

# Βρες το δικό σου λόγο για την πρόληψη του εγκεφαλικού



## Σχετικά με το εγκεφαλικό

Το εγκεφαλικό συμβαίνει όταν σταματά η παροχή αίματος σε ένα τμήμα του εγκεφάλου. Χωρίς παροχή αίματος τα εγκεφαλικά κύτταρα καταστρέφονται και πεθαίνουν. Η καταστροφή των κυττάρων έχει διάφορες επιπτώσεις ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που προσβάλεται. Μπορεί να επηρεάσει την κίνηση, τον λόγο, τη σκέψη ή ακόμα και τα συναισθήματα ενός ανθρώπου.

 **17εκ**  
εγκεφαλικά

 **6.5εκ**  
θάνατοι

 **26εκ**  
επιζώντες

Το εγκεφαλικό είναι η κύρια αιτία θανάτου και αναπηρίας παγκοσμίως. Μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε, σε οποιαδήποτε ηλικία. Επιβαρύνει τους ίδιους τους επιζώντες, την οικογένεια και τους φίλους τους, την κοινωνία - αλλά μπορεί να προληφθεί. Όλοι έχουμε ένα λόγο να το προλάβουμε - Ποιός είναι ο δικός σου;



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



# ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ

**90%** των εγκεφαλικών συσχετίζονται με 10 παράγοντες κινδύνου.

Αν έχεις Σακχαρώδη Διαβήτη, καρδιακά προβλήματα ή ιστορικό εγκεφαλικού/παροδικού εγκεφαλικού, συζήτησε με το γιατρό σου σχετικά με τους κινδύνους που διατρέχεις και τις θεραπευτικές επιλογές. Παρακάτω είναι ορισμένα απλά βήματα για τη πρόληψη του εγκεφαλικού.

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- 1. ΡΥΘΜΙΣΕ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΣΟΥ ΠΙΕΣΗ**  
Σχεδόν τα μισά εγκεφαλικά σχετίζονται με αυξημένη αρτηριακή πίεση. Ρυθμίζοντας την αρτηριακή σου πίεση με αλλαγή στον τρόπο ζωής ή φαρμακευτικά μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού.
- 2. ΜΕΤΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ 5 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**  
Περισσότερα από το ένα τρίτο των εγκεφαλικών συμβαίνουν σε άτομα που δεν γυμνάζονται τακτικά. Μέτρια άσκηση πέντε φορές την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο για εγκεφαλικό.
- 3. ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**  
Σχεδόν ένα τέταρτο των εγκεφαλικών συσχετίζονται με κακή διατροφή και συγκεκριμένα με χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Η κατανάλωση πέντε ή περισσότερων μερίδων από φρούτα και λαχανικά μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού.
- 4. ΜΕΙΩΣΕ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΣΟΥ**  
Περισσότερα από 1 στα 4 εγκεφαλικά σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα "κακής" χοληστερόλης (LDL). Επιλέγοντας τροφές με χαμηλά λιπαρά, μη υδρογονωμένα (όπως το ελαιόλαδο) μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού. Αν δεν μπορείτε να διατηρήσετε χαμηλά τη χοληστερίνη σας με τη διατροφή μιλήστε με το γιατρό σας για να σας προτείνει την κατάλληλη θεραπεία.
- 5. ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΒΑΡΟΣ - ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**  
Σχεδόν 1 στα 5 εγκεφαλικά σχετίζονται με παχυσαρκία. Ένας τρόπος για να δεις αν πρέπει να χάσεις βάρος είναι διαιρώντας την περιμέτρο της μέσης σου με την περιμέτρο της περιφέρειας. Αν είναι πάνω από 0.9 (άνδρας) ή 0.85 (γυναίκα) τότε έχεις μεγαλύτερο κίνδυνο για εγκεφαλικό και καλό θα ήταν να χάσεις βάρος.
- 6. ΔΙΕΚΟΨΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΕ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**  
Περισσότερα από 1 στα 10 εγκεφαλικά σχετίζονται με το κάπνισμα. Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει τον κίνδυνο για εγκεφαλικό. Ζήτα βοήθεια στην προσπάθεια διακοπής για να αυξήσεις τις πιθανότητες επιτυχίας.
- 7. ΜΕΙΩΣΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ**  
Περισσότερα από 1 εκατομμύριο εγκεφαλικά κάθε χρόνο σχετίζονται με υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Μειώνοντας την κατανάλωση σε δύο μονάδες αλκοόλ την ημέρα για τους άνδρες και μία για τις γυναίκες βοηθά στη μείωση του κινδύνου για εγκεφαλικό.
- 8. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΚΑΙ ΠΑΡΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ**  
Οι καρδιακές αρρυθμίες και άλλες καρδιακές παθήσεις σχετίζονται με το 9% των εγκεφαλικών. Συζήτησε με το γιατρό σου για τη φαρμακευτική αγωγή που θα μειώσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού.
- 9. ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ**  
Ο διαβήτης αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού. Μειώνοντας την πιθανότητα για διαβήτη μειώνονται και οι πιθανότητες για εγκεφαλικό. Αν έχεις σακχαρώδη διαβήτη μιλά με το γιατρό σου σχετικά με τη θεραπεία του.
- 10. ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**  
Χώρες χαμηλού εισοδήματος, με περιορισμένη πρόσβαση των πολιτών στην εκπαίδευση παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά εγκεφαλικών. Μέτρα για την πρόσβαση όλων των πολιτών στην εκπαίδευση και τις υπηρεσίες υγείας έχουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση των εγκεφαλικών και άλλων μη-μεταδοτικών ασθενειών.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)  
[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



# Τι μπορείς να κάνεις για να προλάβεις το εγκεφαλικό;

## ΑΤΟΜΙΚΑ

1. Μάθε περισσότερα για τον κίνδυνο που διατρέχεις να υποστείς εγκεφαλικό χρησιμοποιώντας επιστημονικά εγκεκριμένα εργαλεία όπως το Stroke Riskometer app που παρέχεται δωρεάν για κινητά και είναι εγκεκριμένο από το WSO.
2. Φρόντισε να μετράς τακτικά την αρτηριακή σου πίεση.
3. Μίλα με το γιατρό σου σχετικά με την πρόληψη του εγκεφαλικού. Βελτίωσε τον τρόπο ζωής σου και μείωσε την έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση.
4. Ζήτη βοήθεια. Μίλα με τους φίλους και την οικογένειά σου για τους λόγους που θέλεις να προλάβεις το εγκεφαλικό. Βοηθήστε ο ένας τον άλλο να κάνετε ουσιαστικές αλλαγές στον τρόπο ζωής.

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

1. Ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με την επίδραση διαφόρων νοσημάτων στην επίπτωση του εγκεφαλικού. Το ένα τρίτο των εγκεφαλικών συμβαίνουν σε ασθενείς με προηγούμενο ιστορικό εγκεφαλικού/παροδικού εγκεφαλικού. Βεβαιωθείτε ότι ασθενείς με προηγούμενο ιστορικό λαμβάνουν την κατάλληλη προφυλακτική αγωγή. Βεβαιωθείτε ότι οι ασθενείς σας λαμβάνουν θεραπεία για την υπέρταση και την κολπική μαρμαρυγή.
2. Μέτρα τακτικά την πίεση και τους παλμούς των ασθενών σου.
3. Πρόσφερε πληροφορίες και ενημέρωση στους ασθενείς σου και βοήθησέ τους να πάρουν τις σωστές αποφάσεις για τη μείωση του κινδύνου για εγκεφαλικό.
4. Γίνε πρεσβευτής της πρόσβασης σε δομές υγείας για όλους.

## ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

1. Ανάπτυξη στρατηγικών για την πρόληψη του εγκεφαλικού μέσω της αντιμετώπισης επιβαρυντικών κοινωνικο-οικονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.
2. Ανάλυση μέτρων και μακροπρόθεσμος σχεδιασμός για τη δυνατότητα πρόσβασης όλων σε προληπτικούς ελέγχους.
3. Συνεργασία σε ευρύτερο επίπεδο με επαγγελματίες υγείας, ερευνητές και επιζώντες από εγκεφαλικό. Υποστήριξη οργανισμών σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο που εργάζονται για την πρόληψη του εγκεφαλικού.

## Εταιρικοί συνεργάτες

Η Παγκόσμια Εκστρατεία ενάντια στο Εγκεφαλικό είναι δυνατή χάρη στη γεναιόδωρη οικονομική υποστήριξη των εταιρικών συνεργατών μας.

Πλατινένιος Plus Χορηγός

**Medtronic**

Πλατινένιος Χορηγός

**Boehringer  
Ingelheim**

Χρυσός Χορηγός

**Bristol-Myers Squibb** **Pfizer**

Ασημένιος Χορηγός

**AstraZeneca**

Χάλκινος Χορηγός

**EVER  
NEURO PHARMA**

## Σχετικά με τον Παγκόσμιο Οργανισμό ενάντια στο Εγκεφαλικό (World Stroke Organization)

Η αποστολή του Οργανισμού είναι να μειώσει την παγκόσμια επίπτωση του εγκεφαλικού επεισοδίου μέσω της πρόληψης, της θεραπείας και της μακροπρόθεσμης φροντίδας. Προσπαθούμε να μειώσουμε τις επιπτώσεις του εγκεφαλικού για τους ασθενείς, τις οικογένειές τους και το κοινωνικό σύνολο. Τα μέλη μας εργάζονται συντονισμένα για να αυξήσουν την ενημέρωση σχετικά με το εγκεφαλικό και να βελτιώσουν τις παρεχόμενες θεραπείες και φροντίδα. Πιστεύουμε πως μειώνοντας την παγκόσμια επίπτωση του εγκεφαλικού δημιουργούμε ένα υγιέστερο κόσμο για όλους.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)  
[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**ΙΑΣΩ General**  
Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

