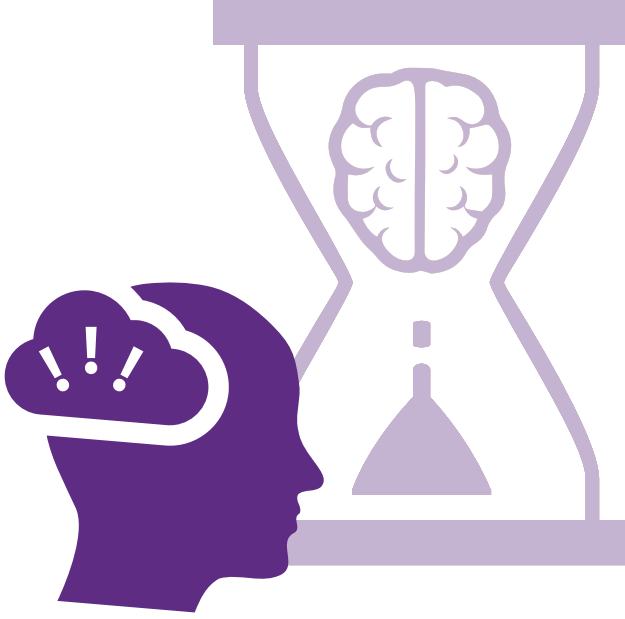




İnme Derneğinin bu çeviride yer alabilecek çeviri hatalarında veya sebep olabileceği sorunlar ile ilgili sorumluluğu yoktur, Bu yazıda yer alan original bilgilerin derleme tarihine kadar doğruluğu kabul edilmelidir.

Lütfen bu bilgilendirmenin; sizin durumunuz için gereken profesyonel uzman görüşünün yerini tutmak üzere hazırlanmadığının farkında olun. İçeriğin güncel olması için çalıştığımızdan emin olun, ancak bilgiler zamanla değişebilir. Mevcut yasaların izin verdiği şekilde, İnme derneği bu yayının içerdiği bilgiler dolayısı ile veya üçüncü şahısların kullanımından veya internet sitesi, referans gösterilmesi dolayısı ile herhangi bir sorumluluğu kabul etmez.



GEÇİCİ İSKEMİK ATAĞ (GİA)

Geçici iskemik atak veya GİA (geçici-inme olarak da bilinir), beyin felci ile aynıdır ancak belirtileri daha kısa sürer. Bu rehber GİA belirtilerinin neler olduğunu, bu belirtilere sahip iseniz neler yapmanız gerektiğini, tanının nasıl konduğunu ve GİA'nın tedavi yöntemlerini anlatır.

GİA NEDİR?

GİA inme ile aynı şeydir, sadece belirtileri daha kısa sürer. GİA'da, beyindeki bir kan damarı tıkanır, ancak tıkanıklık kendiliğinden temizlenir. GİA geçici-inme olarak da bilinir ve bazı insanlar bunu sadece bir baygınlık olarak algılar. Oysa GİA inmenin başlıca uyarı işaretidir.

İNME BELİRTİLERİNİ TANIMAK

FAST TESTİ



Yüz ('Face'):

Kişi gülümseyebiliyor mu? Yüzde bir tarafa doğru kayma var mı?



Kollar ('Arms'):

Kişi Her iki kolunu kaldırıp öyle tutabiliyor mu?



Konuşma ('Speech'):

Kişi anlaşılır şekilde konuşabiliyor mu ve söylediklerinizi anlıyor mu? Konuşması düzgün mü?



Zaman ('Time'):

Eğer bu üç belirtiden herhangi birini gözlemlediyseniz, **112**'yi arama zamanıdır.

FAST testi inmenin en sık rastlanan 3 belirtisinin tanınmasına yardımcı olur. Ama yine de her zaman ciddiye alınması gereken başka belirtiler de vardır.

Bunlar aşağıdaki gibidir:

Vücudun bir tarafında kol veya bacaklarda ani güçsüzlük veya uyuşma.

Konuşma veya konuşulanları anlamakta zorluk çekmek.

Bir veya her iki gözde bulanık görme veya görme kaybı.

Ani bilinç kaybı veya bulanıklığı ve baş dönmesi veya ani düşme.

Ani, şiddetli baş ağrısı.

İnme, yaşamın her anında, herkesin başına gelebilir. Her saniye önemlidir. Eğer bu belirtilerden herhangi birini tespit ederseniz, beklemeyin. Hemen **112**'yi arayın.

Belirtiler ilk başladığında, GİA'mı, yoksa inme mi geçirdiğinizi bilme şansınız yoktur, Eğer kendinizin veya bir başkasının, inme ya da GİA belirtisi gösteriyorsa, **112** yi aramalısınız.

Eğer geçmişte GİA geçirdiğinizi düşünüyorsanız ve hala tıbbi bir yardım almadıysanız, acilen pratisyen hekiminize danışın.

((112))



Bu belirtilerden bazıları, kan şekeri düşüklüğü, migren, iç kulak problemleri veya epileptik nöbet gibi bazı diğer sebeplerden kaynaklanıyor olabilir. Ancak, doktorlar belirtileri incelemeden, nedeninden emin olamazsınız.

GİA'YA NE NEDEN OLUR?

İnme de olduğu gibi, GİA beynin bir bölgesini besleyen damarın akımının kesilmesi ile ortaya çıkar. . Tek farklılık, GİA geçirdiğinizde kan akımının geçici olarak tıkanmasıdır, tıkanıklık kendiliğinden düzelir, böylece kan dolaşımı normale dönüp, belirtileri ortadan kalkmaktadır.

Genellikle, tıkanmanın sebebi kan pıhtılarıdır, fakat nadir sebepler arasında yağ parçası kalıntıları veya kan dolaşımındaki hava baloncukları da vardır.



Kan pıhtıları, arterlerin daraldığı ve yağ birikimleri ile kaplı olduğu alanlarda şekillenir. Bu sürece ateroskleroz adı verilir. Eğer, atriyal fibrilasyon gibi bir kalp hastalığınız varsa, kan pıhtıları kalpte oluşup beyne doğru gidebilir.

Bazı inme ve GİA'lar beyindeki küçük çaplı damarların hasarını içeren küçük kan damarı hastalığı nedeniyle ortaya çıkar, . Birikimler , kan damarlarında toplanarak damar kalınlaşmasına yol açar. Eğer tamamen tıkanırlarsa inme veya GİA'ya yol açarlar. Nadir olarak, GİA semptomları bazen beyin kanaması (hemoraji) nedeniyle olabilir.

Bazen kişiler de görmeyi etkileyen GİA olur. Bu durum direk göze giden kan damarının

tıkanıklığı ile meydana gelir ve geçici görme kaybına neden olur. Bu durum bazen **amaurosis fugax** veya geçici **monöküler körlük** olarak adlandırılır. Kişiler sıklıkla bu olayı çoğu zaman tek göze perde inme hissi olarak tanımlarlar. Bu durum, tek veya her iki gözde, tek veya çift taraflı görme kaybı şeklinde beynin gözle ilgili olan bölümlerinin etkilendiği zaman da ortaya çıkabilir.



GİA' NIN TANI VE TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

İlk değerlendirme

GİA tanısı doktor muayenesi ve genelde beyin taraması ile konulur.



Beyin taraması yaptırmanız için nedenler aşağıdaki gibidir:

Gia'nın hemorajiye bağlı olduğundan şüphelenildiğinde;

Beyinde GİA'nın etkilediği alanın belirlenmesinde;

Semptomlar uzadı ve GİA'dan ziyade inmeden şüphelenildiğinde;

GİA dan ziyade, belirtilerin başka nedenlere bağlı olma şüphesi olduğunda;

Antikoagülan kullanımı halinde.

Eğer GİA geçirdiğinizden şüpheleniliyorsa, hemen bir inme üzerine uzmanlaşmış bir nöroloğa veya GİA kliniğine yönlendirilmelisiniz. Çoğunlukla 24 saat içinde, inme üzerine uzmanlaşmış bir nöroloğa muayene olmalısınız.

GİA geçiren herkes büyük bir inme riski altındadır, bu nedenle doktorunuza risklerin neler olduğunu ve bunları nasıl azaltabileceğinizi sormanız büyük önem taşır. GİA sonrası doğru bir araştırma ve tedavi yapıldığında, beş inme vakasından dördü önlenabilir.

İnme riskinizi düşürmeniz konusunda bilgi ve ipuçları için İnme riskinizi nasıl azaltırsınız adlı kılavuz L14'ü okuyunuz.

RİSKİ AZALTMA AMAÇLI TEDAVİLER

İnme üzerine uzmanlaşmış bir nörolog sizi görene kadar doktorunuz size büyük olasılıkla **aspirin** verecektir. Bu kanın pıhtılaşmasını engellemeye yardımcı olacaktır.

UZMAN İLE DEĞERLENDİRME

Genellikle bir nörolog veya inme üzerine uzmanlaşmış hekim konsültasyonuna yönlendirilirsiniz. Çoğu hastane ve sağlık ocağının, hastaları yönlendireceği , GİA veya inme klinikleri vardır.

Eğer, uzman doktor GİA geçirdiğinizden şüphelenir veya belirtilerinizin başka bir kaynağı olduğunu düşünürse, sizden **beyin taraması** isteyebilir. **Bilgisayarlı tomografiye (BT)** ya da **manyetik rezonans görüntüleme (MRG)** yapılacaktır. İkisi de beyninizin resmini çeker ve doktorunuzun, yakınmalarınızın diğer nedenlerini dışlamasına yardımcı olur.

Ve sizden ayrıca aşağıdaki test ve kontrollerden birisi istenebilir:

Elektrokardiyogram (EKG): kalp atımını kontrol eder,

Doppler ultrason: boyun arterlerinde daralma ve tıkanmayı kontrol eder,

Tansiyon ölçme.

Kan testi şu kontrolleri içerir:

Kan pıhtılaşması,

Kan şekeri,

Kolesterol seviyeleri.

Size eğer GİA tanısı konulduysa, uzmanınızın size, inme riskini artıran faktörler ve bunlara karşı ne yapabileceğinizden



bahsetmesi gerekir. Bu ya ilaç kullanacağınız ya da yaşam biçiminizi değiştireceğiniz anlamına gelir, örneğin sigarayı bırakmak, daha çok spor yapmak veya alkolü azaltmak ya da aynı anda her ikisini birden yapmak gibi.

Bazı kliniklerde size daha ayrıntılı bilgi vermek üzere uzman klinik hemşirelerini de görebilirsiniz. Eğer ihtiyacınız varsa takip değerlendirmeleri de önerilecektir.

BUNUN HAYATIMDA NASIL BİR ETKİSİ OLUR?

Fiziksel yakınmalar hızlıca kaybolsa da, GİA'nın etkisi çok uzun zaman sürebilir.

Uygun tedavi ile hızlı bir şekilde normale dönmeniz gerekir ve kalıcı etkiler görülmez. Eğer kas güçsüzlüğü veya hafıza, konuşma ya da anlama yeteneğinde etkilenme gibi devam eden sorunlar fark ederseniz doktorunuza başvurmalısınız





Çoğu kişi için GİA'da en uzun süren emosyonel problemlerdir. Olanlara karşı şok ve kızgınlık, tekrar GİA veya inme geçirme korkusu ve bunun ilişkilerinize ya da işinize etkileri için endişelenmek, kişilerin yaşayabileceği doğal duygulardır.

Sizi anlayan biri ile konuşmak yardımcı olur.

BEYİNDER-Beyin ve Damar Hastalıkları Hasta Derneği; Beyin Damar Hastalıkları tanısı konmuş hastalara yardımcı olmak, bu amaçla bu hastalığın tıbbi, fiziksel ve psikolojik sorunlarını çözmeye yönelik girişimlerde bulunmak, olanaklar elverdiğinde tıbbi tedavi ile beraber psikolojik danışma ve rehabilitasyon hizmetlerini sağlayacak çalışmalarda bulunmak, hastaların ve ailelerin arasında ilişki kurulmasını sağlamak, hasta ve ailelerine gerekli danışmanlığı

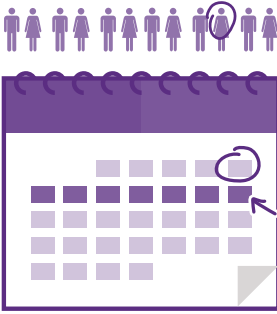
götürmek, eğitim – geliştirme amaçlı özel konferanslar, seminerler ve bilimsel toplantılar düzenlemek amacı ile kurulmuştur. Derneğimizin **www.beyinder.com** web adresimizden her tür sorularınız için bizlere ulaşabilirsiniz.



BEYİNDER ayrıca inme konusunda uzman hekimleri ve hastaları bir araya getiriyor. Her tür sorunuzu yine web sayfamızdan uzman hekimlerimize danışabilirsiniz.

EĞER GİA GEÇİRDİYSEM, İNME DE GEÇİRİRECEK MİYİM?

GİA, beynin bir bölümünü kanla besleme konusunda bir problem olduğunun işaretidir, öyleki GİA geçirmiş kişinin inme geçirme riski yüksektir. Risk, GİA'dan hemen sonraki günlerde en üst seviyededir. GİA'nın ardından gelen inmelerin hemen hemen yarısı ise ilk 24 saatte olmuştur, bu nedenle acil bir değerlendirme gerekir. GİA geçirmiş oniki kişiden biri, GİA'dan bir hafta sonra inme geçirebilir.



Eğer, sizin GİA olgunuza erken tanı konmuş ve muhtemel sonuçları tedavi edilmiş ise inme riskiniz anlamlı bir şekilde azalmış olabilir.

BAŞKA BİR GİA VEYA İNME RİSKİNİ NASIL AZALTABİLİRİM?

Geçirdiğiniz GİA'yı tetikleyen faktörleri bulmak, başka bir GİA veya inme geçirme riskinizi azaltmanızda yardımcı olacaktır.

GİA geçirdiğiniz zaman, doktorlar inmeye karşı sağlık durumunuzu kontrol edecektir. Şüpheli sağlık durumlarından birini barındırıyorsanız, ikinci bir atağa karşı riski azaltmak adına tedavi göreceksiniz.

Bu durumlar şunlardır:



Yüksek tansiyon



Atriyal fibrilasyon
(kalbin düzensiz çalışması)



Diyabet



Yüksek kolesterol

Riski azaltmanın en uygun şekillerinden biri, size verilen tedaviyi devam ettirmektir.

Başka bir GİA veya inme riskinizi azaltabilecek diğer yollar hakkında tavsiyeler almanız gerekir.



Bazı kişilerin kilo vermesi, daha fazla egzersiz yapması,



sigarayı bırakması,



veya alkolü azaltması gerekir.

Bütün bu faaliyetler, diğer sağlık sorunlarınızı da düzgün bir şekilde yönetmenize yardımcı olur, ve çoğu zaman kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

Eğer herhangi bir sorunuz veya ilaçlar konusunda şüpheniz varsa, doktorunuza veya bir eczacıya tekrar danışın.

Eğer ilaçların yan etkilerinden dolayı endişeliyseniz, bunu belirtin, zira genelde kullanabileceğiniz başka alternatifler de vardır.

Hiçbir zaman doktorunuza danışmadan ilaç kullanımını sonlandırmayın.



Bir çok kişi GİA'yı "uyandırma çağrısı" ve hayatlarında kalıcı bazı değişiklikler yapmaları gerektiği sinyali olarak algılar. Eğer sizin için uygunsa, pratisyen hekiminizden veya sigarayı bıraktırma veya sigarayı bırakmak için her zaman destek alabilirsiniz.

HATIRLATMA



GiA, inme ile aynı şeydir, sadece belirtileri kısa sürer.



İnme vakalarında olduğu gibi, GiA durumunda da acil tıbbi yardım gereklidir. Eğer siz veya başkası inme belirtileri gösteriyor ise, **112** yi aramanız gerekir.



GiA, bir sorun olduğunun işaretidir ve siz, size ciddi derecede zarar verebilecek inme tehlikesi altındasınızdır.



İnme riski, GiA sonrasındaki ilk günler ve haftalarda en yüksektir, özellikle de ilk 24 ve 48 saat arası. **Acilen yardım isteyin.**



Eğer GiA geçirdiğinizi düşünüyor ve tıbbi yardım almadıysanız, **acilen pratisyen hekiminizi arayın.**

NERDEN YARDIM VE BİLGİ ALABİLİRİM

BEYİNDER

**Beyin ve Damar Hastalıkları
Derneği.**

Sumer Mahallesi Prof Dr
Turan Güneş Caddesi No 2
Zeytinburnu İstanbul 34025

www.beyinder.com

info@beyinder.org



İnme derneği Birleşik Krallığın inmeyi kendisini yenmeye adanmış önde gelen yardım derneğidir. Hayat-kurtarıcı çalışmaların finansmanı ve inmeden etkilenen şahıslar için hayati servisler başışlar ile sağlanmaktadır. Detaylı bilgi için yardım hattımız +44 303 3033 100'ü arayınız veya web sitemiz stroke.org.uk. ziyaret ediniz. Yayınlar hakkında geri bildirimleriniz için mail adresi feedback@stroke.org.uk.

İnme Derneği İngiltere'de ve Galler'de (No 211015) ve İskoçya'da (SC037789) başışlar için kayıtlıdır. Aynı zamanda Kuzey İrlanda (XT22803), Man Adasında (No 945) ve Jersey'de (NPO 369) kayıtlıdır

SAFE

Stroke Alliance For Europe

THE STROKE PATIENT
VOICE IN EUROPE



Stroke
association

angela
1500 HOSPITALS | MAY 2019



ESO
EUROPEAN STROKE
ORGANISATION

Tarafından desteklenmektedir:



BEYİNDER

Beyin damar hastalıkları hasta derneği



www.beyinder.com



info@beyinder.org



Sümer Mahallesi Prof Dr Turan Güneş Caddesi No:
2 Zeytinburnu



Dernek adına Doç Dr Osman Özgür Yalın



Tel: 02125822120

© İnme Derneği 2018. İnme Derneğinin iyi niyetli izni ile The Stroke Alliance for Europe tarafından üretilmiştir. Ticari amaçlarla, izinsiz olarak kullanılamaz.

Baskı Mart: 2018

Derleme Tarihi Mart: 2019

SAFE, ASBL 0661.651.450

İllüstrasyonlar: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd