

Σχετικά με το εγκεφαλικό

Ενημερωτικό φύλλο στα ελληνικά

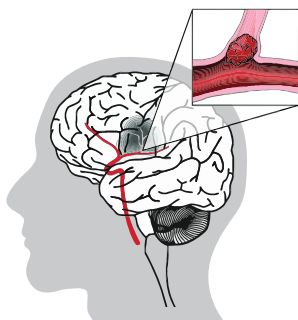
About Stroke Fact Sheet
Greek

Τι είναι το εγκεφαλικό;

Το εγκεφαλικό επεισόδιο προσβάλλει τον εγκέφαλο, που ελέγχει το ανθρώπινο σώμα. Ο εγκέφαλος χρειάζεται οξυγόνο και θρεπτικά στοιχεία που μεταφέρονται από το αίμα. Συμβαίνει εγκεφαλικό επεισόδιο όταν ο εγκέφαλος δεν έχει το αίμα που χρειάζεται.

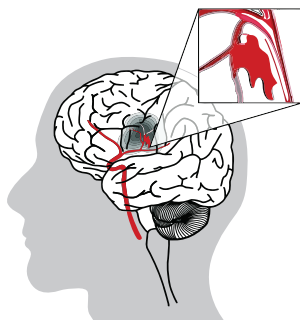
Τα κύτταρα του εγκεφάλου πεθαίνουν γρήγορα όταν δεν έχουν επαρκή παροχή αίματος. Είναι δυνατό να πεθαίνουν μέχρι 1,9 εκατομμύρια εγκεφαλικά κύτταρα κάθε λεπτό.

Υπάρχουν δύο τύποι εγκεφαλικών επεισοδίων:



Ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο

Απόφραξη της αρτηρίας από θρόμβο αίματος ή πλάκα



Αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο

Η αρτηρία σπάει ή εκρήγνυται

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικό.

Το πώς ένα εγκεφαλικό επεισόδιο επηρεάζει το άτομο εξαρτάται από το σημείο του εγκέφαλου που προσβάλλει και το πόσο μεγάλο είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει το σώμα του ατόμου, τα συναισθήματά του και τον τρόπο σκέψης. Μπορεί να του προκαλέσει μυϊκή αδυναμία και προβλήματα στην ομιλία, μνήμη, ακοή και όραση.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι πάντα επείγουσα ανάγκη ιατρικής φύσης. Καλέστε τα τρία μηδενικά (000) με την πρώτη ένδειξη εγκεφαλικού επεισοδίου.

Πώς είναι διαφορετικό το ΠΙΕ;

Το ΠΙΕ σημαίνει παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο. Συμβαίνει ΠΙΕ όταν η παροχή αίματος στον εγκέφαλο έχει αποφραχθεί για σύντομο χρονικό διάστημα. Τα προειδοποιητικά συμπτώματα του ΠΙΕ είναι ίδια μ' αυτά του εγκεφαλικού επεισοδίου, όμως εξαφανίζονται μόνα τους. Πολλές φορές τα προειδοποιητικά συμπτώματα διαρκούν μόνο για μερικά λεπτά.

Ποτέ μην αγνοήσετε ΠΙΕ. Καλέστε τα τρία μηδενικά (000) αμέσως, ακόμη και αν εξαφανιστούν τα προειδοποιητικά συμπτώματα και αισθάνεστε καλύτερα.

Μάθετε τις ενδείξεις του ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



ΠΡΟΣΩΠΟ

κρεμασμένο;



ΧΕΡΙΑ

που δεν μπορείτε να τα σηκώσετε;



ΛΟΓΟΣ

ασυνάρτητος ή μπερδεμένος;



Ο ΧΡΟΝΟΣ

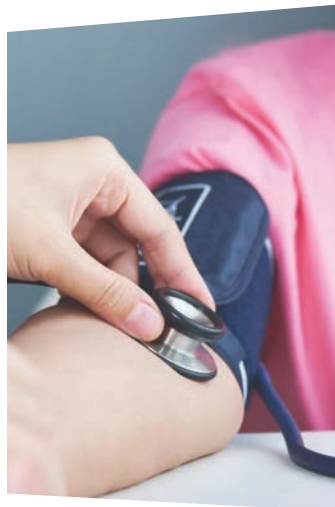
είναι κρίσιμος!
ΚΑΛΕΣΤΕ το 000.

Αν δείτε κάποια από αυτές τις ενδείξεις

**Ενεργήστε ΓΡΗΓΟΡΑ
καλέστε το 000**

Μοιραστείτε το μήνυμα με την οικογένεια και φίλους.

5 συμβουλές για μια υγιή ζωή



Διαθέστε χρόνο για έλεγχο υγείας

Δείτε το γιατρό σας για τακτικό έλεγχο για να μάθετε αν έχετε παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτό είναι ακόμα πιο σπουδαίο εάν είστε άνω των 45 ετών.

- › **Ζητήστε εξέταση της αρτηριακής πίεσης.** Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ο κορυφαίος παράγοντας κινδύνου του εγκεφαλικού επεισοδίου. Δεν μπορείτε να γνωρίζετε εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση χωρίς εξέταση από γιατρό ή φαρμακοποιό. Η εξέταση είναι γρήγορη και δεν βλάπτει.
- › **Ελέγξτε τη χοληστερόλη.** Ρωτήστε το γιατρό σας να ελέγξει εάν έχετε υψηλό επίπεδο χοληστερόλης στο αίμα σας. Μπορείτε να χαμηλώσετε τη χοληστερόλη αποφεύγοντας να τρώτε κορεσμένα λίπη, όπως τα ζωικά λίπη.
- › **Συζητήστε με το γιατρό σας για το διαβήτη.** Μπορείτε να ελέγχετε τον διαβήτη τύπου 2 με υγιεινή διατροφή, τακτική άσκηση και έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας.
- › **Εξεταστείτε για ακανόνιστο καρδιακό παλμό.** Η κολλική μαρμαρυγή είναι όταν η καρδιά σας δεν κτυπά με ομαλό ρυθμό. Συζητήστε με το γιατρό σας για το πώς θεραπεύεται.



Να τρώτε καλά

Η κακή διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερόλη αίματος, διαβήτη, καρδιοπάθειες και εγκεφαλικό επεισόδιο. Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για τη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου.

- › **Ισορροπήστε τη διατροφή σας.** Τρώτε φρούτα, σπόρους, λαχανικά, άπαχα κρέατα, πουλερικά, ψάρι, γάλα και γιαούρτι με μειωμένο λίπος. Τρώτε λιγότερα ζωικά λίπη.
- › **Κόψτε το αλάτι.** Διαβάζετε την ετικέτα σε συσκευασμένα τρόφιμα για να μάθετε πόσο νάτριο περιέχει.
- › **Αντικαταστήστε τη ζάχαρη.** Τρώτε ξηρούς καρπούς ή φρέσκα φρούτα αντί για γλυκά σνακ. Πίνετε νερό αντί για ζαχαρούχα ποτά.
- › **Προτιμείτε φρέσκα.** Αγοράζετε φρέσκα τρόφιμα από λαϊκές αγορές. Τρώτε λιγότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.



Να είστε δραστήριοι

Η αδράνεια, το υπερβολικό βάρος ή το υπερβολικό σωματικό λίπος μπορεί να οδηγήσουν σε υψηλή αρτηριακή πίεση και χοληστερόλη. Να ασκείστε τακτικά.

- › **Να περπατάτε.** Πηγαίνετε για περίπατο με τα πόδια ή πεζοπορία στο δάσος παρά βόλτα με το αυτοκίνητο. Προσπαθήστε να περπατήσετε πιο γρήγορα από ότι συνήθως περπατάτε.
- › **Εγγραφείτε σε εβδομαδιαίο πρόγραμμα.** Για παράδειγμα, μπορείτε να παρακολουθήσετε μαθήματα χορού, άσκηση αερόμπικ ή crossfit.
- › **Κινηθείτε στην ύπαιθρο.** Απολαύστε την υπέροχη ύπαιθρο κάνοντας κάτι σαν ποδήλατο, κολύμπι ή δουλειές στον κήπο.



Αποφεύγετε το αλκοόλ

Ο κίνδυνος για εγκεφαλικό επεισόδιο αυξάνεται καθώς πίνετε περισσότερο αλκοόλ.

- › **Σκεφθείτε πριν πείτε.** Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει υψηλή αρτηριακή πίεση, κολλική μαρμαρυγή (αρρυθμία), διαβήτη τύπου 2 και παχυσαρκία αυξάνοντας τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Αν έχετε κολλική μαρμαρυγή, το αλκοόλ προκαλεί συχνότερα επεισόδια.
- › **Οδηγίες για υγιείς ανθρώπους.** Για να μειωθεί ο κίνδυνος βλάβης από το αλκοόλ, υγιείς άνδρες και γυναίκες δεν πρέπει να καταναλώνουν περισσότερα από 10 στάνταρτ ποτά την εβδομάδα. Μιλήστε στο γιατρό σας για την κατανάλωση αλκοόλ.



Μην καπνίζετε

Το κάπνισμα αυξάνει την αρτηριακή πίεση και μειώνει την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο. Το κάπνισμα διπλασιάζει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

- › **Η διακοπή σας ωφελεί αμέσως.** Το σώμα σας αρχίζει να επιδιορθώνεται κατά το πρώτο 24ωρο αμέσως μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου αρχίζει να πέφτει αμέσως.
- › **Μέσα σ' ένα μήνα μετά τη διακοπή του καπνίσματος.** η αρτηριακή σας πίεση μπορεί να επανέλθει σε φυσιολογικό επίπεδο.

Σχετικά με το Stroke Foundation

Το Stroke Foundation είναι ένας παναυστραλιανός φιλανθρωπικός οργανισμός που σε συνεταιρισμό με το κοινό ενεργεί να προλαμβάνει τα εγκεφαλικά επεισόδια, σώζει ζωές και να επανέλθει στην ανάρρωση.

☎ StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)

🌐 strokefoundation.org.au

📘 /strokefoundation

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn