



DÜNYA İNME GÜNÜ

Dünyada bir yılda 17 milyon kişi inme geçirmekte ve 6 milyon kişi inme nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Beyin-damar hastalıklarından ölüm, 2019 Türkiye İstatistik Kurumu, Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistiklerinde ikinci sırada yer almaktadır. Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Risk Faktörleri Kohort Çalışması (2021) göre; inmeye bağlı ölüm hızının yaşla birlikte arttığı ve tüm yaş gruplarında kadınlarda beyin-damar hastalık sıklığının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

İnmenin önlenabilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. Kol ve bacaklarda ani başlayan tek taraflı güçsüzlük ve/veya uyuşma, konuşma güçlüğü ve bozukluğu, yüzde asimetri, çift görme, dengesizlik ve bilinç seviyesinde değişiklikler gözlemlendiğinde inme belirtileri olabileceği düşünülerek en kısa zamanda uygun tedavi merkezine başvurulmalıdır. Zaman kaybı, beyin kaybıdır, yani zaman kavramı erken tanıda önemlidir. İnme geçiren hastada zamanın doğru kullanımı ile yaşam kalitesi ve değerli anılar kurtarılabilir. İlk 4.5 saat içinde yapılan girişimler sayesinde hastalığın etkilerine daha az maruz kaldığı ve bu hastalığı bağlı olarak engelli olma, ölüm oranlarında azalma görülmüştür.-

İnme Riskini Azaltmak İçin;

- ✓ Tütün ve alkol kullanımından uzak durun.
- ✓ Sigara dumanına maruz kalmayın.
- ✓ Günde en az 30 dakika fiziksel aktivite yapın. (ev, bahçe işi, yürüyüş gibi)
- ✓ Diyetle yağ, şeker ve tuz azaltın.
- ✓ Günde 5 öğün sebze ve meyve tüketin
- ✓ Ayrıca doktorunuza danışarak kan basıncı, kan yağları, kan şekeri ve kilomuzu öğrenmeli, doktorumuzun önerilerine uyun.
- ✓ Aile bireylerinizi de sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri konusunda teşvik edin.

İnmeden Korunun!