

İnme/felç hakkında

Türkçe bilgi formu

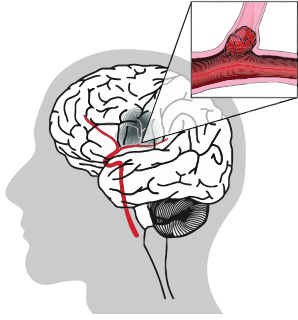
About Stroke – Fact Sheet (Turkish)

İnme/felç nedir?

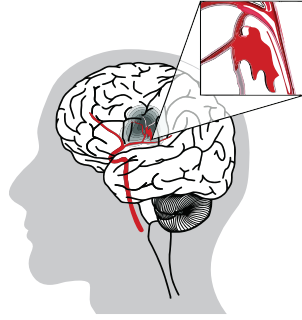
İnme, insan vücudunu kontrol eden beyine **saldırır**. Beynin kanda taşınan oksijen ve besinlere ihtiyacı vardır. Beyin ihtiyaç duyduğu kanı alamazsa felç olur.

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-racik" 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.

Recognise **STROKE** Think **F.A.S.T.**

F Has their **FACE** drooped?
A Can they lift both **ARMS**?
S Is their **SPEECH** slurred and do they understand you?
T Call 000, **TIME** is critical

If you see any of these symptoms
Act FAST call 000

Stroke
FOUNDATION

İnmenin belirtileri

Yüz – yüzünü kontrol edin. Ağızı sarkıyor mu?

Kollar – iki kolunu da kaldıracak mı?

Konuşma – konuşmaları bulandı mı?

Seni anlıyorlar mı?

Zaman – zaman kritik. Bu belirtilerin herhangi birini görürseniz **hemen şimdi** üç sıfırı (000) çevirin.

F.A.S.T. mesajını aileniz ve arkadaşlarınızın 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.** Atriyal 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** içinde 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.



Alkolü sadece ölçülü için

Daha fazla alkol aldığınızda inme riski daha yüksektir.

- › **İçmeden önce düşünün.** Düzenli olarak çok fazla alkol almak yüksek tansiyona neden olabilir ve inme riskinizi artırır.
- › **İkide durun.** Herhangi bir günde iki standart alkollü içecekten fazlasını içmeyin.



Sigarasız olun

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 topluluk ile ortaklaşa çalışan ulusal bir hayır kurumudur.

☎ **StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)**

🌐 **strokefoundation.org.au**

📘 **/strokefoundation**

🐦 **@strokefdn**

📷 **@strokefdn**