

Imminut paarilluarit

Q aratsami taqqatigut milikartoonissamut aanaar-toornissallu pinaveersaartinnissaanut pitsaaner-paaq tassaavoq nalinginnaasumik peqinnartumik inooriaaseqarneq. Tamannalu timimut tamarmut peqqinnartuuvog.

Imalu iliornissat innersuussutigineqarpoq:

- peqqinnartumik nerisartit - ingammik paarnanik naatitanil-lullu
- orsoqarpallaat tarajoqarpallaallu pinaveersaakkat
- pujortarnaveersaartit
- Imigassaq ingasaannagu - angutit sapaatip-akunneranut imigassat 14-init ikinnerusut, arnallu sapaatip-akunneranut 7-nit ikinnerusut imersinnaavaat
- akuttoqqatigiisumik timersortarit - sapinngisamik ullor-mut minnerpaamik minutsini 30-ini
- akuttunngitsumik aappit naqitsinera uuttortartittaruk qaffasippallaarpallu nakorsartinnissat isumagiuk
- aappit orsoqassusaa uuttortittaruk

Apopleksi – aamma inuuserlerner-mik taaneqartartoq – qaratsakkut taqqati-gut milikartoonermut aanaar-toorner-mullu ataatsimoortumik taaguutaavoq. Inuuserlernerup kingunerisinnava-i timip illuanik nukillaartoorneq, oqalun-nermik – aamma oqaatsinik atuiniar-nermik ajornartorsiuteqarneq (afasi), ukkassinermik aamma - eqqaamannis-sinnaanermik ajornartorsiuteqarneq, isiginiarnermik - aamma ataqatigiis-saariarnermik pissusilersuutitigullu allannguuteqarneq.

Hjernesagen pillugu

Hjernesagen tassaavoq, inunnut qaratsakkut taqqatigut milikartoor-simasunut imaluunniit aanaartoorsimasunut allatigut qaratsakkut innarlarsimasunut, qanigisaasunut allanullu soqutiginnittunut nuna tamakkerlugu peqatigiiffusoq namminersortoq.

Hjernesagenip ilaatigut sulissutigisarpai:

- inuit taqqamikkut milikartoonissaannik imaluunniit aanaartoornis-saannik pinaveersaartitsinissaq
- eqqugaasimasut passunneqarnissaasa piginnaanngorsaaqqinne-risalu pitsaanerpaaffianiitinnissaannut qulakkeerinninnissaq
- siunnersuineq inuillu allat assingusumik nalaataqarsimasut akor-nanni peqatigiissitsinissamut neqeroorutit aqqutigalugit, eqqu-gaasimasunut qanigisaasunullu pitsaanerpaamik tapersersuinis-samik qulakkeerinninnissaq.

Ilaasortanngornikkut aningaasatigulluunniit tunissute-qarnikkut Hjernesagen tapersersorsinnaavat

Kikkulluunniit Hjernesagenimut ilaasortanngorsinnaapput, taamaasil-lutillu suliniuterput pingaaruteqavissortoq tapersersorlugu. Ukiuumoor-tumik ilaasortaanermut akiliutitigineqartarpoq:

Inummut ataatsimut ilaasortaaneq	195 kr. atuagassiaq ilanngullugu
Illoqatigiittut ilaasortaaneq	265 kr. atuagassiaq ilanngullugu
Tapersersuisutut ilaasortaaneq	250 kr.

Aningaasatigut tunissuteqarnermi konto ikisiffigineqarsinnaasoq:

Reg.nr. 3307, kontonr. 3350130640

Hjernesagenimut aningaasanik tunissuteqaruit, koruunniit siullerniilli akileraarutitigut ilanngaatinneqarsinnaapput. Peqatigiiffimmut ataatsimut imaluunniit peqatigiiffinnut arlalinnut tapiisimaneq apeqqutaatinnagu, ataatsimut akileraarutitigut ilanngaatinneqarsinnaasut 14.500 kr tikillugit annertussuseqarput.

Akileraarutitigut ilanngaanneqarnissamut periarfissaq atorussukkukku, CPR-normut pissavarput.

Annerusumik paasisaqarnerorusukkuit saaffiginninnissannut tikil-luaqusaavutit.

36 75 30 88-mut sianerfigisinnavaatsigut imaluunniit

admin@hjernesagen.dk-mut allaffigaluta.

Hjernesagenip suliai annertunerusumik uani atuarneqarsinnaapput:

www.hjernesagen.dk

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Oqarasuaat 36 75 30 88

Email: admin@hjernesagen.dk

Tekst: Hjernesagen. Illustrationer: Teddy Kristiansen. Design: ESSENSEN.COM. Tryk: Jap-Form



Qaratsakkut taqqa-tigut milikartoorneq – ulorianartumik inooriaaseqarpit?

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Aappit naqitsinera nakkutigiuk

Qaratsakkut taqqatigut milikartoorsinnaaneq aap naqitsinerata qaffasippallaarneranik peqquteqar-sinnaammat aappit naqitsenerata ilisimanissaa pingaaruteqarpoq. Allatulluunnit oqaatigalugu – aap naqitsineranik qaffasittoqqanerme, qaratsakkut taqqamik milikartoornissaq aanaartoornissarlunnit sisamariaammik annertunerusarpoq.

Aap naqitsinera marluinngorlugu uuttorneqartarpoq. Uttuineq siulleg qaffasinneq 140-p ataaniissaq aap-paalu appassissoq 90 ataateqqassavaa. Sukkornermik nappaateqaruit aap naqitsinera sulii appasinnerusu-miissaaq.

140/90

Ulorianartorsiorsinnaasut akornanniippit?

Ukiut tamaasa Danmarkimi inuit 12.000-it qa-ratsami taqqatigut milikartoortarput aanaartoor-lutilluunniit. Tamatuma assigaa inuit arfineq-mar-luugaangata ataaseq inuunermini piffissap ingerlanerani eqqugaasarluni.

Inuit 75.000-init amerlanerusut qaratsami taqqatigut milikar-toorsimasut aanaartoorsimasulluunniit kingunerluutaannik ajoquteqalersimallutik inuusarput. Eqqugaasoq kisimi pine-qanngilaq, ilaqqutassut ikinngutaasullu aammattaq eqqu-gaasarput. Eqqugaanissat pinaveersartinniarukku, ulorianaa-taasinnaasut ilisimassallugit pingaaruteqarpoq.

Qaratsami taqqatigut milikartoornissaq aanaar-toornissarluni nalinginnaasumik qaninnerulertarpoq:

- aap naqitsinera qaffasippallaarpat, nakorsarneqanngippallu
- aak orsortaqarpallaarpat
- sukkortuni
- ilaqqutani qanigisaasuni sukkortoqarpat
- ilaqaataasuni ataaseq amerlanerusulluunniit qaratsami taqqatigut milikartoortoqarsimappat
- uummatip sulluini qullerni tillernerit akornuteqarpata
- ukioqqortusinermi
- pujortartaruit imaluunniit annertuumik imigassartartaruit
- peqqinnangitsunik nerisaruit
- timigissarneq ajoruit
- uippakajaangaatsiaruit (stress)

Eqqortumik inooriaaseqarpit?

Inuit sisamat eqqugaaqqajaasinnaasut tamarmik asser-suutitut allaaserineqarput. Isumaqqanngilarlu illit 100%-mik imminut taakkunani ilisarissasutit. Inuit assigiinngitsut assersuutitut takutinniaannarpaat arlallit ulorianartorsioitit-silersinnaasut ataatsikkut pigineqarsinnaammata.

Angut – 42-nik ukiulik

Uippakajaarfusumik uninngaannarfusumillu suliffeqarpoq oqimaappallaalaarporlu. Suliffimmini qaangiuttuukulavoq, ullup qeqqasi-utigisartagaalu tassaapput pisiassat qalariikkat (fastfood). Ulapaarfusumi sulereersimatilluni ataasitunngikkaangami marlutortarpoq, sapaatip akunneranut 21-t sinnersinnaasarlugit. Qaqqutit napparsimasarpoq, kisianni kinguller-mik nakorsiarani paasivaa anniksumik aammi naqitsinera qaffattuularsimasooq. Nakorsap sanigorsarnissaanik siunnersorpaa.

Angut – 60-inik ukiulik

Soraarnerussutisiaqaleqqammerpoq. Ukiut 40-t sinnerlugit cigaritsit ullormut poortat pujortartar-simavai, qanittumilu ikilisilaarsimallugit. Ataataa sulii inuusulluni qaratsami taqaatigut milikar-toorluni toqunikuusimavoq, namminerlu aammi naqitsineranik qaffasittoorpallaarluni – 140/90 sinnerujussuarlugu – uummataani nukiit issutsissimanerisa takutippaat aavata naqitsinera ukiuni arlalinni qaffasippallaarsimasooq.

Arnaq – 58-inik ukiulik

Inuunini tamaat oqimaappallaartuusimavoq. Nakorsarluni malillugu minnerpaamiik 25 kiilu sinnerlugu oqimaappallaarpoq. Qularnanngilarlu tamanna peqqutaalluni type II diabetes-eqa-lersimasooq (sukkortunngorsimasooq). Kisianni nerisassanik mamarisaqartuuvoq, iganerlu nuannarisuuua nipituulitiginngikkaluarlugulu inooriaatsiminik allannguerusunnini uniitsinnaar-nikuuaa.

Angut – 75-inik ukiulik

Timaani aavata kaaviiaarnera akornuteqar-poq aamma ukialuit matuma siornatigut uummammi taqaatigut milikartoornikuuvooq. Aavata orsua qaffasippallaarpoq, ajorluartu-milli tamanna ilaqutariinni atugaalluni. Ajorisas-aanngitsumik peqqinnartumik inooriaaseqar-poq aamma ullut tamaasa pisuttuarluartarluni. Akulikilligalluttuinnartumilli uummammigut noqartoortarnini pillugu uummaserisalerpoq (angina pectoris).

