

ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ





ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Ενεργά βήματα που μπορούμε
να κάνουμε όλοι

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να συμβεί σε όλους σε κάθε ηλικία, αλλά υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας.

Η Stroke Association δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για τυχόν λάθη που μπορεί να υπάρχουν στην παρούσα μετάφραση, ή για τυχόν επιπτώσεις που μπορεί να έχει κάποιο λάθος στο κείμενο. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο, μπορούν να θεωρηθούν ακριβείς μόνο μέχρι την ημερομηνία δημοσίευσής τους.

Παρακαλούμε λάβετε υπόψη σας ότι οι πληροφορίες που παρουσιάζονται εδώ δεν έχουν ως στόχο να υποκαταστήσουν συμβουλές εξειδικευμένων επαγγελματιών για τη συγκεκριμένη κατάστασή σας. Προσπαθούμε κατά το δυνατό να διασφαλίσουμε ότι το περιεχόμενο που παρέχουμε είναι ακριβές και επικαιροποιημένο, αλλά οι πληροφορίες αυτές ενδέχεται να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Στο βαθμό που επιτρέπεται από το νόμο, η Stroke Association δεν αποδέχεται καμία ευθύνη σχετική με τη χρήση των πληροφοριών που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο, ή των πληροφοριών που παρέχονται από τρίτους ή από ιστοσελίδες που περιλαμβάνονται ή αναφέρονται εδώ.

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ

ΠΟΣΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΣ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ;



**Είμαι πολύ νέος/
νέα για να σκεφτώ
για το εγκεφαλικό
επεισόδιο**

Το ένα τέταρτο όλων των εγκεφαλικών επεισοδίων εμφανίζονται σε άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών, τα οποία μπορούν να αισθάνονται υγιά και σε φόρμα.



**Είμαι μεγαλύτερης
ηλικίας ή έχω κάποια
προβλήματα υγείας**

Ποτέ δεν είναι αργά να ληφθούν μέτρα για την μείωση του κινδύνου του εγκεφαλικού επεισοδίου, όπως να είστε πιο δραστήριοι, να έχετε πιο υγιεινή διατροφή και να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα υγείας σας.



**Έχω υψηλή
αρτηριακή πίεση**

Η υψηλή αρτηριακή πίεση αποτελεί προδιαθεσικό παράγοντα σχεδόν στο ήμισυ των εγκεφαλικών επεισοδίων.



Είμαι καπνιστής

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας και για την οικογένειά σας.



**Θα μπορούσα να χάσω
βάρος**

Όντας υπέρβαρος ή παχύσαρκος είναι ένα σημάδι ότι πρέπει να σκεφτείτε για τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο.



**Είχα εγκεφαλικό
επεισόδιο ή ΠΙΕ
(παροδικό ισχαιμικό
εγκεφαλικό)**

Εάν ήδη έχετε περάσει εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ, είστε σε υψηλότερο κίνδυνο. Αυτό το εγχειρίδιο περιλαμβάνει πρακτικές συμβουλές, που μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο ενός δεύτερου εγκεφαλικού επεισοδίου και να λάβετε την καλύτερη δυνατή βοήθεια και υποστήριξη, ώστε να μην αισθάνεστε μόνοι σας.

ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΙΣΟΔΙΟ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΙΣ ΖΩΕΣ ΜΑΣ

Ο καθένας μπορεί να υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο. Η θεραπεία του εγκεφαλικού επεισοδίου βελτιώνεται συνεχώς, αλλά το εγκεφαλικό επεισόδιο παραμένει η κύρια αιτία αναπηρίας στον κόσμο.

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σου να περπατάς, να μιλάς, και να κάνεις καθημερινά πράγματα όπως το ντύσιμο. Μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα με τη μνήμη, τη σκέψη και τα συναισθήματα. Ανακαλύπτοντας περισσότερα για τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, μπορείτε να λάβετε ορισμένα ενεργά μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο.

Και αν γνωρίζετε κάποιον που μπορεί να βρίσκεται σε ομάδα υψηλού κινδύνου, γιατί να μην του δώσετε ένα αντίγραφο αυτού του οδηγού;

MINI ΚΟΥΙΖ:

Από τα παρακάτω, τί σας βάζει στην ομάδα με υψηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου;

α) Είμαι από Ελληνική/Κυπριακή, ή από οικογένεια από την Ινδία, το Πακιστάν, ή το Μπαγκλαντές.



β) Ένας στενός συγγενής είχε εγκεφαλικό.



γ) Η χοληστερίνη μου είναι λίγο αυξημένη.



δ) Πίνω περισσότερα από έξι ποτήρια κρασιού, ή έξι κουτιά μπύρας την εβδομάδα.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΟΛΑ!

Εάν κάποια από αυτές τις απαντήσεις ισχύουν για σας, είστε σε ομάδα με υψηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Ωστόσο, μην ανησυχείτε, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μειώσετε τις πιθανότητές σας να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ο ΔΙΚΟΣ ΣΑΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



Όταν οι γιατροί χρησιμοποιούν τη λέξη – κίνδυνος, εννοούν τις πιθανότητες να έχετε κάποια ασθένεια. Ο καθένας από μας έχει διαφορετικό κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, το οποίο εξαρτάται από τους μοναδικούς παράγοντες που ανήκουν στο κάθε άτομο. Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να σχετίζονται με εσάς, ή με τον τρόπο ζωής σας, όπως η ηλικία σας, μια ασθένεια που έχετε, ή εάν πίνετε ή καπνίζετε.

Εάν έχετε ήδη περάσει εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ (παροδικό ισχαιμικό εγκεφαλικό), έχετε αυξημένο κίνδυνο νέου εγκεφαλικού επεισοδίου στο μέλλον. Θα λάβετε συμβουλές από επαγγελματίες υγείας σχετικά με τη θεραπεία άλλων ιατρικών παθήσεων, που θα μπορούσαν να έχουν οδηγήσει στο πρώτο σας εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ, όπως είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Ηλικία

Καθώς μεγαλώνετε, οι αρτηρίες σας φυσικά γίνονται λιγότερο ελαστικές, αυξάνοντας την πιθανότητα να μπλοκαριστούν. Μπορείτε να λάβετε ενεργά μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου σε οποιαδήποτε ηλικία.

Προβλήματα υγείας

Ορισμένα προβλήματα υγείας αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Αυτά περιλαμβάνουν τα εξής



Υψηλή αρτηριακή πίεση



Κολπική μαρμαρυγή (τύπος αρρυθμίας με ακανόνιστο καρδιακό παλμό)



Διαβήτης και προδιαβήτης



Υψηλή χοληστερόλη

Τρόπος ζωής

Ο κίνδυνος αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αυξηθεί από τις καθημερινές μας συνήθειες, συμπεριλαμβανομένων:



Κάπνισμα



Παχυσαρκία



Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ



Πολύ λίγη άσκηση



Ανθυγιεινό φαγητό.

Οικογενειακό ιστορικό



Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να κληρονομείται, οπότε μιλήστε στον γενικό σας ιατρό, εάν έχετε οικογενειακό ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου. Μπορεί να χρειάζεστε ορισμένες ιατρικές εξετάσεις, καθώς και συμβουλές για τη μείωση του κινδύνου.

Εθνικότητα

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι συχνότερο στις οικογένειες της Αφρικής ή της Καραϊβικής, όπως και στα άτομα από τις χώρες της Νότιας Ασίας, όπως η Ινδία, το Πακιστάν και το Μπαγκλαντές.

Εάν είστε από μία από αυτές τις ομάδες, πιθανόν να έχετε ορισμένους παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο, όπως διαβήτη και υψηλή αρτηριακή πίεση. Άτομα από την Αφρική ή τη Καραϊβική πρέπει να έχουν ΜΔΣ 23.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



Μπορείτε να βοηθήσετε στη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου, επιλέγοντας έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Είτε πρόκειται για τη διατροφή, το επίπεδο δραστηριότητας, το κάπνισμα ή κατανάλωση οινοπνεύματος, ποτέ δεν είναι αργά για να κάνετε μια αλλαγή.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Να θυμάστε ότι αυτός ο οδηγός μπορεί να παρέχει μόνο γενικές πληροφορίες. Πρέπει πάντα να λαμβάνετε τις ειδικές συμβουλές από κάποιον επαγγελματία υγείας, όπως έναν γενικό γιατρό, ή έναν ειδικευμένο ΕΙΔΙΚΟ για την υγεία και τη θεραπεία που μπορεί να χρειαστείτε.

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Το κάπνισμα διπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου, λόγω εγκεφαλικού επεισοδίου. Όμως, τη στιγμή που σταματήσετε το κάπνισμα, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου αρχίζει να μειώνεται αμέσως.

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που έχετε κάνει ποτέ για την υγεία σας, ενώ στη διάθεσή σας υπάρχουν πολλές βοήθειες.

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.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν είναι διαθέσιμα με ιατρική συνταγή, αλλά μπορεί να είναι χρήσιμα ως μέρος του σχεδίου σας διακοπής του καπνίσματος. Αναζητήστε την τοπική υπηρεσία διακοπής του καπνίσματος στο Internet.

Η χρήση ναργιλέ μεταδίδει τον καπνό μέσα από το νερό, αλλά δεν είναι αβλαβής. Κατά το κάπνισμα ενός ναργιλέ, ο καπνιστής αναπνέει καπνό αξίας περίπου 100 τσιγάρων.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



Εάν τακτικά πίνετε υπερβολικά αλκοόλ, αυξάνετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

Εάν είστε υπέρβαρος, είναι πιο πιθανότερο κατά 20% να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο και ο κίνδυνος αυξάνεται με το βάρος. Με το να είσαι παχύσαρκος αυξάνεται ο κίνδυνος κατά 64%. Το επιπλέον βάρος επηρεάζει το σώμα με πολλούς τρόπους, όπως η αύξηση υψηλής αρτηριακής πίεσης και διαβήτη τύπου 2, που σχετίζονται με εγκεφαλικό επεισόδιο.

Εάν η μέση σας είναι μεγαλύτερη από 94cm (37 ίντσες) στους άνδρες, ή 80cm (31,5 ίντσες) στις γυναίκες, μπορεί να έχετε υπερβολικό βάρος. Ο ΔΜΣ ή δείκτης μάζας σώματος δείχνει ότι έχετε το σωστό βάρος για το ύψος σας. Ο ΔΜΣ σας θα πρέπει να είναι κάτω των 25, αν και οι άνθρωποι από την Αφρική/Καραϊβική ή Ασία, θα πρέπει να έχουν ως στόχο να έχουν ΔΜΣ μικρότερο από 23.

Αυτό οφείλεται στον υψηλότερο κίνδυνο διαβήτη και υψηλής αρτηριακής πίεσης σε άτομα με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος.



Αν πρέπει να χάσετε βάρος μην το κάνετε μόνοι σας. Ο τοπικός σας φαρμακοποιός μπορεί να σας βοηθήσει. Οι φίλοι και η οικογένεια μπορούν να σας ενθαρρύνουν ή να συμμετάσχουν μαζί σας σε πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

Δεν υπάρχουν μυστικά μιας υγιεινής ισορροπημένης διατροφής, μερικές μόνο βασικές διατροφικές οδηγίες που πρέπει να θυμόμαστε.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η αγορά και το μαγείρεμα μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολα, αν έχετε κάποια αναπηρία ή αν έχετε χαμηλό εισόδημα.

1. Μειώστε την πρόσληψη αλατιού



Η υπερβολική πρόσληψη αλατιού μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης, η οποία ενέχει μεγάλο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Όλοι χρειαζόμαστε μια μικρή ποσότητα αλατιού κάθε μέρα, αλλά μόνο περίπου ένα γραμμάριο (λιγότερο από το ένα τέταρτο μιας κουταλιάς καφέ).

Η μέγιστη ποσότητα αλατιού, που επιτρέπεται σε μια μέρα, είναι περίπου ένα κουταλάκι του

γλυκού (6γρ).

Όταν μαγειρεύετε, μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα αλατιού που χρησιμοποιείτε στα πιάτα. Δοκιμάστε να προσθέσετε μπαχαρικά, για να βελτιώσετε τη γεύση.

Η μεγαλύτερη ποσότητα αλατιού που τρώμε, κρύβεται στα καθημερινά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού, των σιτηρών και του επεξεργασμένου κρέατος, όπως το ζαμπόν. Τα παρασκευασμένα γεύματα και πιάτα, συχνά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.



Εάν έχετε ορισμένα προβλήματα υγείας, όπως παθήσεις νεφρών, μην ξεκινάτε κάποια δίαιτα με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, χωρίς να μιλήσετε πρώτα με το γιατρό σας.

2. Τρώτε λιγότερο λίπος

Η διατροφή με χαμηλά λιπαρά μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

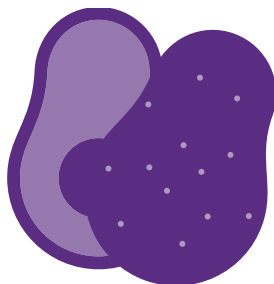


Μπορείτε να μειώσετε τα επίπεδα χοληστερόλης, με την κατανάλωση λιγότερο κορεσμένου λίπους και την αντικατάστασή του με μικρή ποσότητα ακόρεστων λιπαρών. Όμως, αν έχετε υψηλή χοληστερόλη, ο γιατρός πρέπει να σας δώσει

τις σχετικές συμβουλές και θεραπεία.

Τα κορεσμένα λίπη είναι συχνά στερεά λίπη, όπως το βούτυρο. Θα το βρείτε σε τρόφιμα όπως το τυρί, το κέικ, τα λιπαρά κρέατα και τα λουκάνικα, καθώς και το λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο.

Το ακόρεστο λίπος είναι συχνά το λάδι, όπως το ελαιόλαδο ή το σογιέλαιο. Βρίσκεται επίσης σε λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός και οι σαρδέλες, όπως και σε άλλα τρόφιμα όπως τα φιστίκια, το αβοκάντο, τα καρύδια και τους σπόρους.



Όταν μαγειρεύετε, προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τα κορεσμένα (βαριά) λίπη, όπως το βούτυρο και το λάδι καρύδας, με μικρές ποσότητες ελαιόλαδου ή αραχιδέλαιου (λάδι φιστικιού).

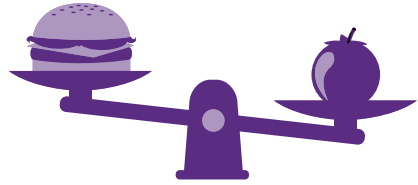
3. Μειώστε την πρόσληψη ζάχαρης

Εάν καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα ζάχαρης, μπορεί να βάλετε βάρος, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη τύπου 2.



Δεν πρέπει να τρώτε περισσότερο από 7 κύβους ζάχαρης (30 γρ) την ημέρα. Αυτό δεν είναι πολύ, όταν ξέρουμε ότι ένα ανθρακούχο ποτό μπορεί να περιέχει περισσότερο από 9 κύβους ζάχαρης. Όπως στην περίπτωση με το αλάτι, πολλά σάκχαρα κρύβονται σε συνηθισμένα τρόφιμα. Και αυτά δεν είναι μόνο τα γλυκά τρόφιμα – τα αλμυρά τρόφιμα, όπως τα ψητά φασόλια και το κέτσαπ ντομάτας, μπορεί να έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

4. Ισορροπημένη διατροφή



Κατά τη διάρκεια της ημέρας, προσπαθήστε να φάτε κάτι από κάθε μία από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων. Το σπιτικό φαγητό είναι συχνά η καλύτερη επιλογή, επειδή ξέρετε ότι είναι φτιαγμένο από φρέσκα υλικά και έχει πολύ λιγότερα λιπαρά, αλάτι ή ζάχαρη, σε σχέση με τα έτοιμα τρόφιμα.

Φρούτα και λαχανικά:

προσπαθήστε να καταναλώνετε πέντε καθημερινά. Θυμηθείτε ότι συμπεριλαμβάνονται, τόσο τα κονσερβοποιημένα, όσο και τα κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά. Επιλέξτε πολύχρωμα λαχανικά για το πιάτο σας. Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να αποτελούν περίπου το ένα τρίτο των τροφίμων κάθε μέρα.

Οι υδατάνθρακες όπως οι πατάτες, το ρύζι, το ψωμί και τα ζυμαρικά, μπορούν να αποτελέσουν περίπου το ένα τρίτο αυτού που τρώτε.

Οι πρωτεΐνες προέρχονται από το κρέας, τα ψάρια και τα αυγά. Οι πρωτεΐνες που δεν είναι ζωικής προέλευσης, μπορεί να είναι αποξηραμένα φασόλια, φακές και ξηροί καρποί.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι, παρέχουν το ασβέστιο που απαιτείται για ισχυρά οστά.

Διατηρείστε τα λίπη σε χαμηλό επίπεδο, επιλέγοντας τις παραλλαγές με λιγότερα λιπαρά. Τα λίπη περιέχουν τις περισσότερες θερμίδες ανά γραμμάριο, επομένως χρειάζεστε πολύ λίγες από αυτές.

Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τα ακόρεστα λίπη όπως το ελαιόλαδο, αντί για στερεά λίπη όπως το βούτυρο και το λάδι καρύδας.

Αυξήστε την πρόσληψη ινών

Η επιλογή τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες, μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους, τον διαβήτη και την υγεία της καρδιάς, γεγονός που μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Εάν τρώτε πολλά λαχανικά και

φρούτα, αυτό είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να πάρετε περισσότερες ίνες. Επιλέξτε τα ολοκληρωμένα δημητριακά σε τρόφιμα, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι. Φάτε το φλοιό μήλου και πατάτας. Η βρόμη, τα καρύδια και οι σπόροι μπορούν επίσης να αυξήσουν την ημερήσια πρόσληψη ινών.

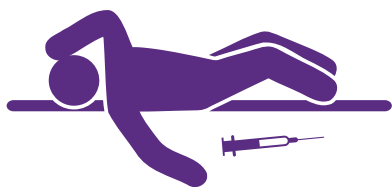
Δυσκολία στην κατάποση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο

Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την κατάποση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο,



θα πρέπει να έχετε υποστήριξη διαιτολόγων, για το πώς να φάτε με ασφάλεια. Ο διαιτολόγος μπορεί να σας προσφέρει συμβουλές για το πώς να προετοιμάσετε ένα ασφαλές και νόστιμο φαγητό και να λάβετε μέρος σε οικογενειακά γεύματα.

Χρήση ναρκωτικών



Οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιούν ναρκωτικά, χωρίς να γνωρίζουν επίσης τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Τα ναρκωτικά όπως η κοκαΐνη, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου στις ημέρες μετά τη χρήση τους. Άλλα, όπως η κάνναβη, η ηρωίνη, σχετίζονται επίσης με αυξημένο κίνδυνο και υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από το εγκεφαλικό επεισόδιο.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σύντομα η Ελληνική Εταιρεία Υποστήριξης, εθνικό μέλος της SAFE, που ονομάζεται **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΕΕ (HELLENIC ALLIANCE/ ACTION FOR STROKE)**



θα είναι σε θέση να παρέχει βοηθητικές πληροφορίες. Επικοινωνία:

hellenic.stroke@yahoo.com

Χρήσιμα στοιχεία μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες

www.cerebrovascular.gr

και

www.enee.gr

Facebook.com: **Hellenic Alliance/action for Stroke**

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου. Η κίνηση επίσης μπορεί να βοηθήσει την συναισθηματική σας ευεξία με την απελευθέρωση χημικών ουσιών στον εγκέφαλό σας, που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα.

Αν είστε σε θέση να αυξήσετε τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας, αυτό μπορεί να επηρεάσει την υγεία και την ευημερία σας. 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.

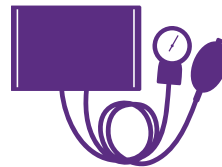
Ένας ενεργός, υγιεινός τρόπος ζωής και η αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας, μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου από τις καρδιακές παθήσεις, της άνοιας και του καρκίνου.

ΕΛΕΓΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ

Εάν έχετε μία από αυτές τις παθήσεις που σχετίζονται με εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορείτε να βοηθήσετε στη μείωση του κινδύνου σας, ακολουθώντας τη θεραπεία σας.

Εάν περάσατε εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ, ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός δεύτερου εγκεφαλικού επεισοδίου, είναι να ακολουθείτε τη θεραπεία για το πρόβλημα υγείας σας, που συνιστάται από τους γιατρούς σας.

ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ



Η υψηλή αρτηριακή πίεση παίζει ρόλο στα μισά από το σύνολο των εγκεφαλικών επεισοδίων, έτσι ώστε αυτή αποτελεί το μεγαλύτερο παράγοντα κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Τι είναι αυτό; Η καρδιά σας αντλεί αίμα μέσω των αιμοφόρων αγγείων. Όταν το αίμα πιέσει πολύ τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, αυτό είναι γνωστό ως υψηλή αρτηριακή πίεση. Επίσης ονομάζεται και υπέρταση.

Γιατί αυτό αποτελεί το κίνδυνο;

Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να οδηγήσει σε δημιουργία θρόμβων ή σε αιμορραγία στον εγκέφαλο. Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, άνοιας και νεφρικής ανεπάρκειας.



Πώς μπορώ να ξέρω ότι το έχω; Συνήθως δεν υπάρχουν κάποια ιδιαίτερα συμπτώματα, επομένως ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση. Μπορείτε να προμηθευτείτε ένα πιεσόμετρο για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης, ενώ τα περισσότερα φαρμακεία

και ορισμένα σούπερ μάρκετ προσφέρουν δωρεάν τον έλεγχο της. Ο ιατρός σας μπορεί επίσης να έχει μια συσκευή στην αίθουσα αναμονής του ιατρείου του.

Τι μπορώ να κάνω σχετικά με αυτό;

Εάν διαγνωστείτε με υψηλή αρτηριακή πίεση, ορισμένες υγιεινές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας μπορούν να βοηθήσουν και ίσως χρειαστεί να λάβετε θεραπεία. Εάν σας συνταγογραφήσουν φαρμακευτική αγωγή, είναι σημαντικό να την λαμβάνετε τακτικά.

ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ (ΚΜ)



Εάν έχετε κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ) χωρίς να λαμβάνετε θεραπεία, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι έως και πέντε φορές υψηλότερος, και το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι πιο σοβαρό.

Τι είναι αυτό; Σε περίπτωση ΚΜ, ο καρδιακός παλμός είναι ακανόνιστος και μπορεί να είναι ασυνήθιστα γρήγορος.

Γιατί αυτό αποτελεί κίνδυνο; Η καρδιά δεν αδειάζει όπως πρέπει από αίμα σε κάθε παλμό και έτσι μπορεί να σχηματιστεί θρόμβος στο αίμα που παραμένει στις καρδιακές κοιλότητες. Ο θρόμβος αυτός μπορεί να ταξιδέψει στον εγκέφαλο και να προκαλέσει εγκεφαλικό επεισόδιο.

Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω ΚΜ; Μπορεί να αισθανθείτε την καρδιά σας να χτυπά γρήγορα, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν συμπτώματα. Ο γενικός ιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να σας εξετάσει και να σας στείλει για περαιτέρω έλεγχο.

Τι μπορώ να κάνω σχετικά με αυτό; Εάν έχετε ΚΜ και ο γενικός ιατρός σας ή νοσοκόμα διαπιστώνουν ότι ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι υψηλός, θα πρέπει να λάβετε αντιπηκτικά, για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να παίρνετε τακτικά την αντιπηκτική αγωγή σας, για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ



Ο διαβήτης σχεδόν διπλασιάζει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Τι είναι αυτό; Ο διαβήτης σημαίνει ότι το σώμα σας δεν μπορεί να απομακρύνει το σάκχαρο από το αίμα, όπως θα έπρεπε.

Γιατί αποτελεί κίνδυνο; Το υπερβολικό ποσό σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία και τα νεύρα. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης εγκεφαλικού επεισοδίου, καρδιακής προσβολής, καθώς και ακρωτηριασμού, τύφλωσης και νεφρικής ανεπάρκειας.

Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω διαβήτη; Μπορεί να μην έχετε συμπτώματα, αλλά ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει συχνουρία και να σας κάνει να αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι και διψασμένοι. Ο διαβήτης και ο προδιαβήτης επιβεβαιώνονται με εξετάσεις αίματος.

Τι μπορώ να κάνω σχετικά με αυτό; 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. Η αντιμετώπιση άλλων προβλημάτων υγείας, από τις οποίες μπορεί να πάσχετε και η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, όπως η απώλεια βάρους, μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΥΨΗΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



Η υψηλή χοληστερόλη συνήθως δεν έχει συμπτώματα, αλλά είναι ένας κύριος παράγοντας κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Τι είναι αυτό; Η χοληστερόλη είναι μια σημαντική ουσία στο σώμα μας, αλλά εάν έχετε

υπερβολική χοληστερόλη στο αίμα, αυτή μπορεί να προκαλέσει καρδιοπάθεια και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Γιατί αποτελεί τον κίνδυνο; Η υπερβολική χοληστερόλη στο αίμα μπορεί να οδηγήσει σε στένωση ή και απόφραξη των αιμοφόρων αγγείων (αθηροσκλήρωση). Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία θρόμβου και να προκαλέσει εγκεφαλικό επεισόδιο ή και καρδιακή προσβολή.

Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω υψηλή χοληστερόλη; Με μια εξέταση αίματος σε γενικό ιατρό ή σε φαρμακοποιό.

Τι μπορώ να κάνω σχετικά με αυτό; Η χοληστερόλη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον υπολογισμό του κινδύνου του εγκεφαλικού επεισοδίου. Εάν ο κίνδυνος είναι υψηλός, μπορείτε να προσπαθήσετε να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, όπως είναι η απώλεια βάρους, να είστε πιο δραστήριοι και να έχετε πιο υγιεινή διατροφή.

Τα φάρμακα που ονομάζονται στατίνες, χορηγούνται συχνά για την υψηλή χοληστερόλη και έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου.

Μερικοί άνθρωποι γεννιούνται με υψηλή χοληστερόλη.



Αυτή είναι μια κληρονομική κατάσταση, που ονομάζεται οικογενειακή υπερχοληστερολαιμία.

Μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο στην ηλικία των 20 ή των 30 ετών, γι' αυτό είναι απαραίτητο να κάνετε τις απαραίτητες εξετάσεις αν γνωρίζετε για περιπτώσεις πρόωρου θανάτου από καρδιακές παθήσεις ή εγκεφαλικά επεισόδια στην οικογένειά σας. Μπορεί να αντιμετωπιστεί με φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη.

Άλλες καταστάσεις υγείας που σχετίζονται με το εγκεφαλικό επεισόδιο

Δρεπανοκυτταρική αναιμία (ΔΑ)

Ένα τέταρτο των ανθρώπων με δρεπανοκυτταρική αναιμία (ΔΑ) έχει εγκεφαλικό επεισόδιο πριν από την ηλικία των 45 ετών. Η ΔΑ επηρεάζει κυρίως τους ανθρώπους της Αφρικανικής, Αφρικανικής/Καραϊβικής, Ασιατικής και Μεσογειακής καταγωγής. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, επειδή τα ερυθρά αιμοσφαίρια αλλάζουν σχήμα, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα δημιουργίας θρόμβου.

Γυναικεία αντισύλληψη και ορμονοθεραπεία



Μερικά από του στόματος αντισυλληπτικά και η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (ΘΟΥ) μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου στις γυναίκες. Ο γιατρός σας θα αξιολογήσει κατά πόσον είστε σε κίνδυνο πριν δώσει αυτή την αγωγή. Εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, ημικρανία, ή είχατε προηγούμενους θρόμβους αίματος ή εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορεί να μην είστε υποψήφιος για αυτή τη θεραπεία.

Το κάπνισμα, το υπερβολικό βάρος, η ηλικία άνω των 35 ετών μπορεί επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου ενώ παίρνετε το χάπι ή τη ΘΟΥ.

Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου από τη χρήση της αντισύλληψης ή της ΘΟΥ, είναι πολύ χαμηλός, οπότε αν ανησυχείτε, μην σταματήσετε τη θεραπεία μέχρι να το συζητήσετε πρώτα με το γιατρό σας.



Ρωτήστε τον για τον δικό σας κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου και για τον καλύτερο τρόπο αντισύλληψης ή ορμονικής θεραπείας στην περίπτωση σας.

Στρες, άγχος και κατάθλιψη



Εάν υποφέρετε από στρες, εάν πάσχετε από άγχος ή κατάθλιψη, μπορεί να έχετε αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Δεν είναι γνωστό γιατί αυτό συμβαίνει, αλλά ένας λόγος μπορεί να είναι ότι είναι πιο δύσκολο να φροντίσετε την υγεία σας, εάν έχετε

κατάθλιψη ή βρίσκεστε υπό μεγάλη πίεση. Προσπαθήστε να βρείτε υποστήριξη για τα συναισθηματικά σας προβλήματα από φίλους σας ή επαγγελματίες υγείας και επιλέξτε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο (ΣΑΑΥ)

Η διαταραχή ύπνου, η οποία ονομάζεται αποφρακτική άπνοια ύπνου (ΣΑΑΥ), συνδέεται με το εγκεφαλικό επεισόδιο. Το ΣΑΑΥ σταματά την αναπνοή κατά τον ύπνο. Μερικοί άνθρωποι με αποφρακτική άπνοια ροχαλίζουν, αλλά όχι όλοι. Ίσως να σηκώνεστε συχνά τη νύχτα, ή αισθάνεστε πολύ υπνηλικός κατά τη διάρκεια της ημέρας. Συζητήστε με το γιατρό σας εάν πιστεύετε ότι έχετε ΣΑΑΥ.

Πώς να ελέγξετε την υγεία σας;

Όλες οι καταστάσεις υγείας που αναφέρονται εδώ, μπορεί να εμφανιστούν ανά πάσα στιγμή. Δηλαδή, ακόμη και αν αισθάνεστε υγιείς, να κάνετε τακτικά προληπτικές εξετάσεις.



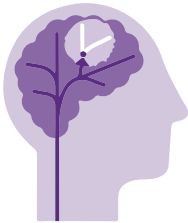
Εάν ανησυχείτε για την υγεία σας, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

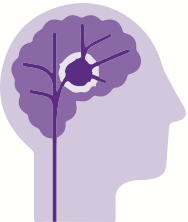
Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι έμφραγμα στον εγκέφαλο. Αυτό συμβαίνει, όταν η παροχή αίματος σε ένα τμήμα του εγκεφάλου διακόπτεται και τα κύτταρα του εγκεφάλου σκοτώνονται.

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.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι εγκεφαλικών επεισοδίων:



- 1. Ισχαιμικό:** εξαιτίας διακοπής στην κυκλοφορία του αίματος ενός αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο
ισχαιμικό: εξαιτίας διακοπής στην κυκλοφορία του αίματος ενός αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο



- 2. Αιμορραγικό:** λόγω αιμορραγίας στον εγκέφαλο ή γύρω από αυτόν.

Το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται απλά εγκεφαλικό, και προκαλείται από θρόμβο. Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται απλά αιμορραγία.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

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 η οποία στα ελληνικά έχει μεταφερθεί ως ΧΟΠΑ (Ελληνική Εταιρεία Αγγειακών Εγκεφαλικών Επεισοδίων, Ελληνική Νευρολογική Εταιρεία, Ελληνική Συνεργασία για τα ΑΕΕ).



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



Arms / Χέρια: Μπορεί να σηκώσει και τα δύο χέρια και να τα κρατήσει σε αυτή τη θέση;



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



Time / Αμεσα – Ασθενοφόρο: Εάν δείτε οποιοδήποτε από τα προηγούμενα συμπτώματα είναι ο χρόνος να καλέσετε αμέσως ασθενοφόρο. Καλέστε το **166**.

Η δοκιμασία FAST βοηθάει στην αναγνώριση τριών συχνών συμπτωμάτων του εγκεφαλικού επεισοδίου ή ενός ΠΙΕ. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλα σημάδια που πρέπει να λάβετε σοβαρά υπόψη.

Αυτά περιλαμβάνουν τα εξής:



Ξαφνική ναυτία ή μούδιασμα σε μία πλευρά του σώματος, ή σε χέρι, και πόδι ή τα άκρα



Ξαφνική δυσκολία στην εύρεση λέξεων ή ομιλία με ασαφείς προτάσεις,



Ξαφνική διαταραχή ή απώλεια όρασης, είτε στο ένα μάτι είτε και στα δύο μάτια



Ξαφνική απώλεια της μνήμης ή σύγχυση, ζάλη ή ξαφνική πτώση,



Ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος.

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 **166**.

ΠΙΕ Η ΠΑΡΟΔΙΚΟ-ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ



Το ΠΙΕ (γνωστό ως μικρό εγκεφαλικό επεισόδιο) είναι το ίδιο με το εγκεφαλικό επεισόδιο, εκτός από το ότι τα συμπτώματα διαρκούν για σύντομο χρονικό διάστημα, μέχρι 1 ώρα. Στην περίπτωση του ΠΙΕ, η αρτηρία στον εγκέφαλο αποφράσσεται, αλλά η ίδια η απόφραξη ανοίγει από μόνη της. Τα συμπτώματα είναι τα ίδια, όπως και στην περίπτωση κανονικού εγκεφαλικού επεισοδίου. Δεν υπάρχει τρόπος να ξεχωρίσετε εάν κάποιος έχει ΠΙΕ ή κανονικό εγκεφαλικό επεισόδιο, όταν τα συμπτώματα εμφανίζονται για πρώτη φορά, οπότε μην περιμένετε - καλέσετε αμέσως το **166**.

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



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 **166**.

ΠΟΥ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Υπάρχουν ή μπορούν να οργανωθούν ομάδες υποστήριξης ατόμων με εγκεφαλικό επεισόδιο και τις οικογένειές τους σε διάφορες πόλεις τη Ελλάδα, ενώ λειτουργούν επίσης εικονικές ομάδες υποστήριξης (virtual groups) μέσω ιντερνέτ.



Σύντομα η Ελληνική Εταιρεία Υποστήριξης,

εθνικό μέλος της SAFE, που ονομάζεται **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΕΕ** (HELLENIC ALLIANCE/ ACTION FOR STROKE)

θα είναι σε θέση να παρέχει βοηθητικές πληροφορίες.

Επικοινωνία:

hellenic.stroke@yahoo.com

Χρήσιμα στοιχεία μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες **www.cerebrovascular.gr** και **www.enee.gr**

Facebook.com : **Hellenic alliance/action for stroke**



Η Stroke Association είναι ένας κορυφαίος φιλανθρωπικός οργανισμός στο Ηνωμένο Βασίλειο, αφιερωμένη στην καταπολέμηση των εγκεφαλικών επεισοδίων. Βασιζόμαστε σε δωρεές για τη χρηματοδότηση έρευνας που μπορεί να σώσει ζωές καθώς και ζωτικών υπηρεσιών για άτομα που πάσχουν από εγκεφαλικό επεισόδιο. Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε τη γραμμή βοήθειας +44 303 3033 100, ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας stroke.org.uk. Για σχόλια σχετικά με τις εκδόσεις μας, παρακαλούμε να στείλετε e-mail στη διεύθυνση feedback@stroke.org.uk.

Η Stroke Association καταχωρήθηκε ως φιλανθρωπικός οργανισμός στην Αγγλία και την Ουαλία (αριθμός 211015) και στη Σκωτία (SC037789). Καταχωρήθηκε επίσης στη Βόρεια Ιρλανδία (XT33805), Νήσος του Μαν (No 945) και Τζέρσεϊ (NPO 369).

Εικονογραφήσεις: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd



Υποστηρίζεται από:



 www.cerebrovascular.gr www.enee.gr

 hellenic.stroke@yahoo.com

© Stroke Association 2019. Αναπαράχθηκε από την Stroke Alliance for Europe (SAFE), με την ευγενική άδεια της Stroke Association. Απαγορεύεται η χωρίς άδεια χρήση για εμπορικούς σκοπούς.

Έκδοση 2.

Δημοσιεύθηκε τον Απρίλιο του 2019

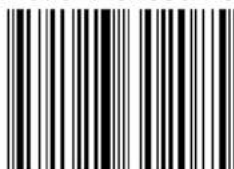
Θα αναθεωρηθεί: Απρίλιος 2021

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Φωτογραφία: Freerik

ISBN 978-1-913302-08-5



9 781913 302085