



# İNMEYLE YAŞAM

*İNME DEN*

SONRAKİ BASAMAKLAR



*İNME*  
**GEÇİRDİKTEN  
SONRAKİ ADIMLAR**

İnme geçirmiş kişiler için bilgiler

## SİZİN HAKKINIZDA



İnme sonrasında iyileşmenizde yardımcı olacak bilgiye ve desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz. Ayrıca inme sonrasında hayatınızı yeniden inşa etmeyle ilgili yardıma ve desteğe de ihtiyacınız olacaktır.

Bu kılavuz, inmenin ne olduğunu ve iyileşmenin nasıl olduğunu anlamanıza yardımcı olabilir. İnme sonrası hayata yönelik pratik ipuçları ve ihtiyacınız olursa nereden yardım alacağınız hakkında bilgiler verir.

## İNMEYİ ANLAMA

İnmenin yaşantınıza büyük etkisi olabilir ve etkileri hayat boyu sürebilir. Küçük de olsa herhangi bir inmenin, yorgunluk ve duygusal problemler gibi uzun süreli etkileri olabilir.

Ancak yardım ve çok sıkı çalışma ile birçok kişi yeniden bağımsız olarak yürümeye, konuşmaya ve günlük işlerini yapmaya başlayabilir.

İnme geçiren kişiler bize inme sonrasında hayattan zevk almanın yeni yollarını bulabildiklerini söylüyorlar. Doğru destekle sağlığını iyileştirebilir ve refah seviyenizi arttırabilirsiniz.

## İNME NEDİR?

İnme bir beyin atağıdır (krizidir). Beynin bir kısmına giden kan akışı kesildiğinde meydana gelir ve beyin hücrelerini öldürür. 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.



- 2. Hemorajik:** Beynin içinde veya etrafında kanama sebebiyle oluşur. <sup>(2)</sup>

İskemik inme sıklıkla pıhtı – tıkanma olarak bilinir.

Hemorajik inme sıklıkla beyin kanaması olarak bilinir.

Tüm inmelerin yaklaşık %85'i iskemik ve %15'i hemorajiktir.

### **Hemorajik inmenin farklı isimleri**

Hemorajik inmeye bazen beyin kanaması, subaraknoid kanama (SAH) veya intraserebral kanama (İSH) adı verilir.

### **Geçici iskemik atak\***



Bir GİA inme ile benzerdir, fakat semptomlar kısa bir süre devam eder. GİA'da

beyindeki kan damarı tıkanır, ama tıkanıklık kendi kendine dağılır. Bazı kişiler bunu 'komik düzeliş' olarak düşünür. Ancak GİA inme belirtisinin başlıca uyarısıdır.

### **İNMENİN ETKİLERİ:**

Her inme farklıdır. İnmenin etkileri, beyinde nerede gerçekleştiğine ve hasarlı alanın ne kadar büyük olduğuna bağlıdır.

\*(GİA veya mini inme)

### **Hareket ve denge**

Vücudun bir tarafında güçsüzlük.

Dengede ve yürümede problemler.

Bacakları, ayakları, kolları veya elleri kullanmada zorluk.

### **Diğer fiziksel sorunlar**

Yutma sorunları.

Bağırsak ve mesane kontrolünü kaybetme.

Bitkinlik: Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk.

Kas ve eklem ağrısı.

### **Düşünme ve iletişim kurma**

Hafızada, konsantrasyonda ve problem çözmede sorunlar. <sup>(6)</sup>

Konuşmada, anlamada, okumada ve yazmada sorunlar.

Mekansal dikkat eksikliği:  
Bazı şeylerin bir tarafının farkında olmamak.

## Duyusal problemler

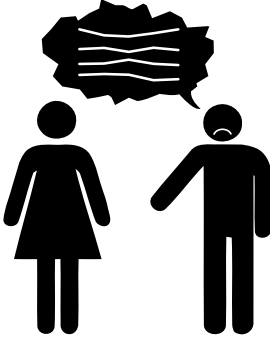
Çift görme, ışığa karşı çok hassas olma ve görme alanının bir kısmını kaybetme gibi görme problemleri. (7)

Uyuşma (keçeleşme) ve karıncalanma.

## GİZLİ ETKİLER

İnme, duygusal problemler ve yorgunluk gibi 'gizli' etkilere sahip olabilir. Bu, inme sonrasında başka sağlık problemi veya engeli olmayan kişilerde de olabilir.

## İletişim zorlukları



İnme sonrasında iletişim problemleri yaygındır. Yüz kaslarınızı hareket ettirmedeki problemler sebebiyle peltek konuşmanız olabilir. Hafızadaki ve konsantrasyondaki problemler de iletişimi etkileyebilir.

İnme geçiren kişilerin yaklaşık üçte biri, lisan ile ilgili afazi adı verilen problem yaşar. Sıklıkla beynin sol tarafındaki inmeden kaynaklanır. Afazi, konuşma, okuma, yazma ve konuşmayı anlama da dahil olmak üzere lisanın tüm yönlerini etkileyebilir. Kişi daha az zeki hale gelmez, fakat dili kullanmakta zorluk çeker.

## Davranış değişiklikleri

İnme sonrasında bazı kişiler farklı davranırlar. Çok asabi olabilirler veya düşünmeden bir şeyler söyleyebilir ve yapabilirler. Çok sessiz ve içine kapanık olabilirler veya zevk aldıkları şeylere karşı ilgilerini kaybedebilirler.

## İnmenin birçok etkisi geçicidir

İnme sonrasında ilk birkaç gün ve birkaç hafta içinde kişiler hızlı bir şekilde düzelebilirler. Bazı etkiler daha uzun sürer. İyileşmenize yardımcı olması için rehabilitasyona ihtiyacınız olabilir.

## DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

[www.sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun](http://www.sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun)  
[www.inme.org.tr](http://www.inme.org.tr), [www.bdhd.org.tr](http://www.bdhd.org.tr) sitelerini ziyaret edin.

## İNMENİN DUYGUSAL ETKİLERİ

İnme sonrasında birçok kişi sarsılma, kızgınlık, suçluluk ve keder gibi duygular yaşar. Moralsizlik, anksiyete veya depresyon gibi duygusal problemlere sahip olmak yaygındır.

Duygusallık, duygularınızı kontrol etmekte zorlanmanız ve bazen sebepsiz yere kontrol edilemez bir biçimde gülebileceğiniz veya ağlayabileceğiniz anlamına gelir.



Duygularınız hakkında konuşmak zor olabilir, fakat sevdiğiniz biriyle veya psikoloji alanında uzman biriyle konuşmak yardımcı olabilir.

## İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİ



İnme, etrafınızdaki kişileri de etkiler. Sıklıkla endişe ve sarsılma hissederler. İnme ilişkilerinizi değiştirebilir, hastalık veya engellilik, kişilerin ailedeki rollerini değiştirebilir.

Arkadaşlarınız ve aileniz sizin neler yaşadığınızı anlamakta zorluk çekebilirler, bu yüzden yapabiliyorsanız nasıl hissettiğiniz hakkında onlarla konuşmayı deneyin.

## İYİLEŞME VE REHABİLİTASYON

İnme sonrasında beyin ve vücut iyileşmek için zamana ihtiyaç duyar. Kendinizi kötü, yorgun ve kafası karışık hissedebilirsiniz.

Herkes farklı şekilde iyileşir. Bazı kişiler tamamen iyileşir. Diğer bazı kişiler ise farklı sağlık problemleri veya engellilik yaşayabilir.

### İYİLEŞME HIZI

En hızlı iyileşmeler, ilk birkaç ay içinde meydana gelir. Bunun ardından ilerleme daha yavaş olabilir. Ancak kişiler aylarca veya yıllarca iyileşmeye devam edebilirler. **Her kişi kendi hızında iyileşir.**

### REHABİLİTASYON NASIL ÇALIŞIR

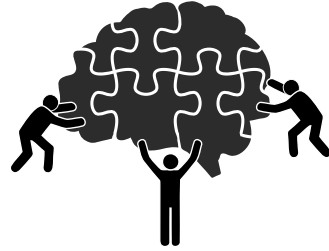
Rehabilitasyon sırasında terapistlerle çalışırsınız. Terapist sizi değerlendirir ve hedefleriniz ve terapiden ne elde etmek istediğiniz hakkında sizinle konuşur. Hedeflerinize ulaşmak için birlikte planlar yaparsınız. Pratik yapacağınız aktiviteleriniz olabilir. Dayanıklılığı geliştirmek için çalışabilir veya bir

şeyler yapmanın yeni yollarını öğrenebilirsiniz.



İnme öncesindeki halinize geri dönemeyebilirsiniz, ama terapi sizin için olası en iyi iyileşmeyi sağlamanıza yardımcı olabilir.

### NÖROPLASTİSİTE: BEYNI YENİDEN ŞEKİLLENDİRME



Beyniniz inanılmazdır! Kendini yeniden şekillendirme yeteneğine sahiptir ve yürüme, konuşma ve etkilenen kolunuzu kullanma gibi becerilerinizi geliştirmenize olanak sağlar. Bu süreç nöroplastisite olarak bilinir. İnme sonrasında başlar ve yıllar boyunca devam edebilir.

## NE ZAMAN MEYDANA GELİR?

Beyin hücreleri vücuda mesajlar gönderir. İnme, beynin içindeki ve beyin ile vücut arasındaki bazı bağlantılara hasar verebilir.

Rehabilitasyon aktiviteleri yaptığınızda, beynin sağlıklı kısımlarında yeni bağlantılar kurmak için beyni teşvik eder. Bu bağlantıları geliştirmek, beyninizi vücudunuzu kontrol etme konusunda daha iyi hale getirir ve yapmak istediğiniz daha fazla şeyi yapmanızı sağlar.



Bu sürece rehabilitasyon aktiviteleri yaparak yardımcı olabilirsiniz. Nöroplastisite de zaman sınırı yoktur ve bu sadece terapi sırasında meydana gelmez. Fazladan bir adım almanız, yeni bir kelime söylemeniz veya el egzersizi yapmanız, beynin yeni bağlantılar kurmasına yardımcı olur.

## BU İYİLEŞME İÇİN NE ANLAMA GELİR?

Her inme farklıdır. Herkes tamamen iyileşemeyebilir, fakat birçok kişi daha güçlü olmak, daha hareketli olmak veya daha bağımsız olmak gibi bireysel hedeflerle düzelmeye gösterir. Doğru destekle birçok kişi güven kazanabilir ve bir şeyleri yapma konusunda yeni yollar bulabilir.

## REHABİLİTASYONU ANLAMA

Rehabilitasyon, işlevi mümkün olduğunca normale yakın hale getirmeye çalışmak ve inme sonrasında hayata adapte olmanıza yardımcı olmak anlamına gelir. Odak noktası, olağan aktivitelerinizi yapabilmek ve iletişim kurmanıza, hareketlenmenize ve mümkün olduğunca bağımsız olmanıza yardımcı olmaktır.

## **İnmenin hemen ardından rehabilitasyon yardımı almalısınız.**

Hastanede başlayabilir ve ihtiyacınız varsa evde de devam edilebilir.



## REHABİLİTASYON TÜRLERİ:



### **Ergoterapi:**

Giyinme ve hareket etme gibi günlük becerileri yeniden öğrenmenize yardımcı olur.



### **Fizyoterapi:**

Kasları güçlendirir ve hareketliliği, dengeyi ve koordinasyonu geliştirir.



### **Konuşma ve dil terapisi:**

Konuşmanızı geliştirmenize ve yutma sorunların düzelmesine yardımcı olabilir.



### **Psikolojik terapiler:**

Duygusal sorunlar, hafızadaki ve düşünmedeki sorunlar için destek.



### **Beslenme desteği:**

Bir diyetisyen, ihtiyacınız olan yiyeceği ve içeceği tükettiğinizden emin olur ve yeme konusunda zorlanıyorsanız size yardımcı olur.

## REHABİLİTASYON İPUÇLARI

İnme geçirenler, rehabilitasyonu devam ettirmenin çok fazla çaba ve kararlılık gerektirebileceğini söylemektedir. Fiziksel ve zihinsel olarak zorlayıcı olabilir, ancak birçok kişi bunun konuşmada, yürümede ve diğer önemli becerilerde hayati ilerleme kaydetmelerine yardımcı olduğunu düşünüyor.



İnme geçirenler ve uzmanlar, pozitif ve motive kalma konusundaki ipuçlarını burada paylaşıyor:

### **Bazı yardımcıları dahil edin**



Egzersizlerinizi yapmak çok zor bir iş olabilir, bu yüzden aile üyelerinden veya arkadaşlarınızdan yardım alın. Diğer kişilerden yardım almak, düzenli olarak pratik yapmanıza ve başarılı olmanıza gerçekten yardımcı olabilir.

### **Pozitif kalın**



İnme geçiren bazı kişiler, pozitif tutumun rehabilitasyonda başarılı olmanıza yardımcı olabileceğini söylüyor.

### **Hareket etmeye devam edin**



Hareketi veya egzersizleri günlük görevlere dahil etmeye çalışın.

### **Hedefler belirleyin**



Sizin için anlamlı olan erişilebilir hedefler belirlemek, sizi motive tutmaya yardımcı olabilir.

### **İlerlemenizi kaydedin**



Aktivitelerinizi düzenli şekilde not etmek, ne kadar ilerlediğinizi görmeyi sağlar. Başta çok fazla rehabilitasyonla başa çıkamayabilirsiniz. Daha güçlü veya daha güvenli hissettiğinizde, daha fazlasını yapabilirsiniz.

## **HASTANEDEN ÇIKTIKTAN SONRAKİ DESTEK**



Bir süre hastanede kaldıysanız, eve gitmek büyük bir rahatlama sağlayabilir. Fakat bazı kişiler için eve gitmek göz korkutucu hissettirir.

Taburcu olma süreci, ihtiyacınız olan tüm desteği almanızı garanti etmelidir. Siz ve aileniz taburcu olmanızın planlanmasına dahil olacaktır.

**Taburcu olma planı aşağıdakileri kapsar:**

Rehabilitasyon.  
Tıbbi tedavi.  
Evde bakım.  
İhtiyacınız olan ekipman.  
Takip.

**DESTEKLİ ERKEN  
TABURCU OLMA**

Yatağınızdan sandalyeye hareket edebileceğiniz ve gideceğiniz güvenli bir ev ortamına sahip olabildiğiniz sürece, inmenin hemen sonrasında hastaneden çıkabilirsiniz. Rehabilitasyon evde devam eder.

**İhtiyaçlarınızı  
gözden geçirme**

Hastaneden çıktıktan yaklaşık altı ay sonra, ilerlemenizle ilgili bir değerlendirme yaptırmalısınız. Bu, doğru desteği aldığınızı garantiye alır. İhtiyaçlarınız değiştiyse, rehabilitasyon planınız değiştirilebilir.

Eğer ihtiyaçlarınız değiştiyse, pratisyen hekiminize danışın.

**HASTANEDEN ÇIKTIKTAN  
SONRA SİZE DESTEK OLAN  
KİŞİLER**

Aile hekiminiz veya bir nöroloji uzmanı, sağlık problemleri veya destek ihtiyaçları hakkında yardım istenecek kişidir.

Fizyoterapistler ve ergoterapistler gibi terapistlerden desteğe ihtiyacınız olabilir.

**BARINMA**

İnme sonrasında bir engeliniz varsa, bağımsız yaşamanıza yardımcı olmak için evinizde bazı değişiklikler yapmanız gerekebilir. Bu durum, banyoyu veya mutfağı adapte etme anlamına gelebilir. Bazı kişiler, ekstra desteğe sahip yeni ev bulma ihtiyacı duyar. Sosyal görevliniz, seçenekleriniz hakkında düşünmenize yardımcı olabilir.

### **Bunlar aşağıdakileri içerebilir:**

**Huzurevi:** Gözetim altında hafif destekle veya bağımsız olarak yaşamak.

**Evde bakım:** Yıkama ve giyinme gibi temel kişisel bakım sağlayabilir.

**Bakımevi:** Beslenme ve tıbbi sorunlar gibi günlük bakım ihtiyaçları için nitelikli bakıcılık.

## **İNME SONRASINDA HAYATTAN ZEVK ALMAK**

Zaman geçtikçe, başarı için kişisel hedeflerinizi keşfedeceksiniz. İyileşme ve rehabilitasyon uzun yavaş bir süreç olabilir, ancak geçirenlerin çoğu inme sonrasında hayattan zevk almanın yeni yollarını bulduklarını söylüyor.

## **MUTLU VE SAĞLIKLI KALMA**

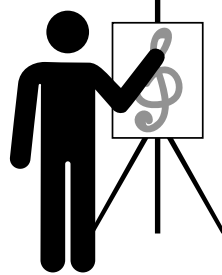
### **Duygusal refah seviyeniz**

Duygusal refah seviyenizi iyileştirmenin bir yolu fiziksel

egzersiz yapmaktır. Egzersiz, beyninize sizi daha iyi hissettiren kimyasallar gönderir.



Arkadaşlarla ve aileyle iletişim halinde olmak, kendinizi izole olmuş hissetmekten kurtulmanıza yardımcı olur.



Bir şeyleri içinize atmayın, duygularınız hakkında konuşmayı deneyin. Müzik ve sanat gibi yaratıcı aktiviteler, duygularınızı ifade etmenizi de sağlayabilir.

İnme sonrasında birçok kişi duygusal sorunlar yaşar. Anksiyete veya depresyon gibi sorunlarınız varsa, pratisyen hekiminizden yardım isteyin veya topluluk inme ekibinizin bir üyesiyle konuşun.

## Hayatı ilgi çekici tutma

Zevk aldığınız aktivitelere katılın. Yeni şeyler deneyerek ve yeni kişilerle tanışarak kendinizi aşın.

## BAŞKA BİR İNME RİSKİNİZİ AZALTMA

Herkes farklı inme geçirme riskine sahiptir ve bu kendi vücuduna ve kendi yaşam tarzına bağlıdır.

**İnme için ana risk faktörleri şunlardır:**



### 1. YAŞ

Yaş ilerledikçe, arterleriniz doğal olarak sertleşir ve büyük olasılıkla tıkanmalara sebep olur.

### 2. SAĞLIK PROBLEMLERİ

Bazı sağlık problemleri, yüksek olasılıkla inme geçirmenize sebep olur.

Önceki inme ve geçici iskemik atak (GİA veya mini inme): GİA veya inme geçirdiyseniz, başka bir inme geçirme riskiniz daha

yüksektir. Ancak riskinizi azaltmak için harekete geçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için bu kılavuzun ilerleyen kısımlarına bakın.



Yüksek tansiyon.



Atriyal fibrilasyon (düzensiz kalp atışı).



Diyabet.



Yüksek kolesterol.

### 3. YAŞAM TARZI

İnme riski, aşağıdakiler de dahil olmak üzere günlük yaşamda yaptığımız şeyler sebebiyle artabilir:



Sigara içme.



Fazla kilolu olma.



Çok fazla alkol tüketme.



Düzenli egzersiz yapmama.



Sağlıksız yiyecekler tüketme.

#### 4. AİLE GEÇMİŞİ

İnmeler ailelerde mevcut olabilir. Bu yüzden ailenizden biri inme geçirdiyse, sizin inme geçirmeniz çok daha olasıdır.

#### 5. ETNİK KÖKEN

İnmeler, siyahi kişilerde ve Güney Asya ailelerine mensup kişilerde daha sık meydana gelir. Siyahi veya Güney Asyalıysanız, özellikle herhangi bir risk faktörüne sahipseniz, diyabet konusunda daha erken yaşta kontrol yaptırmanız gerekebilir. Sağlık kontrolü istemek için aile hekiminizle iletişim kurun.



#### BELİRSİZLİKLE BAŞA ÇIKMAK

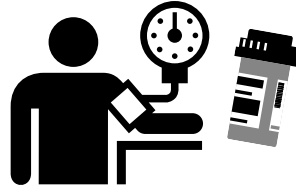


Belirsizlik inmenin parçasıdır. Birçok kişi gelecek hakkında endişe duyar. Bu endişe, anksiyeteye ve depresyona yola açabilir. Kendinizi endişeyle bunalmış hissediyorsanız, aile hekiminizle veya bir nöroloji uzmanı ile konuşun.

#### İNME RİSKİNİZİ YÖNETME

Aile hekiminizden veya bir nöroloji uzmanından kendi inme riskiniz hakkında daha fazla açıklama istemeniz hayati öneme sahiptir, bu sayede ne yapmanız gerektiğini bilirsiniz.

Size bir inme veya GİA ( mini inme) teşhisi konulduğunda, doktorlar buna neyin sebep olduğunu bulmaya çalışacaklardır. Başka inme geçirme olasılığınızı azaltmak için tedaviler verirler. Örneğin yüksek tansiyonunuz varsa, bunu kontrol etmek için size tedavi verirler ve böylece inme riskiniz azalır.



İnme veya GİA sonrasında başka bir inme geçirme riskiniz daha yüksektir. Bu nedenle, tansiyon ilaçları, antikoagülanlar veya lipit düşürücü ilaçlar gibi size verilen herhangi bir tedaviye uymanız önemlidir. Tavsiye edilmişse, tedavinizi uzun süreyle sürdürmeniz de

önemlidir, böylece riskinizi mümkün olduğunca düşük tutabilirsiniz.

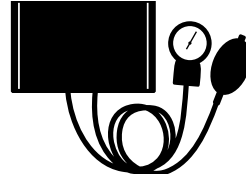
İnmelerin yaklaşık %90'ının tedavi edilebilir bir sağlık sorunu veya sigara içmek gibi bir "yaşam tarzı" faktörü ile bağlantılı olduğunu biliyoruz. Tedavilere uymakla ve bazı sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri yaparak inme riskinizi azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.

## ATABİLECEĞİNİZ ADIMLAR

İnme riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biri, inme ile bağlantılı herhangi bir sağlık sorunu için tedavi görmektir.

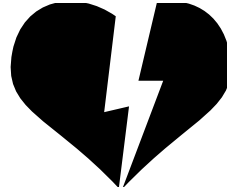
İskemik inme veya GİA (mini inme) sonrası: Antiplatelet ilaçlar, kanı daha az yapışkan hale getirerek başka pıhtı oluşma riskini azaltır.

## Yüksek tansiyon:



Yüksek tansiyon için çok farklı ilaç türleri vardır. Diüretikler, kalsiyum kanal blokerleri, ACE inhibitörleri ve beta blokerleri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

## Atriyal fibrilasyon (düzensiz kalp atışı):



Bir dizi ilaç, normal kalp ritmine döndürmek veya kalp atış hızını kontrol etmek için kullanılabilir. Antikoagülan ilaçlar, pıhtı oluşma riskini azaltmak için kullanılabilir. Normal ritme döndürmek için bazen cerrahi prosedür uygulanır.

### **Diyabet:**



Tedaviler, kan şekerini kontrol eden ilaçları ve insülin enjeksiyonlarını içerebilir. Sağlıklı beslenme, kilo verme ve egzersiz kan şekeri seviyelerini yönetmeye yardımcı olabilir. Diyabeti olan kişilerin kan şekeri, göz ve ayak sağlığı da dahil olmak üzere düzenli kontrolleri yaptırmaları gerekir.

### **Yüksek kolesterol:**



Lipit düşürücü ilaçlar, kandaki kolesterol seviyelerini düşürmek için kullanılan başlıca ilaç türüdür. Sağlıklı beslenme, egzersiz ve sigara içmeyi bırakmak da kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilir.

**Unutmayın, aile hekiminizle veya bir nöroloji uzmanıyla konuşmadan herhangi bir tedaviyi durdurmayın.**

## **SAĞLIKLI YAŞAM TARZI ADIMLARI**

Aktif kalma ve iyi beslenme, tekrarlayan inme riskinizi azaltır. Sağlıklı yaşam tarzına sahip olmak, yüksek tansiyon, diyabet ve yüksek kolesterol gibi sorunları yönetmenize yardımcı olabilir ve böylece inme riskinizi azaltır. Sağlıklı beslenme, sigara içmeyi bırakma, daha az alkol tüketme ve daha aktif olmak gibi adımların tümü, riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

### **Sigara içmeyi bırakma**



Sigara içmek inme geçirme olasılığınızı artırır, bu yüzden bırakma konusunda tavsiye almaya değer. Sigara içmeyi bırakır bırakmaz, inme riskiniz azalmaya başlar.

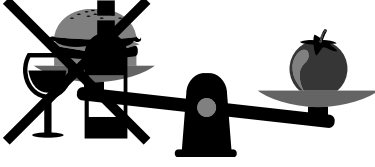
### **Sağlıklı beslenmek**



Çok fazla meyve, sebze ve olabildiğince ev yapımı yiyecekler tüketin, çünkü hazır yiyecekler ve atıştırmalıklara göre daha az yağ ve tuz bulundurlar. Daha az tuz tüketimi, tansiyonu kontrol altında tutmaya, daha az yağ tüketimi ise kilo vermeye yardımcı olur.



## İyi beslenme



Genellikle hazır yemeklere ve atıştırmalıklara kıyasla daha az yağ ve tuz içerdiğinden, bol sebze ve meyve tüketin ve yapabiliyorsanız ev yapımı yiyecekler yiyin.

Tuzu kesmek, tansiyonu kontrol etmeye ve daha az yağ tüketmek, kilo vermeye yardımcı olabilir.

## Daha fazla yürüyüş



Edebildiğiniz kadar hareket edin. Yapabiliyorsanız günde yarım saat yürümeyi deneyin.

Her gün yarım saat yürümek inme riskini yarıya indirebilir. Yapabiliyorsanız evde de hareket etmeye devam edin. Her 20 dakikada bir odanın içinde yürümek inme riskinizi azaltabilir.

## Daha az alkol tüketme

Daha az alkol tüketerek inme riskinizi azaltabilirsiniz. Birleşik Krallık hükümeti, alkol kaynaklı

sağlık risklerini düşük tutmak için haftada 14 kadehten fazla tüketmemenin ve içkileri haftaya yaymanın en iyisi olduğunu tavsiye ediyor. Bu sınır, erkekler ve kadınlar için aynıdır.

## Ağırlığınızı yönetme



Sağlıklı kiloda kalmak inme riskinizi azaltır. Ayrıca kilo vermek yüksek tansiyonu kontrol etmenize ve diyabetiniz varsa kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir.



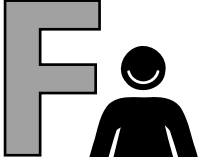
## Başlayın

Sigarayı bırakma, kilo verme ve daha az alkol tüketme konusunda bireysel yardım için aile hekiminizi veya bir nöroloji uzmanını ziyaret edin.

## İNME BELİRTİLERİNİN FARK EDİLMESİ

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

### FAST TESTİ



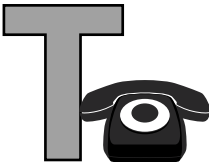
**Face (Yüz):** Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzünün bir tarafı düşmüş mü?



**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, **112**'yi 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, kollar veya ayaklar da dahil olmak üzere vücudun bir tarafında ani güçsüzlük veya uyuşukluk.



Kelimeleri bulmada veya net cümlelerle konuşmada zorluk.



Bir veya iki gözde ani bulanık görme veya görme kaybı.



Ani hafıza kaybı veya 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 **112**'yi arayın.

**GİA veya geçici iskemik atak (mini inme)**

Bir kişide hızlıca geçen inme semptomları varsa, bu GİA (mini inme) olabilir. GİA inme belirtisinin başlıca uyarısıdır.

Bu yüzden bir süre önce olmuş olsa bile, tıbbi yardım almak çok önemlidir.

**Olası GİA hakkında ne yapılır**

Semptomlar yeni ortaya çıkmışsa, **112**'yi arayın. Bir süre önce olduysa, aile hekiminizi veya bir nöroloji uzmanını arayın ve acil randevu isteyin.

## İNME TEŞHİSİ VE BUNUN SEBEPLERİ

İnme teşhisi, muayene ve beyin taraması ile konur. Bu, ne türde bir inme olduğunu ve beyinde nerenin etkilendiğini gösterir.

İnmeye bir pıhtı sebep olduysa, beynin içinden mi ya da kalpten mi geldiğini bulmak için tarama ve diğer testler kullanılır.

İnmeye bir kanama sebep olduysa, tarama beyninizdeki kan damarlarında bir sorun olup olmadığını gösterebilir.



### Tarama türleri

Bilgisayarlı tomografi taraması (BT)

Manyetik rezonans görüntüleme taraması (MRI).

### Diğer testler ve kontroller

EKG (elektrokardiyogram): Kalp atışını kontrol eder.

Doppler ultrason: Boyun atar damarlarındaki tıkanıklıkları kontrol eder.

Tansiyon ölçülür.

### Kanınız aşağıdakiler için kontrol edilir

Kan pıhtılaşması.

Kan şekeri.

Kolesterol seviyeleri.

## ACIL İNME TEDAVİLERİ

İnme tedavileri, beyne giden kan akışını mümkün olduğunca hızlı bir şekilde düzeltmeye çalışır. Bu, beynin daha fazla hasar görmesini durdurabilir. Bu, bazen semptomların düzeldiği veya kötüleşmediği anlamına gelebilir.



Beyninizde pıhtı varsa, doktorlar bazen pıhtıyı dağıtmak için pıhtı eritme ilaçları (tromboliz) kullanarak gidermeye çalışırlar. Trombektomi, pıhtının beyinden çıkarıldığı tedavidir. İnmelerin sadece küçük bir kısmı bu şekilde tedavi edilebilir.

Beyninizde kanama varsa, doktorlar kanamayı durdurmak veya beyindeki baskıyı azaltmak için ameliyat yapabilirler. Tansiyonunuzu kontrol etmek için ilaçlarınız olacaktır.

## **BAŞKA İNMEYİ DURDURACAK TEDAVİLER**

Doktorlar hastanede yeni bir inmenin meydana gelmesini durdurmaya çalışırlar.

Neredeyse pıhtı gelişmiş olan herkese pıhtı oluşumunu



durdurmak için ilaçlar verilir. Bunlara antiplatelet ilaçlar ve antikoagülanlar dahildir. Bunlar, kanınızda oluşan pıhtıları engellemek için farklı şekillerde çalışır. Doktorlar, tansiyonu düşüren ve kandaki kolesterolü azaltan ilaçlar da verirler. Bazen boyun atar damarları (karotis arterler) tıkanıklıkları gidermek için ameliyat yaparlar.

## **BİLGİ NEREDEN ALINIR**

**Daha fazla bilgi için:**

[sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/](http://sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/),

[www.inme.org.tr](http://www.inme.org.tr),

[www.bdhd.org.tr](http://www.bdhd.org.tr)

sitelerini ziyaret edin

## SAĞLIKLA VE GÜNLÜK YAŞAMLA İLGİLİ YARDIM

### İNME SEMPTOMLARI

Sizde veya tanıdığınız birinde herhangi bir inme belirtisi varsa, beklemeyin. Hemen **112**'yi arayın

### BİLGİLERİMİZ HAKKINDA



İNmeden etkilenen kişiler için en iyi bilgiyi sunmak istiyoruz. Bu nedenle, tıbbi uzmanların yanı

### Daha fazla bilgi için:

[sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/](http://sivildusun.net/download/hayata-tutun-inmeden-korun/),  
[www.inme.org.tr](http://www.inme.org.tr),  
[www.bdhd.org.tr](http://www.bdhd.org.tr)  
sitelerini ziyaret edin

sıra inmeyi atlaman kişilerden ve ailelerinden yayınlarımızı bir araya getirmemize yardımcı olmalarını istiyoruz.

### HER ZAMAN BİREYSEL TAVSİYE ALIN



Bu kılavuz inme hakkında genel bilgiler içerir. Ancak bir probleminiz varsa, aile hekiminiz veya bir nöroloji uzmanından bireysel tavsiye almanız gerekir.





©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.

illüstrasyonlar: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu;

Studio Mzlaki, Belgrat



Tarafından desteklenmektedir:



[bdhd.org.tr](http://bdhd.org.tr)

[bdhd@bdhd.org.tr](mailto:bdhd@bdhd.org.tr)

Maltepe Mahallesi, Gazi Mustafa Kemal Bulvarı Kısmet Apartmanı No: 63/6 Çankaya-Ankara

0530 084 85 60 ve 0312 230 23 43

© İnme Derneği 2021. İnme Derneğinin iyi niyetli izni ile The Stroke Alliance for Europe tarafından üretilmiştir. Ticari amaçlarla, izinsiz olarak kullanılamaz.

3. Versiyon, Nisan 2021'da basılmıştır

Nisan 2023'de tekrar gözden geçirilecektir

SAFE, ASBL 0661.651.450

Ürün Kodu: A01L14

Fotoğraf: Freepik