

Imminut paarilluarit

Qaratsakkut taqqamik milikartoornissamut aanaartoornissamullu illersuutaallu arnerpaaq tassaavoq nalinginnaasumik, peqqinnartumik inooriaaseqarneq. Timimullu tamarmut peqqinnartuulluni.

Ima iliornissat innersuunneqarsinnaavoq:

- Peqqinnartumik nerisarit -ingammik naatitat salatillu.
- Orsoqarpallaat taratsullu pinaveersaakkit.
- Pujortarnak.
- Killilimmik imigassartortarit- angutit sapaatip-akunneranut imigassat 14-iniit ikinnerusut, arnallu sapaatip-akunneranut 7-iniit ikinnerusut.
- Akulikitsumik timigissartarit-sapinngisamik ullormut minutsini 30-ini.
- Akulikitsumik aap naqitsinera misissortaruk, qaffasippallaarpallu misissortigit.
- Aanni orsup akuisa ilaata annertussusaa uuttortiguk. (kolesterol)

Apopleksi – inuuserlernerimik taaneqartartoq - qaratsakkut taqqamik milikartoornermut aanaartoornermullu ataatsimoortumik taaguutaavoq. Inuuserlernerup kingunerisinnaavai timip affaanik nukillaartoorneq, oqalunniarnermik oqaatsinillu ajornartorsiuteqalernerq, ukkassiniarnermik eqqaamannissinnaanermillu ajornartorsiuteqalernerq, isiginiarnermi ataqatigiissaariniarnermilu ajornakusoortitsineq pissusilersuutigisartakkallu allanngorneri.

Hjernesagen pillugu

Hjernesagen Danmarkimi namminersortuuvoq, nuna tamakkerlugu peqatigiiffiusoq inunnut strokemik eqqugaasimasunut.

-imaappoq, qaratsakkut milikartoornermik imaluunniit aanaartoornermik eqqugaasunut.

Hjernesagenenip sulissutigaa:

- Pinaveersaartitsineq
- Sullinneqarneq
piginnaanngorsaqqinneqarnerlu pitsaanerusut
- Eqqugaasumut qanigisaasunullu tapersorneqarneq pitsaanerppaaq
- Qarasaq pillugu ilisimasat siaruarterneri

Hjernesagenimut ilaasortanngoruit taava suliassaq pingaaruteqarlunnartoq tapersussavat- ilutugalugulu periarfissarilissavatit ilaasortaanerup iluaqutissartai assigiinngitsut.

Annertunerusumik uani atuorit www.hjernesagen.dk

StrokeLinjen attavigiuk- Hjernesagenip siunnersuutiniq ilitsersorneqarnissamillu siunnersuisarfia attavigineqarsinnaavoq, oqarasuaat aqquutigalugu: +45 34 10 20 30 imaluunniit smsm-erit: +45 12 76 003


Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88
Mail: admin@hjernesagen.dk

Tekst: Hjernesagen, Illustrationer: Teddy Kristiansen, Design: ESSENSSEN.COM, Tryk: Japri-Form, Grønlandsk oversættelse/Kalaallisut nutesneqarfia: Pissarsarfik



Qaratsakkut taqqamik milikartoorneq

– ulorianartumik inooriaaseqarpit?


Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Aappit naqitsinera nakkutigiuq

Aavit naqitsinerata ilisimanissaa pingaaruteqarpoq, qaratsakkut taqqamik milikartoornermut aanaartoornermulluunnit aap naqitsineranik qaffasippallaartitsineq peqquutaakulanerpaasarmat. Allatulluunnit oqaatigalugu – aap naqitsineranik qaffasitsitsinermi, qaratsakkut taqqamik milikartoortitsinissaaq aanaartoornissarlunniit sisamariaammik annertunerusarpoq.

Aap naqitsinera marluinngorlugu uuttorneqartarpoq, uuttuineq siulleq qaffasinneq 140-p ataaniissaaq, aappaalu appassissoq 90-ip ataaniissalluni. Sukkornermik nappaateqaruit aap naqitsinera suli appasinnerusumiissaaq.

140/90

Ulorianartorsiorsinnaasut akornaniippit?

Ukiut tamaasa Danmarkimi inuit 12.000-it qaratsakkut taqqamik milikartoornermik aanaartoornermilluunnit eqqugaasarput, tamatumalu assigaa inuit arfineq-marluugaangata ataatsip inuunermi ingerlanerani eqqugaasarnera.

Inuit 75.000-init amerlanerusut qaratsami taqqamik milikartoorsimanagerup aanaartoorsimanagerullu kinguner atorpaat. Eqqugaasuinnaangitsoq aammali ilaqutaasut ikinngutaasullu sunnerneqartarputtaaq. Eqqugaassanngikuit pingaartuuvoq ulorianaataasinnaasut ilisimanissaat.

Qaratsakkut taqqamik milikartoornissaaq aanaartoornissarlu nalinginnaasumik ilimanarnerulertarpoq:

- Aap naqitsinerata qaffasinnerani katsorsarneqanngikkaanni.
- Aap orsumik akoqarpallaarnerani.
- Sukkornermik nappaateqarnermi.
- Ilaquttani qanigisat sukkornermik nappaateqartoqarpata.
- Ilaquttani qanigisat ilaat ataaseq amerlanerusulluunnit qaratsamik taqqamik milikartoorsimappata.
- Uummatip sulluani qullermi tiller neq akornuteqarpat.
- Ukioqqortusinermi.
- Annertuumik pujortartaruit imigassartortaruilluunnit.
- Peqqinnangitsunik nerisaruit.
- Timigissartanngikuit.
- Uippakajaartuaruit (stress).

Eqqortumik inooriaaseqarpit?

Ataani inunnt eqqugaaqqajaasinnaasunut assersuutit sisamat allaaserivagut. Imaassinnaavoq illit taakkununga tamakkiisumik ilaanngitsutit. Assersuutitigut takutinniaannarparput ulorianartorsioertitsilersinnaasut ataatsikkut arlaqarsinnaammata.

Angut - 42-inik ukiulik

Oqimaappallaalaarpoq uninngaannarfiusumik uippakajaarnartumillu suliffeqarluni. Suliffimmini qaangiuttuukulavoq unnukkorsiutaalu tassaasarlutik pisiassat qalariikkat. Ulapaarfiusumi sulereersimatilluni ataasitunngikkaangami marlutoruortarpoq, sapaatip-akunneranullu imigassat 21-t sinnersinnaasarlugit. Qaqtigut napparsimasarpoq, kingullermili nakorsiarani paasivaa annikitsumik aammi naqitsineranik qaffasitsitsilaarluni. Sanigorsernissaa nakorsap inassutigaa.



Angut - 60-inik ukiulik

Siusissukkut suliuunaartutut pisartagaqaleqqammerpoq. Ukiut 40-t sinnerlugit cigaritsit ullormut poortaq ataaseq pujortagarisimavai, qanittumilu annikillismallugit. Ataataa suli inuusulluni qaratsamigut taqqamigut milikartoortitsilluni toqunikuuvoq, namminerlu aammi naqitsineranik annertuallaartitsivoq – 140/90 sinnerujussuarlugu – uummataanilu nukit issutsissimanerisa takutippaat, aavata naqitsinera ukiuni arlalinni qaffasippallaarsimasooq.



Arnaq - 58-inik ukiulik

Inuunini tamaat oqimaappallaartuusimavoq. Nakorsallu oqarfisaa minnerpaamik 25 kiilu sinnerlugu oqimaappallaartoq, tamannalu sukkornermik (Diabetes type II) nappaateqalersimanageranut peqquataalluarsimasinnaasooq. Nerissanilli mamarisaqartuuvoq iganissarlu nuannarisuullugu, nipituuliutiginnikkaluarlugulu inooriaatsiminik allanngerusukkunnaarnikuulluni.



Angut - 75-inik ukiulik

Timaani aavata kaaviiarnera akornuteqarpoq, ukialuillu matuma siornagut uummammigut taqqamik milikartitsisimalluni. Ajoraluurtumik ilaqtariinni atuuttumik aammigut orsoqarpallaartitsisuuvoq. Peqqinnartumik inooriaaseqarpoq ullullu tamaasa sukkasuumik pisuttuurtartuulluni. Uummaserisarnerali akulikilligaluttuinnarluni (angina pectoris).

