

# İnme

Dr Alicja Baczynska,

Danışman Geriatrist ve Yaşam Tarzı Tıbbi Doktoru



**PLANT-BASED**  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

**İnme, dünya çapında ikinci önde gelen ölüm nedeni ve Birleşik Krallık'taki dördüncü en büyük ölüm sebebidir. Geçi iskemik atak ('mini inme') tam inmenin habercisi olabilir.**

**Yaklaşık olarak her 4 felç geçiren kişiden 1'i 5 yıl içinde başka bir felç geçirecektir.**



Dünya genelindeki her 10 felçten 9'uyla ilişkilendirilen 10 değiştirilebilir risk faktörü bulunmaktadır.

Bunlara hipertansiyon, diyabet, obezite, anormal kan lipitleri, kardiyak nedenler, sağlıksız beslenme, alkol, sigara, fiziksel egzersiz eksikliği, psikosozal faktörler dahildir.

**Bütünsel Bitkisel Diyet, bu 10 risk faktörünün ilk 6'sını ele alabilir.**



Felçten kurtulan her 3 kişiden 1'i 5 yıl içinde vasküler demans gelişme riski altındadır.

İnme ve vasküler demans, hem beynin küçük damar hastalığının sonuçlarıdır hem de benzer risk faktörlerini paylaşır.



**İnme ve vasküler demans riskinizi azaltmak için:**

**1. Fazla alkol almayın \***



**2. Sigara içmeyin**

**3. Düzenli egzersiz yapın (haftada en az 150 dakika)**



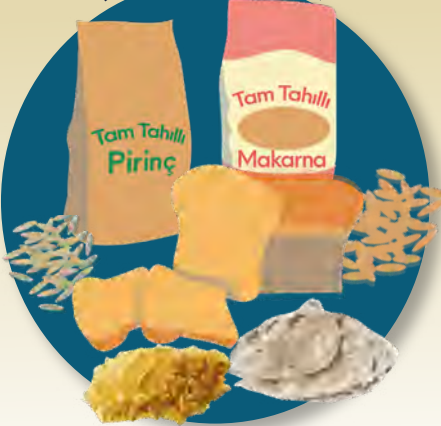
**4. Sağlıklı sosyal bağları teşvik edin**



**5. Farkındalık, doğada yürüyüşler, yoga, bahçecilik gibi stresi azaltmanın yollarını bulun**

**6. Bütünsel gıdalar açısından zengin bir diyet uygulayın:**

**Tam Tahıllar**



**Kuruyemişler ve Tohumlar**



**Baklagiller**

**Meyve ve Sebzeler**



**Kaynaklar:**

O'Donnel et al The Lancet 2016, 388;761-775

[https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/state\\_of\\_the\\_nation\\_2018.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/state_of_the_nation_2018.pdf)

Estruch R. et al N Engl J Med 2018; 378:e34

Tong T. et al European Heart Journal 2020

<https://medium.com/@shireenkassam/plant-based-diets-and-risk-of-stroke-ac756fbfe79b>

\* Erkekler ve kadınlar için haftada en fazla 14 ünite