

İnme/felç hakkında

Türkçe bilgi formu

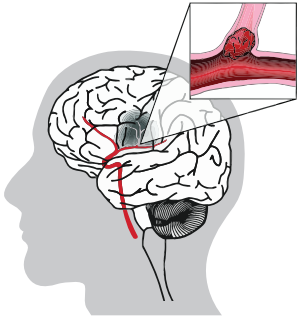
About Stroke Fact Sheet
Turkish

İnme/felç nedir?

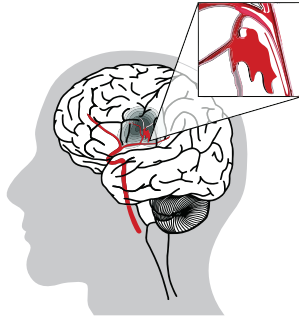
İnme, insan vücudunu kontrol eden beyine saldırır. Beynin kanda taşınan oksijen ve besinlere ihtiyacı vardır. Beyin ihtiyaç duyduğu kanı alamazsa felç olur.

Beyin hücreleri yeterince kan alamazlarsa hızla ölürlür. Dakikada 1,9 milyon'a kadar beyin hücresi ölebilir.

İki tip felç vardır:



İskemik inme
("is-ke-mik" diye söylenir)
Kan pıhtısı ya da plak atardamarları tıkar



Hemorajik inme
("hem-o-rajik" diye söylenir) Atardamar yırtılır veya patlar

Her inme farklıdır. İnmenin bir kişiyi nasıl etkilediği beyinde nerede olduğu ve inmenin ne kadar büyük olduğuna bağlıdır.

İnme, bir kişinin vücudunu, duygularını ve nasıl düşündüğünü etkileyebilir. Kas zayıflığına, konuşma, hafıza, işitme veya görme problemlerine neden olabilir.

İnme daima bir tıbbi acil durumdur. İnmenin ilk belirtisinde üç sıfırı (000) çevirin.

TIA nasıl farklı?

TIA geçici iskemik ataktır. Beynimize giden kan akışı kısa bir süre için engellendiğinde bir TIA olur. Bir TIA inme ile aynı belirtilere sahiptir, ancak belirtiler kendi kendine gider. Çoğu zaman işaretler sadece birkaç dakika sürer.

Bir TIA'yı asla göz ardı etmeyin. Belirtiler gitse ve kendinizi daha iyi hissetseniz bile hemen üç sıfırı (000) çevirin.

FELÇ belirtilerini öğrenin



YÜZ
sarkık mı?



KOLLAR
kalkmıyor mu?



KONUŞMA
bozukluğu veya karışıklığı var mı?



ZAMAN
kaybetmeyin!
000'ı arayın.

Bu belirtilerden herhangi biri vasa
ÇABUK davranın ve 000'ı
(üçlü sıfır) arayın

Bu mesajı aileniz ve arkadaşlarınız ile paylaşın.

Sağlıklı bir yaşam için 5 ipucu



Sağlık kontrolü için zaman ayırın

Doktorunuza düzenli check-up yaptırarak inme için risk faktörlerinizin olup olmadığını öğrenin. 45 yaşın üzerindeyseniz bu daha da önemlidir.

- › **Tansiyon kontrolü isteyin.** Yüksek tansiyon, inme için en yüksek risk faktörüdür. Doktorunuz veya eczacınız test yapmadan yüksek tansiyonunuz olup olmadığını ayırt edemezsiniz. Test hızlıdır ve acıtmaz.
- › **Kolesterolü kontrol et.** Doktorunuzdan kanınızda yüksek kolesterol olup olmadığını kontrol etmesini isteyin. Kolesterolünüzü, hayvansal yağlar gibi doymuş yağlar tüketmeyerek azaltabilirsiniz.
- › **Diyabet hakkında doktorunuzla konuşun.** Tip 2 diyabetini sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve kan şekeri seviyenizi denetleyerek kontrol edebilirsiniz.
- › **Düzensiz nabız kontrolü yapın.** Atrial fibrilasyon, kalbinizin düzgün bir düzende atmadığı zamandır. Nasıl tedavi edeceğiniz konusunda doktorunuzla konuşun.



İyi beslenin

Kötü bir diyet yüksek tansiyon, yüksek kan kolesterolü, diyabet, kalp hastalığı ve felce neden olabilir. Sağlıklı beslenme, inme riskinizi azaltmak için önemlidir.

- › **Diyetinizi dengeleyin.** Meyve, tahıl, sebze, yağsız et, kümes hayvanları, balık, az yağlı süt ve yoğurt yiyin. Daha az hayvansal yağ tüketin.
- › **Tuzu kesin** İçinde ne kadar sodyum bulunduğunu öğrenmek için paketlenmiş gıda üzerindeki etiketi okuyun.
- › **Şekerli takas edin.** Tatlı aperatifler yerine kuruyemiş veya taze meyve yiyin. Şekerli içecekler yerine su için.
- › **Tazeyi tercih edin.** Marketlerden taze yiyecek alın. Daha az işlenmiş yemek yiyin.



Hareketli olun

İnaktif olmak, aşırı kilolu olmak ya da çok fazla vücut yağının olması yüksek tansiyon ve kolesterole neden olabilir. Düzenli olarak egzersiz yapın.

- › **Yürüyün.** Araba kullanmak yerine yürüyüşe ya da kır yürüyüşüne çıkın. Genellikle yürüdüğünüzden daha hızlı yürümeye çalışın.
- › **Haftalık bir derse kaydolun.** Örneğin, dans, aerobik veya crossfit'te bir sınıfa girebilirsiniz.
- › **Açık havada hareket edin.** Bisiklete binmek, yüzmek veya bahçede çalışmak gibi bir şey yaparak açık havanın keyfini çıkarın.



Alkolden kaçının

Daha fazla alkol aldığınızda inme riski daha yüksektir.

- › **İçmeden önce düşünün.** Alkol içmek yüksek tansiyona, atrium kasılmasına, tip 2 diyabete ve obeziteye sebep olarak felç geçirme riskinizi artırır. Atrium kasılmanız varsa alkol daha sık nöbet geçirmenize sebep olur.
- › **Sağlıklı kişiler için genel bilgi.** Alkolden zarar görme riskini azaltmak için sağlıklı erkek ve kadınlar haftada 10 standart içkiden fazla içki tüketmemelidir. Alkol tüketimi ile ilgili doktorunuzla görüşün.



Sigara içmeyin

Sigara içmek kan basıncını artırır ve beyne giden oksijeni azaltır. Sigara içmek inme riskinizi iki katına çıkarır.

- › **Hemen sigarayı bırakmak sizin için iyi olur.** Vücudunuz bıraktıktan sonraki ilk 24 saat içinde kendini onarmaya başlar. Kalp krizi ve felç riski hemen düşmeye başlar.
- › **Bıraktıktan bir ay içinde,** kan basıncınız normale dönebilir.

Stroke Foundation hakkında

Stroke Foundation felci engellemek, hayat kurtarmak ve iyileşmeyi geliştirmek için toplum ile ortaklaşa çalışan ulusal bir hayır kurumudur.

☎ StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)

🌐 strokefoundation.org.au

📘 /strokefoundation

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn