

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu		Illawarra	(042) 74-4211
ve Güney	515-3222	Griffith	(069) 62-3900
Batı	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Wentworth	840 3456	İş saatleri dışında	(049) 61 5353
Güney Batı	757 1800		

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

**FELÇTEN KORUNMAK
İÇİN
YAŞAMINIZDA BAZI
DÜZENLEMELER YAPMA
ZAMANI GELMİŞTİR**

Preventing Stroke: Is it Time to Change Your Lifestyle

**FELÇTEN KORUNMAK İÇİN YAŞAMINIZDA
BAZI DÜZENLEMELER YAPMA ZAMANI GELMİŞTİR
(Preventing Stroke: Is it Time to Change Your Lifestyle)**

Felç kalp krizine benzer; ancak felçte kalp yerine beyin etkilenir. Her ikisi de atardamarlardan birinde meydana gelen bir tıkanma sonucu görülür. Kalbe giden atardamarlardan biri tıkanırsa kalp krizi, beyine giden atardamarlardan biri tıkanırsa felç olur ve beyin aniden sakatlanır. Beynin sakatlanması bazan geçici bazen de kalıcı olarak kişinin düşünme, konuşma ve duyu yeteneğini etkiler.

Kalp hastalığını önleyebildiğimiz gibi felç riskini de önleyebiliriz. Avustralya Beyin Vakfı'na göre alışkanlıklarımızda bazı değişiklikler yaparak Avustralya'da her yıl 37,000 kişiyi etkileyen bu yıkıcı hastalıktan korunabiliriz. Felç geçiren kişilerin üçte biri üç ay içinde ölmekte diğer birçokları ise ömürlerinin sonuna kadar sakat kalmaktadırlar.

Felç tehlikesini azaltmanın yollarından bazıları şunlardır:

Felç Riskini Önlemek İçin Gıdalarımıza Dikkat Edelim

İçinde bol bol kepekli ekme, makarna, pilâv, çeşitli tahıllar, çeşitli meyve ve sebze bulunan fakat gayet az yağlı bir yemek rejimi felci iki yoldan önler. Gıdalardaki yağ miktarını azaltmak için, örneğin et ve tavuk etinin etrafındaki yağları kesip atmak, süt ürünlerinin az yağlı olanlarını yemek, tereyağ, margarin ve diğer yağları çok az kullanmak ve "take-away" türü veya yemek aralarında yenilen yağlı yiyeceklerden uzak durmakla kandaki kolesterol miktarını azaltabiliriz. Kolesterol atardamarlarda tıkanıklık yapan bir maddedir. Daha az yağ tüketmek kilonun sağlıklı bir düzeyde tutulmasına da yardımcı olur. Fazla kilolu kişilerde daha çok yüksek tansiyon görülmekte ve bu da felç tehlikesini arttırmaktadır.

Tuzu azaltmak da yararlıdır. Fazla tuz yemek bazı kişilerin tansiyonunu arttırır. Gerek yemek pişirirken gerekse sofrada yemeklerin üzerine tuz ekeceğinize tuzun yerine sevdiğiniz baharatlardan veya kokulu otlardan koyabilirsiniz. Tuz yerine fazladan sarımsak, zencefil veya limon suyu

kullanabilirsiniz. Keskin kokulu taze sebzeler de yararlı olabilir. Süpermarketlerden satın aldığınız peynir, tereyağı, margarin, salam, sucuk gibi etlerde ve konserve gıdalarda zaten tuz olduğunu unutmayın. Gıdaları satın alırken ambalajlarının üzerinde "no added salt - ayrıca tuz katılmamıştır" veya "reduced salt - tuzu azaltılmıştır" yazılı olanlarını seçiniz.

Düzenli Olarak Egzersiz Yapınız

Her gün yarım saat düzenli olarak yürümek hem kendinizi daha iyi hissetmenize ve görünüşünüzü düzeltmenize yardımcı olur hem de tansiyonunuzun ve kilonuzun sağlıklı bir düzeyde kalmasına yardımcı olur. Bedenen aktif olan kişilerin yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları gibi sorunları daha azdır. Egzersiz ve bedenen aktif olmak stresi azaltır. Bazı doktorlar fazla stresin yüksek tansiyona neden olduğuna inanmaktadırlar.

Sigarayı Bırakınız

Sigarayı bırakmak ömrünüzü uzatır. Sigara hem felç hem de kalp hastalığının belli başlı nedenlerinden biridir.

Aldığınız Alkol ve İlaç Miktarına Dikkat Ediniz

İçki alemleri, düzenli olarak aşırı alkol almak tansiyonu arttırır. Saman nezlesi, nezle ve diğer basit hastalıklar için alınan ilaçlardan bazıları da tansiyonu arttırabilir. Daha fazla bilgi almak için eczacı veya doktorla görüşünüz.

Gelecek haftanın 30 Eylül - 4 Ekim günleri Ulusal Felç Uyanış Haftası'dır. Eğer halâ yaşamınızda bazı sağlıklı düzenlemelere girişmediyseniz bu hafta içinde bazı değişiklikler yapmaya başlayabilirsiniz. Uzun bir zamandan beri tansiyonunuzu ölçtürmediyseniz doktorunuzdan tansiyonunuzu ölçmesini rica ediniz. Felç geçirmiş hastalara ve ailelerine destek sağlamak amacıyla kurulmuş bulunan "Stroke Recovery Association" adlı derneği (02) 550 0594 numaralı telefondan arayabilirsiniz. Dernek çeşitli bölgelerde aralarında ana dili İngilizce olmayan kişilerin de bulunduğu bazı klüpler kurmuş bulunmaktadır.