

İNMEYİ (FELCİ) TANIYOR MUYUZ?



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

İNME (FELÇ) NEDİR?

Beynimiz, kalpten pompalanan kanın taşıdığı şeker, oksijen gibi yaşamsal destekle işlev görmektedir. Beyne giden damarlar, tüm beynimizi saran bir ağ oluşturarak, bu hayati desteği beyin hücrelerine dek taşırlar.

Beynin bir bölgesine giden kan akışı azaldığında veya **kesintiye uğradığında** beynin o bölgesi yeterince **besin** ve **oksijen alamaz** ve dokular hasar görebilir. İşte bu olay **inme (felç)** diye bildiğimiz bir tabloya yol açar.

İNMENİN (FELCİN) BELİRTİLERİ NELERDİR?

İnmenin (felcin) belirtileri, beynin etkilenen bölgesine göre farklılık gösterir. Örneğin bazı hastalarda kol ve bacaklarda güç ya da hareket kaybı ortaya çıkarken, başka hastalarda konuşma bozuklukları görülebilmektedir. Diğer sık karşılaşılan belirtiler arasında şunları sayabiliriz: Görme kaybı, denge kaybı, yüzde kayma vb.



İNME (FELÇ) NASIL TEDAVİ EDİLİR?

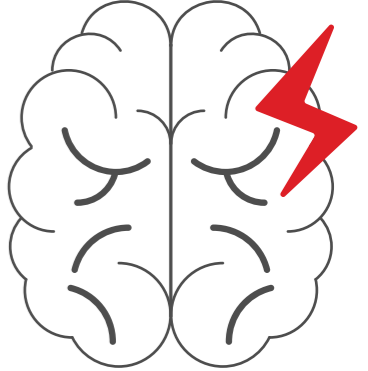
- İnme (felç) her aşamasında farklı tedavi gereklilikleri olan, dikkatle yönetilmesi gereken bir hastalıktır.
- İlk ortaya çıktığında, hasta vakit kaybedilmeden bir sağlık kuruluşuna ulaştırılmalıdır. Uygulanacak acil müdahale ile, beyinde bu sorundan etkilenen alanın en azda tutulması ve hastalığın şiddetlenmesine yönelik risklerin ortadan kaldırılması hedeflenir.
- Hastalığın ikinci aşamasında tedavi hedefleri; hastalığı kontrol altında tutmak, beyindeki hasarlı bölüme ki iyileşmeyi desteklemek ve normale dönmeyi hızlandırmaktır.
- Eğer vücutta işlevsel kayıplar oluşmuşsa bunların hafifletilmesi veya düzeltilmesi için farklı bir tedavi süreci başlatılacaktır.



Tedavinizde doktorunuzun önermiş olduğu yaşam tarzı değişikliklerini uygulamayı, ilaçlarınızı düzenli kullanmayı ve hastalığınıza yönelik düzenli takiplerinizi yaptırmayı unutmayın.

İNMEDEN (FELÇTEN) NASIL KORUNURUZ?

- 1** İnme (felç) riski taşıyorsanız sağlık çalışanının önermiş olduğu **yaşam tarzı değişikliklerini** uygulamanız, varsa hastalıklarınız için sağlık çalışanınız tarafından verilen ilaçlarınızı düzenli kullanmanız ve hastalığınıza yönelik düzenli takiplerinizi yaptırmanız gerekmektedir.
- 2** İnme (felç) çoğunlukla bir kalp-damar sistemi hastalığından kaynaklanır. Bunlar arasında hipertansiyon, yüksek kolesterol, diyabet gibi hastalıklar vardır. Bu hastalıkların ve ilişkili risk faktörlerinin kontrol altında tutulması, etkili şekilde tedavi edilmesi çok önemlidir.
- 3** Tedavinin en önemli bileşenlerinden biri, "sağlıklı yaşam tarzı uygulamaları"dır. Bunlar; sağlıklı beslenme, ideal vücut ağırlığını koruma, sigara ve alkol kullanmama, yaşa ve bedensel duruma uygun yürüyüş ve benzeri fiziksel aktivite yapma gibi eylemlerdir.
- 4** Bu öneriler, inme ortaya çıkmadan önce de, inme olduktan sonra da, inmeyi önlemek, sağlığını korumak ve iyileştirmek için yapabileceğiniz en iyi şeylerin başında gelir.



İNME RİSKİNE KARŞI SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN “ALTIN KURALLAR” NELERDİR?



SİGARA

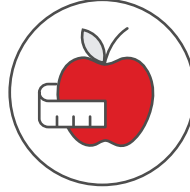
Tütün ve tütün ürünleri kullanmayın.



Sağlıklı beslenin.



Hareket edin.



Fazla kilolarınızdan kurtulun.



Tuzu azaltın.



ALKOL

Alkol tüketmeyin.



Stresten uzak durun.



Tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü ölçün/ölçtürün.



İlaçları düzenli kullanın. Kilonuzun, kan basıncı, kan şekeri ve kolesterol değerlerinizin kontrol altında olmasını sağlayın.

Hastalığınız için **düzenli takiplerinizi ihmal etmeyin,**
doktorunuzun önerdiği sıklıkta **kontrollerinizi yaptırın.**