

# İnme riskinizi nasıl azaltırsınız

Herkesin atabileceği aktif adımlar



## **İnme riskinizi nasıl azaltırsınız**

Herkesin atabileceği aktif adımlar

### **İnme ve siz**

İnme riskiniz hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz?

### **İnmeyi düşünmek için çok gencim**

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

### **İleri yaşıyım veya 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 (GİA veya minör inme) 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 pratisyen hekiminizi veya eczacınızı ziyaret edin.

## **İnme riskiniz**

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

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

İnme veya GİA geçirdiyseniz, 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 yönelik ana risk faktörleri**

### **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 pratisyen hekiminizle veya hemşirenizle 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 pratisyen hekiminizle iletişim kurun.

## **Riskinizi aktif olarak azaltın**

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

## **Bireysel tavsiye alın**

Unutmayın, bu kılavuz sadece genel bilgiler vermektedir. Kendi sağlığınız ve ihtiyaç duyduğunuz herhangi bir tedavi hakkında pratisyen hekim veya eczacı gibi tıbbi uzmanlardan her zaman bireysel tavsiye almalısınız.

## **Alkolü azaltın**

Düzenli olarak çok fazla alkol tüketmek inme riskinizi arttırır. Birleşik Krallık hükümeti, sağlık risklerini düşük tutmak için haftada 14 birimden fazla içmemenin ve birimleri haftaya yaymanın en iyisi olduğunu tavsiye ediyor. Bu sınır, erkekler ve kadınlar için aynıdır. Sınırlarınız hakkındaki ipuçları için veya alkol tüketiminiz konusunda endişeliyseniz [drinkaware.co.uk](http://drinkaware.co.uk) adresini ziyaret edin.

## **Sigara içmeyi bırakın**

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

Birleşik Krallık'taki yerel sigarayı bırakma hizmetlerini bulmak için çevrimiçi [nhs.uk/smoking](http://nhs.uk/smoking) adresine bakın. Ayrıca aşığıdaki ücretsiz

yardım hatlarını da arayabilirsiniz: İngiltere: 0300 123 1044, İskoçya 0800 84 84 84, Galler 0800 085 2219.

Yerel sigarayı bırakma hizmetleri, nikotin sakızı ve reçeteli tabletler gibi sigara bırakma ürünlerini ve ilaçlarını önerebilir. Sigarayı bırakma planı yapma konusunda bireysel tavsiye ve yardım sunar.

### **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. Bırakmanıza yardımcı olması için e-sigaraları nasıl kullanacağınız konusunda sigarayı bırakma hizmetlerinden bireysel tavsiye alın.

### **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 azaltın**

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 (37 inç) veya kadınlarda 80 cm'den (31,5 inç) daha genişse fazla kilolu olabilirsiniz.

VKİ veya vücut kitle indeksi, boyunuza göre doğru kiloda olup olmadığını 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.

Size biraz kilo vermeniz tavsiye edilirse veya bazı sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri yapmak istiyorsanız, bunu yalnız yapmanız gerekmiyor. Kilo vermek için NHS One You gibi çevrimiçi bazı harika kaynaklar ve uygulamalar var. Yerel eczacınız size yardımcı olabilir. Aileniz ve arkadaşlarınız, sizi cesaretlendirerek veya sağlıklı beslenme ve egzersiz planlarınıza katılarak destek verebilir.

[nhs.uk/loseweight](https://nhs.uk/loseweight) adresinden çevrimiçi VKİ hesaplayıcıyı ve NHS Kilo Verme Planını arayın.



## **Sağlıklı beslenin**

### **Sağlıklı beslenme için pratik destek**

Bir engeliniz varsa veya düşük gelire yaşıyorsanız, alışveriş ve yemek yapmak bazen zor olabilir. İnme sonrasında finansal zorluklar yaşıyorsanız, ‘Sosyal yardımlar ve finansal yardım’ kılavuzumuza bakın. İnme sonrasında engelli olarak daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa, 0303 3033 100 numaralı telefondan Yardım Hattımızı arayın.

İpucu: Alışveriş yaparken, çok sayıda yiyecek paketinin arkasındaki ‘trafik ışığı’ işaretlerine dikkat edin. Kırmızı daire, yiyeceğiniz yüksek yağ, şeker veya tuz içerdiğinde size söyler. Kehribar ve yeşil daha sağlıklı bir seçim anlamına gelir.

### **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 ekme, 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 eklemeden önce yemeğinizin 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, pratisyen hekiminize veya eczacınıza 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 pratisyen hekiminizi ziyaret edin.

Doymuş yağ, sıklıkla tereyağı gibi katı yağdır. Peynir, kek, yağlı et ve sosis gibi yiyeceklerin dışında, hindistancevizi yağı ve palmiye 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 yemek 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 sebzelerin 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. Daha fazla bilgi için [stroke.org.uk/swallowing-problems](http://stroke.org.uk/swallowing-problems) adresini ziyaret edin.

## **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 için çevrimiçi olun**

İnme sonrasında aktif olma hakkında bilgi almak ve sizin için doğru olan seviyede katılmanıza olanak sağlayan ücretsiz 12 haftalık video egzersiz programı için [stroke.org.uk/getting-active](https://stroke.org.uk/getting-active) adresini ziyaret edin.

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.

## **Daha fazla yardım ve bilgi**

Uyuşturucu tavsiye kuruluşu FRANK, kullanıcılara, arkadaşlarına ve ailelerine uyuşturucular hakkında bilgi ve gizli tavsiyeler verir.

[talktofrank.com](http://talktofrank.com) adresini ziyaret edin veya 03001 236 600 numaralı telefonu arayın. Stroke Yardım Hattımız da yardım alma yolları konusunda size tavsiye verebilir.

## **Sağlık sorunlarınızı tedavi edin**

İnme ile bağlantılı bir sağlık sorununuz varsa, tedavinize bağlı kalmak riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir. Bir inme veya GİA geçirdiyseniz, başka bir inme geçirme riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biri, sağlık sorunlarınız için doktorlar tarafından tavsiye edilen tedaviyi izlemektir.

## **Sağlığınızı nasıl kontrol ettirirsiniz**

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

İngiltere'deki 40-74 yaşları arasındaki kişiler, inme riski de dahil olmak üzere sağlık problemlerinin erken belirtilerini arayan NHS Sağlık kontrolünü yaptırabilir.

Sağlığınız hakkında endişeleniyorsanız, hemşirenize veya pratisyen hekiminize başvurun. Yerel eczacınız da tavsiye verebilir ve bazı sağlık kontrollerini yapabilir.

## **Yüksek tansiyon**

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



pratisyen hekiminizin muayenehanesinde veya eczanenizde 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. Tablet almanız tavsiye edilirse, bunları düzenli olarak almanız çok önemlidir.

Tansiyon testi sonuçlarını nasıl değerlendireceğinizi ve yüksek tansiyonun nasıl tedavi edildiğini ‘Yüksek tansiyon ve inme’ kılavuzumuzdan öğrenin. [stroke.org.uk/high-blood-pressure](http://stroke.org.uk/high-blood-pressure) adresinden çevrimiçi okuyun veya basılı kopyasını sipariş edebilirsiniz.

### **Atriyal fibrilasyon (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.

**Atrial fibrilasyonum olduğunu nasıl anlarım?** Kalbinizin hızlı attığını hissedebilirsiniz, fakat çoğu kişide herhangi bir belirti görülmez. Pratisyen hekiminiz veya hemşireniz sizi kontrol edebilir ve daha fazla test için sizi yönlendirebilir.

**Bunun hakkında ne yapabilirim?** AF'niz varsa ve pratisyen hekiminiz veya hemşireniz 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 arttırır. 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. Tip 1 ve tip 2 diyabetin semptomları hakkında daha fazla bilgi için [nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes) adresini ziyaret edin.

**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.

İpucu: Pratisyen hekiminizden veya eczacınızdan sağlık kontrolü yapmasını isteyin.

## **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?** Pratisyen hekiminizden veya eczacınızdan kan testi 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 göstermiştir.

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 düşürücü ilaçlarla tedavi edilebilir.

## **İnme ile bağlantılı diğer sağlık sorunları**

### **Orak hücreli anemi (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 arttırır.

OHA, Birleşik Krallık'ta genellikle hamilelik sırasında veya doğumdan hemen sonra kan testi ile teşhis edilir. İnme riskini azaltacak başlıca tedavi düzenli kan nakilleridir. OHA hakkında bilgi ve destek için [sicklecellsociety.org](http://sicklecellsociety.org) adresinden Sickle Cell Society ile iletişim kurun.

### **Kadınların doğum kontrolü ve hormon tedavisi**

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, anksiyete 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, pratisyen hekiminizle konuşun.

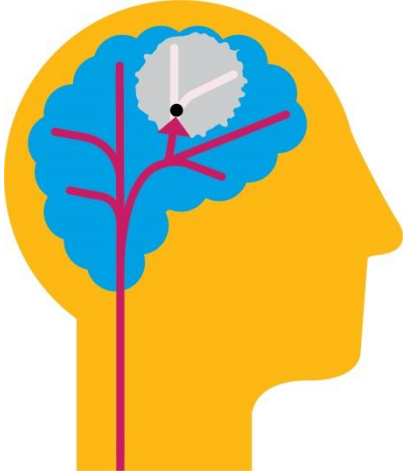
## İnme hakkında

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.

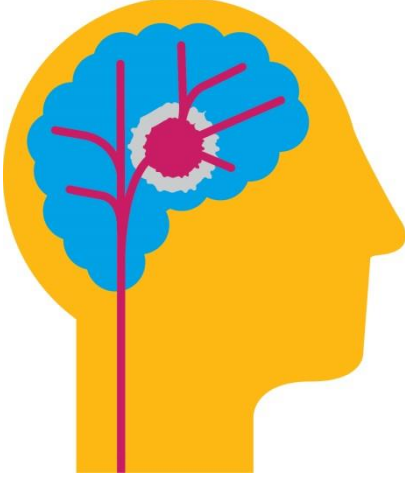
İki ana tipte inme vardır

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.



## **İnme belirtilerinin fark edilmesi**

İnmenin yaygın belirtilerinin kendinizde veya başka bir kişide nasıl fark edileceğini bilmek önemlidir. FAST testini kullanmak bunu yapmanın en iyi yoludur.

### **FAST testi**

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, 999'u 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 zayıflık 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 999'u arayın.

### **Geçici İskemik Atak (GİA veya mini inme)**

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 anlamanın bir yolu yoktur, bu yüzden beklemeyin. Hemen 999'u arayın. (14)

## **Bir inmenin acil tedavisi**

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 **999**'u arayın.

## **Yardım ve bilgi nereden alınır**

### **Stroke Association'dan**

#### **Yardım Hattı**

Yardım Hattımız, aile, arkadaşlar ve bakıcılar da dahil olmak üzere inmeden etkilenen herkes için bilgi ve destek sunar.

**0303 3033 100** numaralı telefondan bizi arayın veya **18001 0303 3033**

**100** numaraya mesaj yollayın

[helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk) adresine e-posta yollayın.

#### **Bilgilerimizi okuyun**

**stroke.org.uk** adresinden inme hakkında çevrimiçi daha fazla bilgi alın veya kılavuzlarımızın basılı kopyaları istemek için Yardım Hattını arayın.

## **İnme Kılavuzum**

Stroke Association'ın çevrimiçi aracı İnme Kılavuzum, güvenilir tavsiye, bilgi ve 7/24 destek için size ücretsiz erişim sağlar. İnme Kılavuzum, diğer kişilerin iyileşmelerini nasıl yönettiğini öğrenmek için sizi çevrimiçi topluluğumuza bağlar.

**mystrokeguide.com** adresinde bugün oturum açın.

## **Bilgilerimiz hakkında**

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.

## **Nasıl yaptık?**

Bu kılavuz hakkında ne düşündüğünüzü bize söylemek veya kılavuzu oluşturmak için kullandığımız kaynakların bir listesini istemek için [feedback@stroke.org.uk](mailto:feedback@stroke.org.uk) adresinden bize e-posta gönderin.

## **Erişilebilir biçimler**

Bu bilgilere sesli, iri harfli veya görme engelli alfabesi biçiminde ihtiyacınız varsa, web sitemizi ziyaret edin.

## **Her zaman bireysel tavsiye alın**

Bu kılavuz inme hakkında genel bilgiler içerir. Ancak bir probleminiz varsa, pratisyen hekim veya eczacı gibi bir uzmandan bireysel tavsiye almanız gerekir. Yardım Hattımız da destek bulmanıza yardımcı olabilir. Size en son bilgileri sunmak için çok sıkı çalışıyoruz, fakat bazı şeyler değişiyor. Diğer kuruluşlar veya web siteleri tarafından sağlanan bilgileri kontrol etmiyoruz.

## **Bizimle iletişim kurun**

**Sizin için buradayız. Uzman bilgileri ve destek için telefonla, e-postayla ve çevrimiçi bizimle iletişim kurun.**

**Stroke Yardım Hattı: 0303 3033 100**

**Mesaj: 18001 0303 3033 100**

**E-posta: [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)**

**Web sitesi: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**

İnme meydana geldiğinde , beyninizin bir kısmının aktivitesi azalır. Sizin bir kısmınızda. Fakat beyin adapte olabilir. Uzman desteğimiz, araştırma ve kampanyalar yapma, sadece inme topluluğunun cesareti ve kararlılığı ile mümkündür. Sizden gelecek daha fazla bağışla ve destekle, daha da fazla hayatı yeniden inşa edebiliriz.



**stroke.org.uk** adresinden bağış yapın veya daha fazlasını öğrenin.

© 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.