

İNME SONRASI DÖNEMDE SAĞLIK

Prof. Dr. Bijen Nazlıel

İyileşen 4 inme hastasından birinin yeniden inme geçirdiği bilinmektedir. O nedenle hastaneden taburculuk sonrasında da gerekli önlem ve önerilere uyulması gereklidir.

Kontrollere Düzenli Gidilmesi: Hastaneden taburcu olurken kontrollere ne zaman ve hangi aralıklarda gelineceği mutlaka sorulmalı ve gerekli randevular alınmalıdır.

İlaçların Düzenli Kullanılması: Hastanede başlanan ilaçların düzenli kullanılması hayati önem taşır.

Kan Basıncı Takibi: Hastanede başlanmış olan tansiyon ilaçları düzenli şekilde kullanılmalı, evde düzenli kan basıncı ölçümleri yapılmalı, kayıt edilmeli ve kontrollere giderken bu kayıtlar hekimlerinize göstermek için götürülmelidir.



Kan Şekeri Kontrolü: Şeker hastalığı (Diyabet) iskemik inme riskini 1-2 kat arasında arttırmaktadır. Diyabetin tedavisinde uygun diyet ve ilaç tedavileri ve fiziksel egzersiz önemlidir.



Sağlıklı Beslenme ve Diyet: Tuzlu, şekerli ve yağlı yiyeceklerden kaçınırken, sebze, meyve ve tam tahıllı yiyeceklerden oluşan bir besleme yöntemi tercih edilmelidir.



Sigara Kullanımının Sonlandırılması: Pasif içiciliğinde önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. Sigara kullanımı derhal sonlandırılmalı ve gerekirse bu konuda profesyonel destek alınmalıdır (Sigara bırakma merkezine gitmek gibi).



İdeal Kiloya İnilmesi: Sağlıklı beslenme, diyet ve egzersizle hedef kiloya inilmesi sağlanmalıdır.

Fiziksel Aktivite: Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak kas kaybının önlenmesinin yanı sıra vücut ağırlığının, kan şekerinin ve kan yağlarının düşürülmesi üzerinde de etkili olur.

