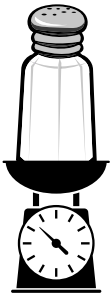
SAĞLIKLI BESLENİN

1. Tuzu azaltın

Çok fazla tuz tüketmek, inme için büyük risk olan tansiyonunuzu yükseltebilir.

Hepimizin az miktarda tuza ihtiyacı vardır, fakat bir günde almamız gereken en fazla tuz miktarı yaklaşık bir çay kaşığıdır.

Tükettiğiniz çok fazla tuz, ekmek, kahvaltılık gevrek ve jambon gibi işlenmiş etler de dahil olmak üzere günlük yiyeceklerde gizlidir. Hazır yemekler ve paket servis yiyecekler sıklıkla yüksek miktarda tuz içerir.



Yemeğinizi yaparken, lezzeti arttırmak için tuz yerine baharat eklemeyi deneyin. Masada tuz eklemeyi önce yemeğinin tadına bakın, buna ihtiyacınız olmayabilir!

Bazı kişiler, tuz tüketimlerini azaltmalarına yardımcı olmak için düşük sodyumlu tuz ürünleri kullanmayı sever. Bu

ürünler, 65 yaş üstü olan ve potasyum seviyelerini etkileyen ilaçlar kullanan kişiler de dahil olmak üzere inme riski bulunan bazı kişiler için uygun değildir. Düşük sodyumlu tuz kullanmadan önce, aile hekiminize danışın.

2. Şekeri azaltın



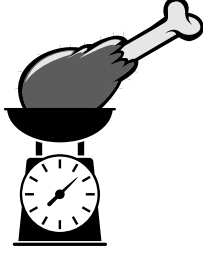
Çok fazla şeker tüketmek, kilo almanıza sebep olabilir ve bu durum inme ve tip 2 diyabet riskinizi artırır.

Günde en fazla yedi küp şeker (30 g) değerinde şeker tüketmeyi hedeflemelisiniz. Bir kutu gazlı içeceğin dokuz küp şekerden daha fazlasını içerebileceğini bilmek önemlidir.

Tıpkı tuz gibi, yüksek miktarda şeker hazır gıdalarda gizlidir. Hatta sadece tatlı yiyecekler değil, fırında pişirilmiş kuru fasulye ve domatesli ketçap gibi iştah açıcı yiyecekler çok yüksek miktarda şeker içerebilir.

3. Daha az yağ tüketin

Yağı azaltmak, kilo vermenize yardımcı olabilir ve bu durum inme riskinizi azaltır.



Daha az doymuş yağ tüketerek ve bunu az miktarda doymamış yağ ile değiştirerek, kolesterolünüzü düşürmeye yardımcı olabilirsiniz. Fakat yüksek kolesterolünüz varsa ilaca ihtiyacınız olabilir, bu yüzden aile hekiminizi ziyaret edin.

Doymuş yağ, sıklıkla tereyağı gibi katı yağdır. Peynir, kek, yağlı et ve sosis gibi yiyeceklerin dışında, hindistancevizi yağı ve palmye yağında da bulunur.

Doymamış yağ, sıklıkla zeytinyağı veya yerfıstığı yağı gibi yağlardır. Somon ve sardalya gibi yağlı balıklarda ve fıstık ezmesi, avokado, kabuklu yemişler ve çekirdekler gibi



diğer yiyeceklerde de bulunur.

Yemek yapmak için tereyağı ve hindistancevizi yağı gibi doymuş (sert) yağları, az miktarda zeytinyağı veya yerfıstığı yağı ile değiştirmeyi deneyin.

4. Lifli yiyeceklerinizi arttırın

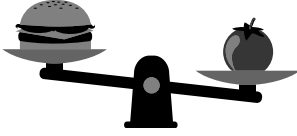
Bol lifli gıdaları tercih etmek kilo verme, diyabet ve kalp sağlığı konusunda yardımcı olabilir ve bu durum inme riskinizi azaltabilir. Bol sebze ve meyve yemek, daha fazla lif tüketmenin harika bir yoludur. Ekmek, makarna ve pirinç gibi yiyeceklerde tam tahılları seçin.

Patates ve elma gibi yiyeceklerin kabuğunu yiyin. Yulaf, kabuklu yemişler ve çekirdekler günlük lif alımınızı da arttırabilir.

5. Beslenmenizi dengeleyin

Gün boyunca aşağıdaki besin gruplarının her birinden yemeye çalışın. Taze malzemelerle yapıldığını bildiğinizden ve hazır yiyeceklere kıyasla çok daha az yağ, tuz veya şeker içerdiğinden, ev yapımı yiyecekler sıklıkla en iyi seçenektir.

Meyve ve sebzeler: Günde beş defa tüketmeyi hedefleyin. Bunun konserve ve dondurulmuş meyve ve sebzeler için de geçerli olduğunu unutmayın. Tabağınızda rengarenk sebze çeşitlerini tercih edin. Bunlar, günlük yiyeceklerinizin yaklaşık üçte birini oluşturmalıdır.



Patates, pirinç, ekmek ve makarna gibi nişastalı karbonhidratlar yediğiniz şeylerin yaklaşık üçte birini oluşturabilir.

Protein yağsız etten, balıktan ve yumurtadan alınır. Hayvansal olmayan protein kaynağı kuru fasulye, mercimek ve fındık olabilir.

Süt, peynir ve yoğurt gibi süt ürünleri, kemiklerin güçlü kalmasına yardımcı olmak için kalsiyum sağlar. Daha düşük yağlı çeşitleri seçmeyi deneyin.

Yağ, gram başına en fazla kaloriyi içerir, bu yüzden çok azına ihtiyacınız vardır. Tereyağı ve hindistancevizi yağı gibi katı yağlar yerine, zeytinyağı gibi doymamış yağları kullanmaya çalışın.

İnme sonrasında yutma güçlüğü



İnme sonrasında yutma güçlüğü çekiyorsanız, güvenli bir şekilde yemenize yardımcı olması için bir diyetisyenden veya konuşma ve dil terapistinden destek almalısınız. Bir diyetisyen, güvenli ve lezzetli yemek yapma ve aile yemeklerine katılma konusunda tavsiye verebilir.

Olabildiğiniz kadar aktif olun

Fiziksel olarak aktif olmak, inme riskinizi azaltmanıza yardımcı olmaktadır. Daha fazla yürüyüş yapmak, beyninize sizi daha iyi hissettiren kimyasallar göndererek duygusal refahınıza da yardımcı olabilir.

Daha aktif olabiliyorsanız, sağlığınızda ve refah seviyenizde bir fark yaratabilirsiniz.

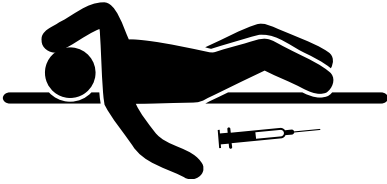


Bu, bazı kişiler için sadece odanın içinde dolaşmak anlamına gelebilir, başkaları için ise kondisyon dersine katılmak veya biraz bahçe işi yapmak anlamına gelebilir.

Aktif olmanın yolları

Aktif, sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak ve tıbbi problemlerinizi tedavi etmek kalp hastalığı, demans ve kanser riskinizi azaltmaya da yardımcı olabilir.

Yasadışı uyuşturucu kullanımı



Kişiler, inme risk hakkında bilgi sahibi olmadan yasa dışı uyuşturucu kullanabilirler. Kokain gibi uyuşturucular, kullanıldıktan sonraki günlerde inme riskini arttırabilir. Esrar, eroin ve yemen otu gibi diğer uyuşturucular da daha yüksek inme riski ve daha yüksek ölüm oranı ile bağlantılıdır.

SAĞLIK SORUNLARINIZI TEDAVİ EDİN; YÜKSEK TANSİYON

İnme ile bağlantılı bir sağlık sorunuz varsa, tedavinize bağlı kalmak riskinizi azaltmanıza

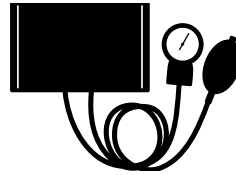
yardımcı olabilir. Bir inme veya GİA geçirdiyse, başka bir inme geçirme riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biri, sağlık sorunlarınız için doktorlar tarafından tavsiye edilen tedaviyi izlemektir.

SAĞLIĞINIZI NASIL KONTROL ETTİRİRSİNİZ

Burada listelenen tüm sağlık sorunları her yaşta sizin başınıza gelebilir. Bu yüzden kendinizi sağlıklı hissetseniz bile, düzenli sağlık kontrolü yaptırın.

Sağlığınız hakkında endişeleniyorsanız, aile hekiminize başvurun. Düzenli sağlık kontrolleri yaptırın.

YÜKSEK TANSİYON



Yüksek tansiyon tüm inme nedenlerinin yarısında rol oynar, bu yüzden inme için en büyük risk faktörüdür.

Yüksek tansiyon nedir?

Kalbiniz kan damarlarınız aracılığıyla kan pompalar.

Kan, kan damarlarının duvarlarına sert şekilde baskı yaptığında bu yüksek tansiyon olarak adlandırılır. Buna hipertansiyon adı da verilir.

Neden risk teşkil eder?

Yüksek tansiyon, pıhtıların oluşmasına veya beyinde kanamaya sebep olabilir. Yüksek tansiyon kalp krizi, demans ve böbrek yetmezliği riskini de arttırabilir.

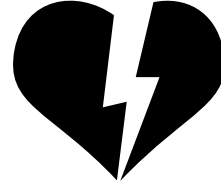
Yüksek tansiyonum olduğunu nasıl anlarım?

Genellikle hiç belirtisi yoktur, bu yüzden tansiyonunuzu düzenli olarak kontrol ettirin. Bunu aile hekimliğinde yaptırabilirsiniz. Tansiyon monitörleri de satın almak için mevcuttur.

Bunun hakkında ne yapabilirim?

Size yüksek tansiyon teşhisi konulursa, bazı sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri yapmak yardımcı olabilir ve bazı ilaçlara ihtiyacınız olabilir. İlaç almanız tavsiye edilirse, bunları düzenli olarak almanız çok önemlidir.

ATRİYAL FİBRİLASYON (AF)



Tedavi edilmemiş atriyal fibrilasyonunuz (AF) varsa, inme riskiniz beş kata kadar daha yüksektir ve AF'niz varsa inme daha şiddetli olabilir.

Atriyal fibrilasyon nedir?

AF'de kalp atışınız düzensizdir ve anormal şekilde hızlı olabilir.

Neden risk teşkil eder?

Kalp her atışta içindeki kanı boşaltmayabilir ve geride kalan kanda pıhtı oluşabilir. Pıhtı beyne gidebilir ve inmeye sebep olabilir.

Atriyal fibrilasyonum olduğunu nasıl anlarım?

Kalbinizin hızlı attığını hissedebilirsiniz, fakat çoğu kişide herhangi bir belirti görülmez. Aile hekiminiz sizi kontrol edebilir ve daha fazla test için sizi yönlendirebilir.

Bunun hakkında ne yapabilirim?

AF'niz varsa ve aile hekiminiz ve konunun uzmanı hekimler inme riski puanınızın yüksek olduğunu belirlerse, inme riskinizi azaltmak için size bir antikoagülan (kan sulandırıcı ilaç) verilecektir. İnme riskinizi düşük tutmak için antikoagülanları kullanmaya devam etmeniz önemlidir.

DIYABET



Diyabete sahip olmak, inme riskinizi neredeyse ikiye katlar.

Diyabet nedir?

Diyabet, vücudunuzun şekeri kanınızdan düzgün şekilde alamaması anlamına gelir.

Neden risk teşkil eder?

Kanınızda çok fazla şeker olması, kan damarlarında ve sinirlerde hasara yol açabilir.

Bu durum inme geçirme riskini artırır. Kalp krizine, görme kaybına ve böbrek problemlerine de yol açabilir.

Diyabetim olduğunu nasıl anlarım?

Herhangi bir belirtiniz olmayabilir, fakat diyabet daha sık idrar yapmanıza ve kendinizi çok yorgun ve susamış hissetmenize sebep olabilir. Kan testi, diyabetiniz veya prediyabetiniz olup olmadığını kesinleştirebilir.

Bunun hakkında ne yapabilirim?

Tip 1 diyabeti olan kişiler, genelde insülin tedavisine ihtiyaç duyar. Tip 2 diyabeti olan bazı kişilerin sadece beslenmesinde değişiklik yapması gerekirken, diğerleri ilaç veya insülin tedavisine ihtiyaç duyar. Diyabetinizi tedavi etmek ve gerekirse kilo vermek gibi sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmak, inme riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

YÜKSEK KOLESTEROL



Yüksek kolesterolün genelde herhangi bir belirtisi yoktur, ancak inme için büyük risk faktörüdür.

Yüksek kolesterol nedir?

Kolesterol vücudumuz için hayati bir maddedir, fakat kanınızda çok fazla kolesterol varsa, kalp hastalığına ve inmeye sebep olabilir. İki ana tipi vardır. 'Kötü' kolesterol, kan damarlarınızda yağlı maddelerin birikmesine sebep olabilir ve 'iyi' kolesterol, kötü kolesterol seviyelerini azaltmaya yardımcı olur.

Neden risk teşkil eder?

Kanınızdaki aşırı kolesterol, kan damarlarının yağlı maddelerle tıkanmasına neden olabilir (ateroskleroz). Bu durum, pıhtı oluşmasına ve inmeye sebep olabilir.

Yüksek kolesterolüm olduğunu nasıl anlarım?

Aile hekiminizden kan tetkiki yapmasını isteyin.

Bunun hakkında ne yapabilirim?

Kolesterol sonucunuz, inme geçirme riskinizi hesaplamak için kullanılabilir. Riskiniz yüksekse, kilo verme, daha aktif olma ve sağlıklı beslenme gibi yaşam tarzı değişiklikleri yapmayı deneyebilirsiniz.

Lipid düşürücü adı verilen ilaçlar, sıklıkla yüksek kolesterol tedavisi için verilir ve inme olasılığını azalttığını gösterilmiştir.

Bazı kişiler yüksek kolesterolle doğarlar. Bu, ailesel hiperkolesterolemi adı verilen kalıtsal bir sorundur. Kişilerin 20'li veya 30'lu yaşlarında ölmesine yol açabilir, bu yüzden ailenizde kalp hastalığından veya inmeden erken ölümler olduğunu biliyorsanız, test yaptırmak hayati öneme sahiptir. Kolesterol yüksekliği ilaçlar ile tedavi edilerek düşürülebilir.

İNME İLE BAĞLANTILI DİĞER SAĞLIK SORUNLARI

ORAK HÜCRELİ ANEMİ (OHA)

Orak hücreli anemi (OHA) olan kişilerin dörtte biri 45 yaşından önce inme geçirir. OHA çoğunlukla Afrika, Afrika-Karayıpler, Asya ve Akdeniz kalıtımı olan kişileri etkiler ⁽²⁾. Kırmızı kan hücreleri şekil değiştirip büyük olasılıkla pıhtı oluşmasına sebep olduğundan inme riskini artırır.

KADINLARIN DOĞUM KONTROLÜ VE HORMON TEDAVİSİ

Bazı oral kontraseptifler ve hormon replasman tedavisi (HRT), kadınlarda daha yüksek



inme riskine sebep olabilir. Doktorunuz size bu tedavileri vermeden önce, inme riskinizi değerlendirmelidir.

Yüksek tansiyonunuz, migreniniz varsa veya önceden kan pıhtılaşması veya inme geçirdiyse, bu ilaçları kullanmaya uygun olmayabilirsiniz.

Sigara içmek, fazla kilolu olmak veya 35 yaşın üzerinde olmak, hap veya HRT alırken inme geçirme riskinizi de arttırabilir.

Genel olarak, doğum kontrolünden veya HRT'den kaynaklanan inme riski düşüktür, bu yüzden endişeleniyorsanız, pratisyen hekiminizle veya hemşirenizle konuşana kadar herhangi bir tedaviyi durdurmayın. Onlara kendi riskinizi ve sizin için en iyi doğum kontrolü veya hormon tedavisini sorun.

STRES, ANKSİYETE VE DEPRESYON

Stres, anksiyete veya depresyon yaşıyorsanız, daha yüksek inme riskine sahip olabilirsiniz. Bunun nedeni bilinmiyor, fakat depresyondaysanız veya çok fazla baskı altındaysanız, sağlığınızla ilgilenmenin daha zor olması bunun bir sebebi olabilir. Herhangi bir duygusal problem için arkadaşlarınızdan veya uzmanlardan destek almaya çalışın ve refah seviyenizi arttırmaya yardımcı olabilecek sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini araştırın.



Obstrüktif uyku apnesi (OUA)

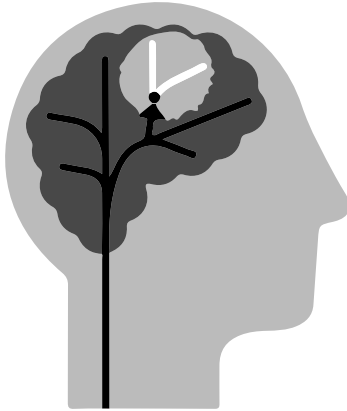
Obstrüktif uyku apnesi (OUA) adı verilen uyku bozukluğu inme ile bağlantılıdır. OUA, uyku sırasında nefes almanızı kesintiye uğratır.

Hepsi olmasa da OUA'lı bazı kişiler horlar. Geceleri çok uyanabilir ve gündüzleri kendinizi çok uykulu hissedebilirsiniz. OUA'lı olduğunuzu düşünüyorsanız, aile hekiminizle konuşun.

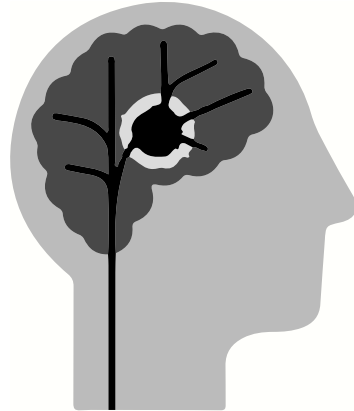
İNME HAKKINDA

İnme bir beyin atağıdır. Beynin bir kısmına giden kan akışı kesildiğinde meydana gelir ve beyin hücrelerinin ölmesine sebebiyet verir. Beyindeki hasar vücudun işleyişini etkileyebilir. Nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi de değiştirebilir.

İki ana tipte inme vardır

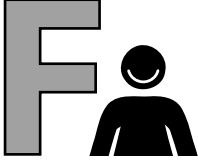


- 1. İskemik:** Beyindeki tıkanmış bir kan damarı sebebiyle oluşur. İskemik inme sıklıkla pıhtı- tıkanma olarak bilinir



- 2. Hemorajik:** Beynin içinde veya etrafındaki kanama sebebiyle oluşur. Hemorajik inme sıklıkla beyin kanaması olarak bilinir.

FAST TESTİ



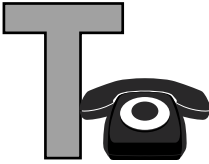
Face (Yüz): Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzünün bir tarafı düşmüş mü?



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.

FAST testi, inmenin en yaygın üç semptomunu fark etmeye yardımcı olur. Ancak her zaman ciddiye almanız gereken başka belirtiler de vardır.

Bunlar aşağıdakileri içerir:

Bacaklar, eller veya ayaklar da dahil olmak üzere vücudun bir tarafında ani güçsüzlük veya uyuşukluk



Kelimeleri bulmada veya net cümlelerle konuşmada zorluk



Bir veya iki gözde ani bulanık görme veya görme kaybı



Ani hafıza kaybı, kafa karışıklığı, baş dönmesi veya ani düşme.



Ani, şiddetli baş ağrısı.

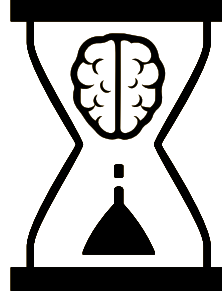
İnme, herhangi bir yaşta herkesin başına gelebilir. Her saniye önemlidir. Bu inme belirtilerinden herhangi birini fark ederseniz beklemeyin. Hemen **112**'yi arayın.

GEÇİCİ İSKEMİK ATAK (GİA VEYA MİNİ İNME)



Bir GİA inme ile aynıdır, ancak semptomlar kısa bir süre devam eder. Semptomlar ilk başladığında, bir kişinin GİA mı ya da tam inme mi geçirdiğini anlamamanın bir yolu yoktur, bu yüzden beklemeyin. Hemen **112**'yi arayın. ⁽¹⁴⁾

BİR İNMENİN ACİL TEDAVİSİ



Bir kişinin inme geçirdiğinden şüpheleniliyorsa, ambulansla bir hastanedeki uzman inme ünitesine götürülmelidir. İnme tedavisini mümkün olan en kısa zamanda almak hayati öneme sahiptir. Pıhtı eritme ve pıhtı giderme tedavilerinin inmeden sonraki birkaç saat içinde verilmesi gerekir, bu yüzden inmeden şüpheleniyorsanız, hemen **112**'yi arayın..

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

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.

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; Fundacja 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. Ticari amaçlarla, izinsiz olarak kullanılamaz.

3. Versiyon, Nisan 2021'de basılmıştır

Nisan 2023'de tekrar gözden geçirilecektir

SAFE, ASBL 0661.651.450

Ürün Kodu: A01L14

Fotoğraf: Freepik