

Παγκόσμια Μέρα Εγκεφαλικού Επεισοδίου

Τι είναι, πώς να το εντοπίσετε και ποιοι οι τρόποι μείωσης του κινδύνου

Της Μαρίας Χαράλαμπος*

Παγκόσμια μέρα Εγκεφαλικού Επεισοδίου η σημερινή με θέμα την Πρόληψη του Εγκεφαλικού Επεισοδίου. Το Cyprus Stroke Association για ακόμα μια χρονιά λαμβάνει μέρος στην Παγκόσμια Καμπάνια Πρόληψης του Εγκεφαλικού Επεισοδίου - World Stroke Campaign, ως επίσημο μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού για το Εγκεφαλικό Επεισόδιο (World Stroke Organization-WSO). Κατά τη διάρκεια της χρονιάς έγιναν ενημερωτικές εκδηλώσεις σε όλη την Κύπρο όπου παρουσιάστηκαν οι Παράγοντες Ρίσκου του Εγκεφαλικού Επεισοδίου, έγιναν μετρήσεις της αρτηριακής υπέρτασης και χρησιμοποιήθηκε το Stroke Riskometer, μια εφαρμογή του World Stroke Organization που ανιχνεύει άτομα με υψηλό ρίσκο για Εγκεφαλικό Επεισόδιο.

Αυτό είναι το Εγκεφαλικό Επεισόδιο

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συμβαίνει όταν η παροχή αίματος σε ένα τμήμα του εγκεφάλου διακόπτεται. Η βλάβη στον εγκέφαλο μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το σώμα. Μπορεί επίσης να αλλάξει το πώς σκέφτεστε ή πώς αισθάνεστε.

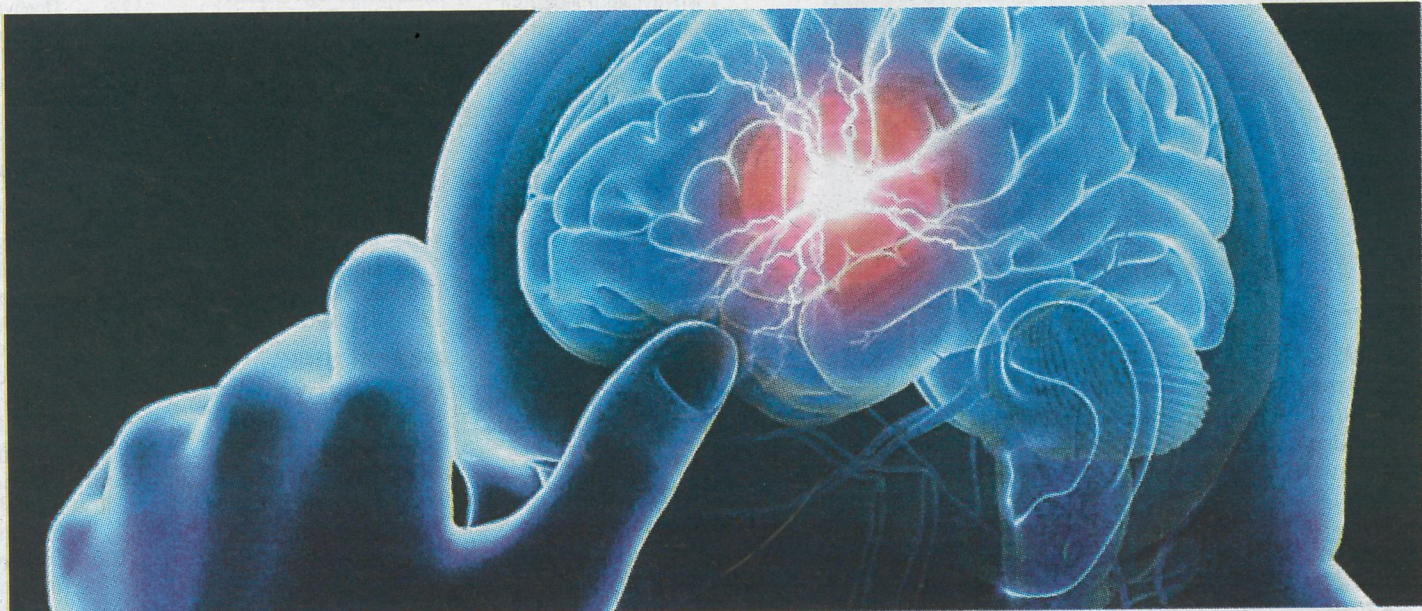
Δύο κύριοι τύποι

1. Ισχαιμικό: Δημιουργείται εξαιτίας διακοπής στην κυκλοφορία του αίματος ενός αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο. Το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται απλά εγκεφαλικό και προκαλείται από θρόμβο.

2. Αιμορραγικό: Δημιουργείται λόγω αιμορραγίας στον εγκέφαλο ή γύρω από αυτόν. Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται απλά αιμορραγία.

Πώς να το εντοπίσετε

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε τα κοινά συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου στον εαυτό σας, ή σε κάποιον άλλο. Αναφέρεται διεθνώς η δοκιμασία FAST (Face, Arm, Speech, Time) η οποία έχει μεταφραστεί για την Κύπρο στα ελληνικά από την επιστημονική ομάδα του Cyprus Stroke Association και την ερευνητική ομάδα του Εργαστηρίου Εγκεφάλου και Νευρο-



αποκατάστασης του Τμήματος Επιστημών Αποκατάστασης του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου ως ΑΠΛΑ (Άκρο, Πρόσωπο, Λόγος, Αμέσως).

Η δοκιμασία ΑΠΛΑ βοηθάει στην αναγνώριση τριών συχνών συμπτωμάτων του εγκεφαλικού επεισοδίου:

Άκρο: Μπορεί να σηκώσει και τα δύο χέρια και να τα κρατήσει σε αυτή τη θέση;

Πρόσωπο: Μπορεί να χαμογελάσει; Είναι το πρόσωπο συμμετρικό στις εκφράσεις του ή στραβώνει στη μία πλευρά;

Λόγος: Μπορεί να μιλήσει καθαρά και να καταλάβει τι του λέτε; Μήπως η ομιλία είναι μπερδεμένη;

Αμέσως: Εάν δείτε οποιοδήποτε από τα προηγούμενα συμπτώματα είναι ο χρόνος να καλέσετε αμέσως ασθενοφό-

ρο. Καλέστε το 112.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο, σε οποιαδήποτε ηλικία. Κάθε δευτερόλεπτο μετράει. Αν ανακαλύψετε κάποιο από αυτά τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου, μην περιμένετε. Καλέστε αμέσως το 112.

Άμεση Αντιμετώπιση

Όταν κάποιος έχει πιθανόν ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο με ασθενοφόρο. Είναι ζωτικής σημασίας το εγκεφαλικό επεισόδιο να αντιμετωπιστεί το συντομότερο δυνατό. Η φαρμακευτική αγωγή για τη διάλυση και αφαίρεση του θρόμβου πρέπει να χορηγηθεί τις πρώτες λίγες ώρες από την έναρξη των συμπτωμάτων, οπότε αν υποψιάζεστε εγκεφαλικό επεισόδιο, καλέστε αμέσως το 112.

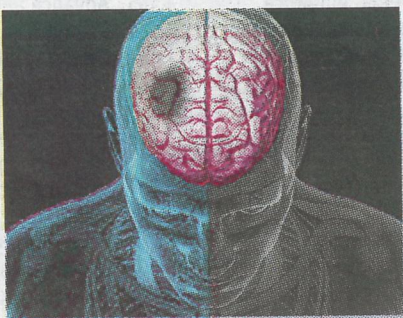
Συμμετοχή σε έρευνα για προβλήματα επικοινωνίας

Τον περασμένο Απρίλιο ξεκίνησε το ερευνητικό πρόγραμμα ASPIRE (Assessment of Post Stroke Aphasia for Rehabilitation Research) EXCELLENCE/1216/0517, το οποίο αφορά διεπιστημονική έρευνα με στόχο τη βελτίωση των προβλημάτων λόγου και της ποιότητας ζωής ασθενών μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Το πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται από Ευρωπαϊκό Κονδύλι Περιφερειακής Ανάπτυξης, την Κυπριακή Δημοκρατία και το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας και Καινοτομίας. Στο πρόγραμμα ASPIRE θα χρησιμοποιηθεί ακριβώς η ίδια προηγμένη τεχνολογία (Διακρανιακός Μαγνητικός Ερεθισμός- Transcranial Magnetic Stimulation TMS) η οποία χρησιμοποιείται σε ερευνητικά εργαστήρια πανεπιστημίων παγκοσμίως φήμης π.χ. Harvard University, University of Pennsylvania. Πιθανοί συμμετέχοντες είναι όλα τα άτομα που έχουν πάθει εγκεφαλικό επεισόδιο και έχουν προβλήματα στην επικοινωνία τους. Για περισσότερες πληροφορίες: 99785367 Κα. Γιώτα Παπαϊωάννου, Τμήμα Επιστημών Αποκατάστασης, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου. Το Cyprus Stroke Association συμμετέχει σαν μέτοχος στην έρευνα αυτή.

Χρήσιμα στοιχεία για πληροφορίες και βοήθεια

Υπάρχουν ομάδες επικοινωνίας επιζώντων εγκεφαλικού επεισοδίου και των οικειών τους από το Cyprus Stroke Association. Χρήσιμα στοιχεία μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα: www.stroke.org.cy Facebook: [strokecyprus/](https://www.facebook.com/strokecyprus/) Instagram: [strokecyprus/](https://www.instagram.com/strokecyprus/) Twitter: [strokecyprus](https://twitter.com/strokecyprus)

Το Cyprus Stroke Association (CSA) είναι ο μοναδικός οργανισμός στην Κύπρο που έχει ως σκοπό του να βοηθήσει τα άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο και τους γύρω τους. Το όραμα του είναι να δουλέψει προς τη μείωση των εγκεφαλικών επεισοδίων στην Κύπρο και να προσφέρει τη μέγιστη βοήθεια και υποστήριξη στα άτομα που επηρεάστηκαν από εγκεφαλικό επεισόδιο και τις οικογένειές τους. Το Cyprus Stroke



Association είναι ενεργό μέλος στο STROKE ALLIANCE FOR EUROPE (SAFE), οργανισμός όπου περικλείει όλα τα αναγνωρισμένα σώματα στην Ευρώπη από το 2014 και περήφανο μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού για το ΑΕΕ - World Stroke

Organization (WSO).

Ο Αριθμός Μητρώου του Cyprus Stroke Association/ Σωματείο Εγκεφαλικών Επεισοδίων Κύπρου είναι το 3419 με αριθμό φακέλου 18.1.1.3951 στα αρχεία του Υπουργείου Εσωτερικών όπως δημοσιεύτηκε στις 18/06/2010 στην επίσημη ιστοσελίδα του υπουργείου Εσωτερικών. Το σωματείο υπόκειται στην κυπριακή και ευρωπαϊκή νομοθεσία που διέπει την ίδρυση και λειτουργία μη-κυβερνητικών οργανώσεων/σωματείων και δραστηριοποιείται με γνώμονα αυτές, ιδιαίτερα τα άρθρα 1 και 2 της Ευρωπαϊκής Σύμβασης για την Αναγνώριση της Νομικής Υπόστασης Μη-Κυβερνητικών Οργανώσεων.

*Πρόεδρος του Cyprus Stroke Association

10 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟ ΚΙΝΔΥΝΟ

1 Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να οδηγήσει σε δημιουργία θρόμβων ή σε αιμορραγία στον εγκέφαλο. Μπορείτε να προμηθευτείτε ένα πιεσόμετρο για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης, ενώ τα περισσότερα φαρμακεία και ορισμένα σουπερ μάρκετ προσφέρουν δωρεάν τον έλεγχό της. Εάν διαγνωστείτε με υψηλή αρτηριακή πίεση και σας συνταγογραφήσουν φαρμακευτική αγωγή, είναι σημαντικό να την λαμβάνετε τακτικά.

2 Εάν έχετε κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ) χωρίς να λαμβάνετε θεραπεία, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι έως και πέντε φορές υψηλότερος. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να παίρνετε τακτικά την αντιπηκτική αγωγή σας, για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

3 Τα άτομα με το διαβήτη τύπου 1 χρειάζονται συνήθως ινσουλινοθεραπεία. Ορισμένα άτομα με διαβήτη τύπου 2, πρέπει μόνο να αλλάξουν τη διατροφή τους, ενώ άλλοι ασθενείς χρειάζονται φαρμακευτική αγωγή ή και θεραπεία με ινσουλίνη.

4 Η υψηλή χοληστερόλη συνήθως δεν έχει συμπτώματα, αλλά είναι ένας κύριος παράγοντας κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο. Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω υψηλή χοληστερόλη; Με μια εξέταση αίματος σε γενικό ιατρό ή σε φαρμακοποιό.

5 Σταματήστε το Κάπνισμα. Οι τοπικές υπηρεσίες διακοπής του καπνίσματος μπορούν να σας προσφέρουν προϊόντα όπως οι μαστίχες νικοτίνης και τα χάπια για τη μείωση της επιθυμίας. Η χρήση των ηλεκτρονικών τσιγάρων ή η εισπνοή του ατμού είναι ένας δημοφιλής τρόπος για τη μείωση του καπνίσματος.

6 Μειώστε το Μέγεθος της Μέσης. Εάν είστε υπέρβαρος, είναι πιο πιθανό ότι θα πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο και εάν η μέση σας είναι μεγαλύτερη από 94cm (37 ίντσες) στους άνδρες, ή 80cm (31,5 ίντσες) στις γυναίκες, μπορεί να έχετε υπερβολικό βάρος.

7 Μειώστε το Αλκοόλ. Εάν πίνετε τακτικά υπερβολικό αλκοόλ, αυξάνετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ [Άνδρες ≤ 2 ποτά, Γυναίκες ≤ 1ποτό /24ωρο (1 ποτό =15ml αιθανόλης ή 360ml μπύρας ή 150ml κρασί ή 45ml ούισκι)] πρέπει να συστήνεται σε όλους.

8 Να είστε όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου. Για μερικούς ανθρώπους η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σημαίνει περπάτημα γύρω από το δωμάτιο και για άλλους αυτό σημαίνει σύνδεση με κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής ή ενασχόληση με κηπουρικές εργασίες.

9 Ακολουθήστε μια Ισορροπημένη Διατροφή. Η αγορά και το μαγείρεμα μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολα, αν έχετε κάποια αναπηρία ή αν έχετε χαμηλό εισόδημα: Μειώστε την πρόσληψη αλατιού, τρώτε λιγότερο λίπος, μειώστε την πρόσληψη ζάχαρης, ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή, τρώτε φρούτα και λαχανικά, αυξήστε την πρόσληψη ινών.

10 Εάν υποφέρετε από στρες, εάν πάσχετε από άγχος ή κατάθλιψη προσπαθήστε να βρείτε υποστήριξη για τα συναισθηματικά σας προβλήματα από φίλους σας ή επαγγελματίες υγείας και επιλέξτε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.