

TIP HABERİ

MEDICAL NEWS

**TÜRK BEYİN DAMAR HASTALIKLARI DERNEĞİ VE PANDEMİDE İNMEYİ UNUTMAMAK
TURKISH CEREBROVASCULAR DISEASES SOCIETY AND NOT FORGETTING STROKE IN PANDEMIC**

Mehmet Akif TOPÇUOĞLU

**Türk Beyin Damar Hastalıkları Derneği Başkanı ve Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastaneleri,
Nöroloji Anabilim Dalı, ANKARA**

Anahtar Sözcükler: COVID-19, toplumsal farkındalık, inme geçirmiş hastanın bakımı, akut inme, akademinin sorumluluğu.

Keywords: COVID-19, public awareness, care of stroke survivors, acute stroke, responsibility of the academy.

Mayıs 2020 Dünya inme farkındalık ayı idi. Pandeminin en şiddetli seyrettiği bu dönemde Türk Beyin Damar Hastalıkları Derneği (TBDHD) inmenin artan önemini unutturmamak için bir çok aktivitede bulundu. Çünkü inme sıklığı pandemide azalmamıştı, tedavisi değişmemişti ama nöroloji uzmanlarının hem işi çok artmış, hem de şartlar epeyce farklı hale gelmişti. Ama, geçen zamanda başardığımızı gördük. Türkiye’de nörologlar inme ve diğer nörolojik hastalıkları hakkında yönetiyor, aynı zamanda da pandemi mücadelesine büyük katkı yapıyor.

Mayıs 2020 başında bu mayısın “İnme Farkındalık Ayı” olduğunu duyurarak başladık. Önceki yıllarda sadece tek bir gün olarak 10 Mayıs Dünya İnme farkındalık günü olarak vurgulanırken, içinde bulunduğumuz yıl tüm bir ay bu amaç için ayrılmıştı. 11 Mayıs’ta Dernek “İNME DEN HAREKETE GEÇ!” mottosu ile korunmada temel önleme dikkat çekti. Anlaşılır infografiklerimiz, hipertansiyon (17 Mayıs), obezite (22 Mayıs) ve sigara (31 Mayıs) mücadelemiz ile devam etti (Resim). 20 Mayıs’ta da “İnmeden 10 soruya 10 cevap” başlıklı bildirimizi yayınladık.

Bijen Nazlıel 6 Mayıs’ta Radyo Trafik’de “Ankara’da Bu Sabah” programında canlı anlattı “İNMESİZ YAŞAMANIN YOLLARI”nı. Ay içinde radyo programları 8 Mayıs’ta Max FM’de A. Özcan Özdemir, 15 Mayıs’ta TRT Radyo 1’de “Haber Yorum”da İpek Midi, 16 Mayıs’ta Radio Shema’da

Erdem Yaka, 20 Mayıs’ta TRT Radyo 1’de yayınlanan “Günebakan”da yine İpek Midi ile devam etti.

COVID-19 PANDEMİSİNDE DE TEDAVİ EDİLEBİLİR OLAN İNME’yi Canan Togay Işııkay 11 Mayıs 2020 günü Kanal B’de yayınlanan “Güne Bakış”ta, Ethem Murat Arsava 15 Mayıs’ta Halk TV “Günaydın Türkiye”de anlattılar.

10 Mayıs’ta M. Akif Topçuoğlu Medimagazin’de “İNME ÖNLENEBİLİR VE TEDAVİ EDİLEBİLİR” dedi.

Daha sonra 11 Mayıs’ta Medikal Akademi’de, 13 Mayıs’ta Hürriyet Gazetesi, Vatan Gazetesi, Bursa Hakimiyet Gazetesi, Haber-7 ve Haberler.com’da açıklamalarına devam etti. 11 Mayıs’ta İpek Midi Aydınlik gazetesi “Hayatın içinden”de ve 11 Mayıs’ta A. Özcan Özdemir Winally’de yazdı inmeyi.

TBDHD web sitesinde hastalarımız için ayrı bir bölüm yaptık bu ay, hep orada kalacak ve devamlı gelişecek. Burası Canan Togay Işııkay, İpek Midi ve A. Özcan Özdemir tarafından kitaplaştırılacak pek yakında.

İnme hemşireliği uygulama kılavuzu ve Pandemide akut iskemik inme tedavisi uzman görüşü makalelerinin yayınlanması da bu mayıs ayı içinde idi (1,2).

Biz, TBDHD yani İnme Derneği, inmeyi halkımıza öğretmek, unutturmamak ve inme geçirmiş kişilere her türlü yardımı yapmak için çalıştık, çalışıyoruz, çalışacağız.

Yazışma Adresi: Prof. Dr. Mehmet Akif Topçuoğlu, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastaneleri, Nöroloji Anabilim Dalı, 06100, Sıhhiye, Ankara.

Telefon: 0 312 305 18 06

E-posta: matopcuoglu@yahoo.com

Geliş Tarihi: 31.05.2020

Kabul Tarihi: 24.06.2020

Yazar ORCID ID: Mehmet Akif Topçuoğlu 0000-0002-7267-1431

Bu makale şu şekilde atıf edilmelidir: Topçuoğlu MA. Türk Beyin Damar Hastalıkları Derneği ve pandemide inmeyi unutmamak. Türk Beyin Damar Hastalıkları Dergisi 2020; 26(2): 150-152. doi: 10.5505/tbdhd.2020.56514

İNME'den Harekete Geç!

Boyun Ne Kadar? Kaç Kilosun?

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

Bel Çevren Kaç Cm?

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

Tansiyonunu Biliyor Musun?

Tansiyonun en son ne zaman ölçüldü? İdeal değer 12/8'dir. Peki seninki kaç?

Kan Şekerin Normal Mi?

Diyabet sık görülen bir hastalıktır. Kilolu olmak, hareketsizlik ve ailedede şeker hastası olması riskler arasında yer alır. Türkiye'de çok sayıda hasta diyabeti olduğunu bilmiyor.

Kan Yağların Nasıl?

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

Egzersiz Yapıyor Musun?

Yürüyüş ve egzersiz yapmak inme riskini azaltır. Bugün kaç adım attın?

Diyetine Dikkat Ediyor Musun?

Akdeniz diyeti olarak bilinen meyve ve sebze ağırlıklı diyet en iyisidir. Hazır ve işlenmiş gıdalardan uzak durabildin mi bugün?

Sigara İçmiyorsun Değil Mi?

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

Alkole "Hayır" De!

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

Nabızın Nasıl?

Zaman zaman çarpıntı oluyor veya atım düzensiz ise hemen doktoruna başvurmalısın!

İnme hüğümlerde azalması ve tedavisi değişmedi! Unutmayın, Nöroloji hekimleri görevi başındadır. Türk Beyin Damar Hastalıkları Derneği ve biz nöroloji hekimleri inme hastaları ve aileleri için bu zor günlerde bunu özellikle hatırlatmak istiyoruz.

BUGÜN TANSİYONUNU ÖĞREN!

Sağlıklı Beyin İçin Sağlıklı Kan Basıncı Şart!

Kan Basıncın Kaç?

%30!

DÜNYADA HER 10 KİŞİDEN 3'ÜNDE HİPERTANSİYON VAR

KAN BASINCI DEĞERLERİNİ BİLİYOR MUSUN?

Harekete Geç!

SERBEZ AĞIRLIKLILIK BESLEN.

KİLO VER, DÜZENLİ EGZERSİZ YAP

TUZU MUTLAKA AZALT

Doktoruna Danış

HİPERTANSİYON

- BEYİN KANAMASINA
- BEYİN DAMAR TIKANIKLIĞINA
- GÖRME KAYBINA
- DEMANS'A
- KALP KRİZİNE
- BÖBREK YETMEZLİĞİNE

NEDEN OLUR!

Hipertansiyonla Mücadele Tek Başına Değildir

Hipertansiyonla Mücadele Doktor Kontrolünde Olmalıdır

Hekiminden Mutlaka Destek Almalısın.

TÜRK BEYİN DAMAR HASTALIKLARI DERNEĞİ

17 MAYIS DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜNDE HATIRLATIYOR

TÜRK BEYİN DAMAR HASTALIKLARI DERNEĞİ UYARIYOR

Beyin Sağlığın İçin Fazla Kilolarını Ver!

Obesiteyi önlemek tedavi etmekten kolaydır

Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz obezite ile mücadelede ilk ve en önemli aşamadır

Obesite tedavisi ile inme ve diğer nörolojik hastalıkların riski belirgin olarak azaltılabilir

Obesite ve aşırı kilo erkek ve kadınlarda inme için birincil risk faktörleridir

Obesite inmenin diğer major risk faktörlerinin olumsuz etkilerini artırır

Obesite demans dahil birçok nörolojik hastalığı ya olumsuz etkiler ya da gelişmesini hızlandır

TÜRK BEYİN DAMAR HASTALIKLARI DERNEĞİ

31 MAYIS DÜNYA "SİGARAYA HAYIR" GÜNÜ

TÜRK BEYİN DAMAR HASTALIKLARI DERNEĞİ UYARIYOR:

SİGARA BİRCOK HASTALIGIN TEMEL SEBEBİDİR!

BEYİN HASARI

KALP HASTALIKLARI

AKCİĞER KANSERİ

SINDIRIM SİSTEMİ HASTALIKLARI

SİGARAYI BIRAK!

31 MAYIS "TÜTÜNE HAYIR" GÜNÜDÜR

"Sigarasız yaşama merhaba" günüdür, "Sigarayı bırakım" deme günüdür. "Dumansız hayat" günüdür. Amacımız sigara ve diğer tüm tütün ürünlerinin bizi nasıl mahvettiğini bugün bir kez de anlatmaktır.

EN ÖNEMLİ FAKTÖR

SİGARA İNMEİN EN ÖNEMLİ NEDENLERİNDENİR

Sigara, inme risk faktörlerinin en başında gelir. 300 binden fazla hastanın dahil olduğu yeni bir meta-analize göre sigarayı bırakmayanlarda inme riski %92 artıyor.

Resim: TBDHD tarafından Mayıs 2020'de yayınlanan infografikler. Tamamı dernek web sitesi ve sosyal medya ortamlarından temin edilerek klinik amaçlarla kullanıma aşıktır. Çiğdem Akbaş İlğaz ve Yener Gök tarafından oluşturulan bu infografiklerin metinleri Dr. M. Akif Topçuoğlu tarafından kaleme alınmıştır.

KAYNAKLAR

1. Topcuoglu MA, Arsava EM, Özdemir, AÖ. COVID-19 pandemisinde akut iskemik inme tedavisi: uzman görüşü. Türk Beyin Damar Hastalıkları Dergisi 2020; 26(1): 81-84.
2. Topcuoglu MA, Tulek Z, Boyraz S ve ark. İnme Hemşireliği: Standartlar ve pratik uygulamalar kılavuzu Türk Beyin Damar Hastalıkları Derneği ve Nöroloji Hemşireliği Derneği Ortak Strateji Projesi. Türk Beyin Damar Hastalıkları Dergisi 2020; 26(1): 1-90.

Etik Bilgiler

Etik Kurul Onayı: Bu makale bir tıp haberi olduğu için Etik Kurul Onayı alınmasına gerek yoktur.

Telif Hakkı Devir Formu: Yazar tarafından Telif Hakkı Devir Formu imzalanmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editör değerlendirmesinden geçmiştir.

Yazar Katkı Oranları: Konsept: MAT. Tasarım: MAT. Veri Toplama veya İşleme: MAT. Analiz veya Yorum: MAT. Literatür Taraması: MAT. Yazma: MAT.

Çıkar Çatışması Bildirimi: Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.