

İNMEDEN KORUNMAK İÇİN RAKAMLARIMIZI BİLMEMİZ GEREKİR

Prof. Dr. M. Akif Topçuoğlu

İnme risk faktörlerinin bir bölümü yaş, erkek cinsiyet ve ailesel özelliklerdir, bunları değiştiremeyiz.

Diğerleri ise tedavi ile değiştirilebilen risklerdir ki bunları bilmeli, doktorumuzun önerilerine uymalı ve ilaçlarımızı düzenli kullanmalıyız.

Değiştirebileceğimiz risk faktörleri ise yaşam tarzı ile ilgili olanlardır. Burada önemli unsur durumumuzu bilmemiz ve gereğini yapmamızdır.

Yani rakamlarımızı bilmemiz lazım

1-Boy ve Kilo: Vücut kitle indeksini Hesapladın mı?

Vücut kitle indeksi "kilo/boyxboy" dur. 20-25 arası idealdir. 30'un üzerinde ise obezite var demektir. Obezite ciddi risktir, tedavisi gerekir.

2-Bel çevren kaç cm?

Göbek kısmında yağlanma inme riskini artırır. Kadınlarda 88 ve erkeklerde 102 santimi geçiyorsa önlem şart!

3-Tansiyonunu biliyor musun? En son ne zaman ölçüldü?

İdeal değer 12/8. Senin ki kaç?

4-Kan şekerin normal mi?

Diyabet sık görülen bir hastalık. Kilolu olmak, hareketsizlik ve ailede şeker hastası olması riskler arasında? Türkiyede çok sayıda hasta diyabeti olduğunu bilmiyor. Şeker hastalığının olduğunu inme geçirdikten sonra öğrenmemek için gereğini yapalım.

5- Kan yağların nasıl?

Kan yağlarının yüksekliği inme için risk faktörüdür. Total kolesterol, LDL ve HDL değerleri ölçüldü mü?

6-Egzersiz yapıyor musun?

Yürüyüş yapmak inme riski azaltır. Bugün kaç adım attın?

7- Diyetine dikkat ediyor musun? Bu gün kaç kalori aldın?

Akdeniz diyeti diye tabir edilen meyve sebze ağırlıklı diyet en iyisidir. Hazır ve işlenmiş gıdalardan uzak durabildin mi bugün?

8- Sigara içmiyorsun değil mi?

İnmeyi engellemek için hem sizin hem de evdeki hiçkimsenin sigara içmemesi şart. Pasif içici olmamak senin elinde.

9- Alkole hayır de!

Alkol inmeyi artırır. İçmemelisin. Ne kadar alkol aldın? Doğru cevap "Hiç".

10- Nabız nasıl?

Kalp atımı düzensizliğinin sık görülen formu Atrial Fibrilasyon kısaca AF'dir. Zaman zaman çarpıntı oluyor veya atım düzensiz ise hemen doktoruna başvurmalısın.