

Stroke
Association

Turkish

Geçici İskemik Atak (GİA)



Geçici İskemik 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 **999**'u arayın. Bir süre önce olduysa, pratisyen hekiminizden acil randevu alın.

Neden acil?

GİA'nızın olması, inme geçirme riskinizle ilgili bir uyarıdır. Risk, GİA sonrasındaki ilk günlerde ve haftalarda en yüksektir. Ancak GİA'ya neyin sebep olduğunu acil şekilde bulmanız, öğrenmeniz ve sağlıklı kalmanıza yardımcı olacak tavsiye ve tedavi almanız gerekir.

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 geçirecek miyim?

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 ilgilenerek, uzun vadede sıhhatli kalmanız için kendinize olası en iyi şansını verebilirsiniz.

GİA sonrasında araç sürmeyin

Kanun gereği, GİA sonrasında bir ay süreyle araç sürmemelisiniz. 'Araç sürme ve inme' kılavuzumuza bakın veya daha fazla bilgi için Yardım Hattımızı arayın.

GİA'nın ve inmenin belirtileri nasıl fark edilir

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

F: Yüzünüz bir tarafta düşmüşse

A: İki kolunuzu kaldıramıyor ve orada tutamıyorsunuz.

S: Geveleyerek konuşuyorsanız.

T: 999'u aramanın tam zamanıdır.

GİA'nın ve inmenin diğerk yaygın belirtileri vardır. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- Kollarınızın, ellerinizin veya bacaklarınızın bir tarafında ani zayıflık.
- Bir veya iki gözde ani bulanık görme veya görme kaybı.
- Ani hafıza kaybı veya kafa karışıklığı.
- Baş dönmesi veya ani düşme

GİA, inme gibi aynı inmeye benzer şekilde tıbbi acil durumdur.

GİA veya inme belirtileri fark ederseniz, 999'u arayın. Belirtilerin geçip geçmediğini görmek için beklemeyin.

Hemen tıbbi yardım almadıysanız, pratisyen hekiminizden acil randevu alın veya NHS acil tedavi merkezine gidin. Semptomlarınızı mümkün olan en kısa sürede kontrol ettirmeniz gerekir.

Sonrasında ne olur?

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

Uzmanı görme

Pratisyen hekim veya sağlık görevlisi size ne olduğunu soracaktır. GİA geçirmiş olabileceğinizi düşünüyorsa, semptomlarınızdan sonraki 24 saat içinde uzman doktoru veya hemşireyi görmenizi sağlayacaktır.

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

GİA nasıl teşhis edilir

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.

Beyin taraması neden yapılmadı?

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 nasıl meydana gelir?

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 tıklandığı bir sorundur. Bu durum, pıhtıların oluşmasına ve GİA'ya veya inmeye de yol açabilir.

Başka pıhtı riskini azaltacak tedaviler

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

Kan sulandırıcı ilaç

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 sulandırıcı ilaç 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, eczacınızla veya pratisyen hekiminizle konuşun. İlaç türleri hakkında daha fazla bilgiyi stroke.org.uk adresinde bulabilirsiniz.

Boyundaki tıkalı arterlerin tedavisi

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

Arter diseksiyonunun tedavisi

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 inme için risk faktörleri

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 tarzı

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.

Aile geçmişi

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

Etnik 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 ile bağlantılı sağlık sorunları

Yüksek tansiyon

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 alma**

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, eczacınızla veya pratisyen 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 eczacınızla veya pratisyen hekiminizle konuşun.

Atriyal fibrilasyon (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 r kullanabilirsiniz, bu yüzden bunu görüşmek için pratisyen hekiminizle veya hastane doktorunuzla konuşun.

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

Diyabet

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, eczacınızla veya pratisyen hekiminizle konuşmadan ilacı almayı bırakmayın. İlaçla ilgili size destek olabilirler veya size uygun başka bir tür bulabilirler.

İnme riskinizi nasıl azaltırsınız

Sağlık sorunlarınıza yönelik tedavilere 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 süreli ilaçların yönetimi

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, eczacınızla konuşun. Pratisyen hekimle konuşmadan önce herhangi bir ilacı almayı da bırakmayın. Bazı ilaçları kullanmayı aniden bırakırsanız, yan etkilere sebep olabilir ve bir ilacı bırakmak, inme riskinizi arttırabilir.

Sağlıklı kalmak için destek isteyin

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. Eczacınız ve pratisyen hekiminiz, sizi tavsiye veya ilaç değerlendirmesi ile destekleyebilir.

Stroke Association'ın çevrimiçi aracı İnme Kılavuzumda diğer kişilerden pratik tavsiye ve destek alabilirsiniz. İnme hakkında bilgi almak ve inmeden ve GİA'dan etkilenen diğer kişilerle **mystrokeguide.com** üzerinde tanışmak için ücretsiz kaydolun.

Olabildiğiniz kadar aktif 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 miktarı azar azar arttırın.

Fiziksel olarak aktif olmanın tansiyonu düşürmek, kolesterolü azaltmak ve kan şekeri 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 pratisyen hekiminize danışın.

Aktif olmakla ilgili daha pratik ipuçları ve fikirler için

stroke.org.uk/getting-active adresini ziyaret edin.

Sağlıklı beslenin

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.

Sağlıklı vücut ağırlığı hedefleyin

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 pratisyen 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. Yerel olarak mevcut olan yardım hakkında yerel eczacınızla görüşün.

Sigara içmeyi bırakın

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 sigarayı içmeyi bırakmak, kendi sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir.

Bunu yalnız yapmak zorunda değilsiniz. Reçeteli nikotin replasman ürünleri ve Stoptober uygulaması da dahil olmak üzere, bırakmak için yardımlar mevcuttur. Yerel sigarayı bırakma hizmetleri hakkında bilgi sahibi olmak için pratisyen hekiminizle veya eczacınızla konuşun. Erişebileceğiniz yerel yüz yüze destek hizmeti mevcut olabilir.

İçki içmeyi azaltın

Düzenli olarak çok fazla alkol tüketme, inme riskinizi arttırır. 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 birimdir. Bu, erkekler ve kadınlar için aynıdır. Çok fazla tükettiğinizi düşünüyorsanız, azaltmak için tavsiyeler alabilirsiniz.

drinkaware.co.uk adresinde çevrimiçi kaynaklar vardır ve pratisyen hekiminiz size yerel olarak sunulan yardım hakkında tavsiye verebilir.

GİA: Kişiler 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 uyarak, 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, eczacınızla veya pratisyen hekiminizle konuşun. İnme riskinizi arttırabileceğinden, pratisyen hekiminizle konuşmadan ilacı almayı bırakmayın.

Nedeni bilinmeyen 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.

Nedeni bilinmeyen GİA'nın tedavisi

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.

Sağlıklı kalın ve riskinizi azaltın

GİA'sı olan herhangi biri gibi, ilaçlarınıza bağlı kalarak , sağlıklı beslenerek ve aktif olarak sağlığınıza iyileştirmeye yardımcı olabilirsiniz. Genellikle çok aktif değilseniz, 'İnme sonrasında daha fazla hareket etme' kılavuzumuzda daha fazla hareket etmeye başlama yollarını öğrenebilirsiniz.

Halihazırda zinde ve aktıfseniz, 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, pratisyen hekiminizden veya eczacınızdan yerel bölgenizde mevcut olan yardım hakkında bilgi isteyin.

GİA'nın uzun süreli etkileri

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 yapabileceğinizi sınırlayabilir.

Bazı şeyleri işvereninizle ve ailenizle görüşmeniz gerekebilir. Nasıl hissettiğinizi ve ihtiyaç duyabileceğiniz herhangi bir desteği fark etmelerini sağlayın. stroke.org.uk/fatigue adresinde daha fazlasını okuyun.

Duygusal etki

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.

Refahınıza odaklanın

Herhangi bir tedaviye uyarak 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 yaptığınızın da farkına varacaksınız.

Anksiyete hissediyorsanız veya moralsizlik günlük hayatınızı etkiliyorsa, pratisyen hekiminizle iletişim kurun ya da destek bulma hakkında fikirler için Yardım Hattımızı arayın.

Diğer problemler hakkında ne yapılır

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

Yardıma ve bilgi nereden alınır

Stroke Association'dan

Yardıma Hattı

Yardıma Hattımız, GİA'dan ve inmeden etkilenen herkes için bilgi ve destek sunar. Buna arkadaşlar ve bakıcılar dahildir.

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

100 numaraya mesaj yollayın

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 Yardıma 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.

Diğer yardıma ve bilgi kaynakları

AF Association

Web sitesi: heartrhythmalliance.org/afa/uk

Atrial fibrilasyonu olan kişilere bilgi ve destek sağlar.

Blood Pressure UK

Web sitesi: bloodpressureuk.org

Tel: 020 7882 6218

E-posta: help@bloodpressureuk.org

Yüksek tansiyonu azaltma ve yönetme hakkında yardım ve verir.

British Heart Foundation

Web sitesi: bhf.org.uk

Heart Yardım Hattı: 0300 330 3311

Kalp hastalıkları hemşireleri tarafından yönetilen yardım hattı ve kalp sağlığının tüm yönleri hakkında bilgi ve tavsiye.

Chest, Heart and Stroke Scotland

Web sitesi: chss.org.uk

Yardım Hattı: 0808 801 0899

Hemşirelerin çalıştığı danışma hattı ve İskoçya'da yaşayan inme ve GİA hastaları için bilgi ve pratik destek sağlar.

Diabetes UK

Web sitesi: diabetes.org.uk

Müşteri Hizmetleri Hattı: 0345 123 2399

Diyabetle birlikte zinde yaşamak için bilgi ve destek.

**Sürücü Ve Araç Tescil Kurumu (DVLA) Sürücü Medikal Grubu
(İngiltere, İskoçya, Galler)**

Web sitesi: gov.uk/dvla

Sürücü Ve Araç Kurumu (DVA) (Kuzey İrlanda)

Web sitesi: nidirect.gov.uk

GİA ve inme sonrasında İngiltere’de, İskoçya’da ve Galler’de (DVLA) ve Kuzey İrlanda'da (DVA) araç kullanma hakkında bilgi bulunacak adrestir.

Heart UK

Web sitesi: heartuk.org.uk

Yardım Hattı: 0345 450 5988

E-posta: ask@heartuk.org.uk

Uzman hemşireler ve diyetisyenler tarafından yönetilen yardım hattı ile Salı günleri Pencap, Urdu ve Hint dillerinde tavsiye veren kolesterol uzmanı hayır kurumudur.

NHS Choices

Web sitesi: nhs.uk/livewell

NHS Inform (İskoçya)

Web sitesi: nhsinform.scot

Daha sağlıklı yaşam tarzı hakkında bilgi sunan NHS web siteleridir. NHS Live Well web sitesi, kilo vermenize, iyi beslenmenize ve daha fazla egzersiz yapmanıza yardımcı olacak programlar sunar.

NHS Smokefree

Web sitesi: nhs.uk/smokefree

Uygulama kullanın, bilgi alın veya sigara içmeyi bırakma konusunda yerel yardım bulun.

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 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 güncel 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.

Yardım Hattı: 0303 3033 100

Mesaj: 18001 0303 3033 100

E-posta: helpline@stroke.org.uk

Web sitesi: stroke.org.uk

İnme geçirdiğinizde, beyninizin bir kısmının aktivitesi azalır . Sizin bir kısmınızın da. Fakat beyin adapte olabilir. Uzman desteğimiz, araştırma ve kampanya 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 2020

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

Yayınlanma tarihi Mayıs 2020

Gözden geçirileceęi tarih: Eylül 2022

İnme, her beş dakikada bir hayatları yıkıyor. Hayatları yeniden inşa etmeye yardımcı olmak için desteğinize ihtiyacımız var. **stroke.org.uk** adresinden bağış yapın veya daha fazlasını öğrenin.

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 (NPO 221) kayıtlıdır ve Kuzey İrlanda'da bir hayır kurumu olarak faaliyet gösterir.