

### • Tütün ve Tütün Ürünlerini

Tütün ürünleri (sigara, nargile, sarmalık tütün ve elektronik sigara) kullanmayın

DUMANINDAN UZAK DURUN!

BIRAKMAK İÇİN DESTEK ALIN (171)

### • Fiziksel Aktivite

• Hareketsiz kalmayın

• Araba kullanmayın ayaklarınızı kullanın

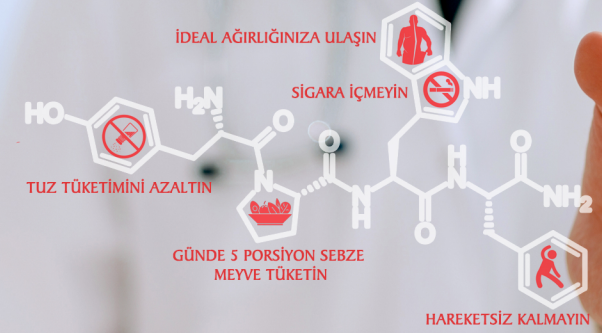
• Hareket edebiliyorsanız her zaman her yerde hareket edin

• Uygun egzersiz önerileri için aile hekiminize başvurun

# İNME DEN KORUNUN!



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# İNME DEN KORUNUN!



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## SAĞLIKLI BESLENİN İNME DEN (FELÇ) KORUNUN

### ● Tuz Tüketirken

- Tuz tüketimini azaltın
- Sofranızdan tuzluğu kaldırın
- Tadına bakmadan yemeğe tuz eklemeyin
- Taze ve tuzsuz besin tercih edin
- Tuzu değil nane, kekik gibi baharatları tercih edin
- Tuz içeriği yüksek salamurla besinleri (turşu, zeytin, peynir) ve konserve besinleri daha az tüketin
- Besin etiketlerini okuyun ve tuz miktarı az besinleri tercih edin

### ● Yağ Tüketirken

- Zeytinyağı ve fındık yağını tercih edin
- Doymuş yağ tüketimini (tereyağ, margarin, iç yağ, kuyruk yağı gibi) azaltın
- Az yağlı süt ürünlerini kullanın
- Haftada en az iki kez balık tüketin

### ● Gıdalara Şeker İlave Etmeyin

### ● Her Ana ve Ara Öğünde Sebze, Meyve

Tüketmeyi Unutmayın

### ● Tam Tahıllar, Kuru Baklagiller ve Tuzsuz

Kuruyemiş Gibi Posadan Zengin Besinler Tüketin

### ● Günde 2-3 Litre Su İçin

### ● Kilo Kontrolü ve Sağlıklı Vücut Ağırlığı İçin

Diyetisyene Başvurun

### ● Ek Hastalıkların Kontrolü İçin Düzenli Olarak

- Tansiyon ölçün/ölçtürün
- Kan şekeri takibinizi yapın/yaptırın
- Kan yağ seviyelerinizi ölçtürün
- Kalp çarpıntınız veya nefes darlığınız varsa görmezden gelmeyin
- İnme risk faktörü tespit edilmiş ise aile hekiminizi düzenli ziyaret edin
- Tedavi için uzman hekimlere başvurun ve size önerilen tedavi önerilerine uyun