



Πώς θα περιορίσουμε το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

Το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο συμβαίνει όταν το αίμα σταματά να ρέει σωστά σε ένα μέρος του εγκεφάλου. Τα κύτταρα τότε αρχίζουν να πεθαίνουν και μπορεί να προκύψει βλάβη σε περιοχές που ελέγχουν τους μυς, τη μνήμη ή την ομιλία. Τι μπορούμε να κάνουμε για να περιορίσουμε τις πιθανότητες ενός αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου;

1 Παρακολουθήστε την αρτηριακή σας πίεση.

Εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση και δεν τη διαχειρίζεστε καλά, οι πιθανότητες να πάθετε εγκεφαλικό αυξάνονται. Η συστολική αρτηριακή πίεση θα πρέπει να είναι κάτω από 140 mm Hg, ενώ η διαστολική κάτω από 90 mm Hg.

2 Ασκηθείτε. Η άσκηση σας βοηθά να αποκτήσετε ή να παραμείνετε σε ένα υγιές σωματικό βάρος και να διατηρήσετε την αρτηριακή σας πίεση στα επίπεδα που πρέπει. 30-45 λεπτά γρήγορο περπάτημα την ημέρα είναι σημαντικά.



3 Μειώστε το στρες.

Κάντε τον χώρο εργασίας σας ήρεμο και φροντίστε να περνάτε ποιοτικό χρόνο μακριά από τις έννοιες της καθημερινότητας.

4 Διατηρήστε φυσιολογικό

σωματικό βάρος. Η παχυσαρκία και τα προβλήματα υγείας που μπορεί να προκαλέσει, όπως σακχαρώδης διαβήτης και αρτηριακή υπέρταση, αυξάνουν τις πιθανότητες για εγκεφαλικό. Προσπαθήστε να χάσετε το περιττό βάρος με μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

5 Ελέγξτε τη χοληστερόλη σας. Τα υψηλά επίπεδα «κακής» χοληστερόλης LDL και τα χαμηλά επίπεδα «καλής» χοληστερόλης HDL μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες σας να έχετε συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες σας, η οποία περιορίζει τη ροή του αίματος και μπορεί να οδηγήσει σε αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Η μείωση των κορεσμένων και τρανς λιπαρών μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της LDL σας, ενώ η άσκηση και η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να ενισχύσουν την HDL σας.

6 Προσοχή στον καρδιακό ρυθμό σας. Η κολπική μαρμαρυγή, ένα είδος αρρυθμίας, αυξάνει κατά πέντε φορές την πιθανότητα να πάθετε εγκεφαλικό. Εάν παρατηρήσετε ταχυπαλμία ή ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό, επισκεφθείτε τον καρδιολόγο.

7 Ρυθμίστε τον διαβήτη σας. Ο σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα χρησιμοποιεί τη γλυκόζη, μια σημαντική πηγή ενέργειας και για τον εγκέφαλο. Επίσης, διαταράσσει τη φυσιολογική λειτουργία των αγγείων και μπορεί έτσι να αυξήσει τις πιθανότητες για εγκεφαλικό.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώην της του ΕΚΠΑ