



H.A.S. sso

HELLENIC ALLIANCE/
ACTION for STROKE

Stroke Support Organization



**ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ
ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**



ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Πληροφορίες για ασθενείς μετά από αγγειακό
εγκεφαλικό επεισόδιο

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.

**ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΑ
ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ:**



**ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
ΤΟΥ ΑΓΓΕΙΑΚΟΥ
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ**



**ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**



**ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ**



**ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΕΤΑ
ΑΠΟ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**



**ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ
ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**



**ΠΟΥ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ
ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;**

ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΣΑΣ



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](https://www.facebook.com/Hellenic.alliance/action.for.stroke).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΣΑΣ

Μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο, χρειάζεστε τις πληροφορίες και την υποστήριξη, ανεξάρτητα αν αισθάνεστε ότι έχετε επανέλθει πλήρως ή έχετε αναπηρία. Αυτός ο οδηγός παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σε όποιον έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, με συμβουλές σχετικά με την βοήθεια, εάν τη χρειάζεστε.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μια ξαφνική βλάβη στον εγκέφαλο. Συμβαίνει όταν η παροχή του αίματος σε μία περιοχή του εγκεφάλου διακόπτεται και τα κύτταρα αυτού του τμήματος καταστρέφονται. Η βλάβη στον εγκέφαλο μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το σώμα. Μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεστε και το πώς αισθάνεστε.

Υπάρχουν οι δύο κύριοι τύποι των εγκεφαλικών επεισοδίων:



1. Ισχαιμικό:

εξαιτίας απόφραξης ενός αγγείου στον εγκέφαλο,



2. Αιμορραγικό:

εξαιτίας αιμορραγίας που συμβαίνει μέσα ή γύρω από τον εγκέφαλο.

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

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται εγκεφαλική αιμορραγία.

Διαφορετικές ονομασίες για το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο

Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο ανάλογα με τον τύπο μερικές φορές ονομάζεται ενδοεγκεφαλική αιμορραγία ή υπαραχνοειδής αιμορραγία.

ΠΙΕ ή μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο



Το ΠΙΕ (παροδικό ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο) είναι το ίδιο με το εγκεφαλικό επεισόδιο, εκτός ότι τα συμπτώματα διαρκούν για μικρό χρονικό διάστημα. Όταν συμβεί ΠΙΕ, μια αρτηρία στον εγκέφαλο κλείνει, αλλά η απόφραξη μπορεί να διορθωθεί αυτόματα. Το ΠΙΕ αναφέρεται και ως μίνι-εγκεφαλικό. Μερικοί το θεωρούν σαν κατι μικρό και δεν δίνουν σημασία. Όμως, το ΠΙΕ είναι προειδοποίηση ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Κάθε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι διαφορετικό. Οι συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου εξαρτώνται από το πού συμβαίνει στον εγκέφαλο και πόσο μεγάλο είναι το κατεστραμμένο μέρος.

Ορισμένες συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου:

Κίνηση και ισορροπία:

Αδυναμία κατά μήκος της μιας πλευράς του σώματος

Προβλήματα με την ισορροπία και το περπάτημα

Δυσκολίες στη χρήση των ποδιών και των χεριών.

Άλλα σωματικά προβλήματα μπορεί να είναι:

Προβλήματα με την κατάποση

Απώλεια ελέγχου της ούρησης και αφόδευσης

Κούραση που δεν περνά μετά από τη ξεκούραση

Πόνος στους μύς και στις αρθρώσεις.



Σκέψεις και επικοινωνία:

Προβλήματα με τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την επίλυση προβλημάτων

Προβλήματα λόγου, κατανόησης, ανάγνωσης και γραφής

Χωρική παραμέληση: η έλλειψη συνειδητοποίησης των πραγμάτων στην μια πλευρά του εγκεφάλου.

Προβλήματα στις αισθήσεις:

Προβλήματα όρασης, όπως διπλωπία, υπερευαισθησία στους φώς, απώλεια μέρους του οπτικού πεδίου.

Μούδιασμα

ΚΡΥΦΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει και μη εμφανείς συνέπειες, όπως διαταραχές της διάθεσης και ψυχολογίας ή κόπωση. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμη και σε ασθενείς που δεν έχουν προβλήματα και διαταραχές μετά μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Προσωπική ιστορία: κούραση

"Κάλεσα τη βοηθητική γραμμή Stroke Helpline γιατί δεν είχα ενέργεια. Η γυναίκα στην τηλεφωνική γραμμή μου είπε "Λοιπόν, αυτό είναι φυσιολογικό". Ήταν μια τεράστια ανακούφιση."

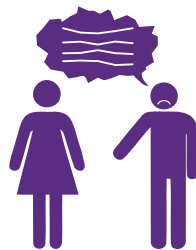
*Ρίτσαρντ, ασθενής
μετά από εγκεφαλικό
επεισόδιο.*



Αφασία

Περίπου το ένα τρίτο όσων έχουν υποστεί ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, έχουν πρόβλημα στον λόγο και αυτό ονομάζεται αφασία. Συχνά προέρχεται από εγκεφαλικό επεισόδιο στην αριστερή πλευρά του εγκεφάλου. Η αφασία μπορεί να επηρεάσει όλες τις πτυχές της επικοινωνίας, δηλαδή την ομιλία, την ανάγνωση, την γραφή και

την κατανόηση. Το άτομο δεν έχει γίνει λιγότερο έξυπνο, αλλά δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει τον λόγο.



Δυσκολία στην ομιλία μπορεί επίσης να προκύψει εξαιτίας αδυναμίας μυών του προσώπου, με αποτέλεσμα δυσαρθία όπως και προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης.

Αλλαγές συμπεριφοράς



Η συμπεριφορά ορισμένων ασθενών μετά το εγκεφαλικό αλλάζει. Μπορούν να αλλάξουν τις συνήθειες τους. Μερικοί μπορεί να γίνουν ευερέθιστοι ή μιλούν και κάνουν πράγματα χωρίς σκέψη.

Πολλές συνέπειες του εγκεφαλικού επεισοδίου είναι προσωρινές



Πολλές συνέπειες βελτιώνονται τις πρώτες ημέρες και εβδομάδες μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο. Ορισμένα συμπτώματα όμως διαρκούν περισσότερο. Μπορεί να χρειαστεί αποκατάσταση για την ανάκτηση.

ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο, πολλοί άνθρωποι έχουν διαταραχές διάθεσης και συναισθήματα όπως σοκ, θυμός, ενοχή και θλίψη. Είναι κοινό ότι μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να υπάρχουν προβλήματα, όπως άγχος και κατάθλιψη. Μπορεί να είναι δύσκολο στο άτομο να μιλήσει για τα συναισθήματά του, αλλά μπορεί να βοηθήσει αν μιλήσει με έναν οικείο του ή με ψυχολόγο.

Απρόσφορο συναίσθημα

Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να ελέγξουν τα συναισθήματα μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτό ονομάζεται απρόσφορο συναίσθημα. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε μερικές φορές να γελάσετε, ή να κλάψετε χωρίς λόγο.

*Προσωπική ιστορία:
απρόσφορο συναίσθημα*

"Ειδικά όταν είμαι κουρασμένος, μπορώ να γελάω τρελά στα πράγματα που δεν είναι τόσο αστεία – είναι ένα γέλιο αναμειγμένο με το κλάμα, το οποίο είναι ένα πραγματικά περίεργο πράγμα."

*Τζος, ασθενής μετά από
εγκεφαλικό επεισόδιο*



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο επηρεάζει τις προσωπικές σχέσεις στο περιβάλλον σας. Συχνά υπάρχει σοκ και άγχος. Η ασθένεια και η αναπηρία μπορεί να αλλάξουν ρόλους στην οικογένεια.

Είναι δύσκολο στους φίλους σας και στην οικογένειά σας να καταλάβουν τι περνάτε, οπότε προσπαθήστε να τους μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε, αν μπορείτε.



Πολλοί λένε ότι το εγκεφαλικό επεισόδιο επηρέασε τη σεξουαλική τους ζωή. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην σωματική κατάσταση ή στο ψυχολογικό αντίκτυπο του εγκεφαλικού επεισοδίου. Πολλές φορές είναι δύσκολο σε κάποιους να μιλήσουν γι' αυτό αλλά είναι κατι για το οποίο θα πρέπει να μπορεί να συζητήσουν.

ΛΗΨΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Μη φοβάστε να ζητήσετε τη βοήθεια για τα συναισθηματικά, σεξουαλικά προβλήματα και σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών συμπεριφοράς. Επισκεφθείτε το γιατρό σας ή επικοινωνήστε μαζί μας. 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.

Προσωπική ιστορία: κατάθλιψη

"Σκέφτηκα συνεχώς: "Γιατί μου συνέβη αυτό;" και έγινα, πολύ καταθλιπτική. Σχεδόν αμέσως ήρθα σε επαφή με το κέντρο παροχής συμβουλών".

Σίλια, επέζησε από το εγκεφαλικό επεισόδιο.



ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, ο εγκέφαλος και το σώμα χρειάζονται χρόνο για να αποκατασταθούν. Τις πρώτες εβδομάδες, μερικοί άνθρωποι αισθάνονται πολύ κουρασμένοι και μπερδεμένοι.

Ολοι ανακάμπτουν με διαφορετικό τρόπο. Μερικοί άνθρωποι αναρρώνουν εντελώς. Άλλοι άνθρωποι θα έχουν προβλήματα υγείας ή αναπηρία.

Ταχύτητα βελτίωσης

Η βελτίωση γίνεται ταχύτερα στους πρώτους μήνες. Μετά, η πρόοδος μπορεί να είναι πιο αργή. Ωστόσο, η κατάσταση των ανθρώπων μπορεί να συνεχίσει να βελτιώνεται εδώ και μήνες ή χρόνια.

Προσωπική ιστορία: βελτίωση

"Εξακολουθώ να βελτιώνομαι αργά και 10 χρόνια μετά από το επεισόδιο".

Αλαν, ασθενής μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο



Νευροπλαστικότητα



Μπορεί να ακούσετε τη λέξη νευροπλαστικότητα. Αυτό σημαίνει, ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος μπορεί να αναδιοργανωθεί μετά από την βλάβη. Τα κύτταρα του εγκεφάλου δεν μπορούν να αντικατασταθούν, αλλά τα άλλα μέρη του εγκεφάλου μπορούν να αναλάβουν κάποιες επιπλέον λειτουργίες, να επικρατούν. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να αποκτήσετε ξανά ικανότητες όπως η βάρδιση, ομιλία, ισορροπία. Βοηθάει σε αυτή την διαδικασία αν κάνετε ασκήσεις αποκατάστασης.



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Αποκατάσταση σημαίνει ότι προσπαθείτε να επαναφέρετε τη λειτουργία, όσο το δυνατόν πιο κοντά στο φυσιολογικό και προσαρμόξετε στην αδυναμία. Ο στόχος είναι να είστε σε θέση να εκτελείτε τις συνήθεις δραστηριότητές σας στην καθημερινή ζωή, όπως και

να επικοινωνείτε, να κινείστε και να είστε όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητοι. Θα πρέπει να ξεκινήσετε την αποκατάσταση αμέσως μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο. Μπορείτε να ξεκινήσετε από το νοσοκομείο και να συνεχίσετε στο σπίτι εάν το χρειάζεστε.

ΤΑ ΕΙΔΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:



Εργοθεραπεία: Σας βοηθάει να γνωρίσετε εκ νέου τις καθημερινές δεξιότητες, όπως το ντύσιμο και την κίνηση.



Φυσιοθεραπεία: Σας βοηθάει να κινηθείτε και να διατηρήσετε την ισορροπία. Ενισχύει τους μυς και βελτιώνει την κίνηση, την ισορροπία και το συντονισμό.



Λογοθεραπεία: μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ομιλία σας και να βελτιώσει επίσης την ικανότητα να τρώτε και να πίνετε πιο εύκολα.



Ψυχολογική υποστήριξη : Βελτιώνει τις διαταραχές της διάθεσης, προβλήματα με την μνήμη και την σκέψη.



Υποστήριξη διατροφής: Ο διαιτολόγος μπορεί να υπολογίσει το διαιτολόγιο και τα υγρά που λαμβάνετε. Μπορεί να σας βοηθήσει και εάν δυσκολεύεστε να φάτε.

Πώς λειτουργεί η αποκατάσταση;

Κατά την αποκατάσταση, εργάζεστε με τους θεραπευτές. Ο θεραπευτής εκτελεί την πλήρη αξιολόγηση και σχεδιάζει τη θεραπεία που ταιριάζει στις ανάγκες σας. Μαζί, ορίζετε τους στόχους που θέλετε να πετύχετε. Κάνετε τα σχέδια για την επίτευξη των στόχων. Ανάλογα με τον τύπο της θεραπείας, ίσως χρειαστεί να κάνετε και τις ασκήσεις. Μπορείτε να εργαστείτε στην οικοδόμηση της αντοχής, ή την εκμάθηση των νέων τρόπων για να μπορείτε να κάνετε κάτι.

Συμβουλές αποκατάστασης

Τα άτομα που επιβίωσαν από εγκεφαλικό επεισόδιο μας λένε ότι μπορεί να χρειαστεί μεγάλη προσπάθεια και αποφασιστικότητα για να συνεχιστεί η αποκατάσταση. Αυτό μπορεί να είναι μια πολύ δύσκολη δουλειά, τόσο σωματικά όσο και διανοητικά, αλλά μπορεί να πραγματοποιήσουν σημαντικές προόδους στην ομιλία, το περπάτημα και άλλες βασικές δεξιότητες.

Εδώ, οι επιζώντες του εγκεφαλικού επεισοδίου και οι επαγγελματίες μοιράζονται τις συμβουλές τους, για το πώς να παραμείνουν θετικοί και θα συνεχίσουν να παρακινούνται να συνεχίσουν την προσπάθεια:

Βρείτε τους βοηθούς



Η άσκηση μπορεί να είναι μια πολύ δύσκολη δουλειά, γι' αυτό ζητήστε τη βοήθεια από τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους σας. Με τη βοήθεια άλλων ανθρώπων, μπορεί πραγματικά να είναι πιο εύκολο για σας να εξασκείστε τακτικά και να πετύχετε.

Μείνετε θετικοί



Μερικοί που έχουν υποστεί το εγκεφαλικό επεισόδιο λένε ότι μια θετική στάση μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε στην αποκατάσταση.

Συνεχίστε να κινείστε



Προσπαθήστε να ενσωματώσετε την κίνηση ή τις ασκήσεις σε καθημερινά καθήκοντά σας.

Ορίστε τους στόχους



Ο καθορισμός των στόχων σας δίνει μια αίσθηση επιτυχίας, όταν τα κατανοείτε.

Εγγραφή της πρόοδου



Εάν γράφετε τακτικά τις δραστηριότητές σας, αυτό σας επιτρέπει να δείτε πόσο καλά προχωράτε. Στην αρχή, δεν θα μπορείτε να αντέξετε πολύ την αποκατάσταση. Όταν αισθάνεστε ισχυρότεροι, θα είστε σε θέση να κάνετε περισσότερα.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Εάν προηγήθηκε νοσηλεία για μεγάλο διάστημα η επάνοδος στο σπίτι μπορεί να σας φαίνεται ως μια μεγάλη ανακούφιση. Αλλά για μερικούς ανθρώπους που πηγαίνουν στο σπίτι, η διαδικασία είναι δύσκολη.

Πρέπει να εξασφαλιστεί η απαραίτητη υποστήριξη. Εσείς και η οικογένειά σας μπορείτε επίσης να συμμετέχετε στον σχεδιασμό της εξόδου από το νοσοκομείο.



Το σχέδιο εξόδου από το νοσοκομείο περιλαμβάνει τα εξής:

Αποκατάσταση

Ιατρική περίθαλψη

Φροντίδα στο σπίτι

Εξοπλισμός που χρειάζεστε

Παρακολούθηση.

ΠΡΩΡΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗ ΕΞΟΔΟΣ

Ίσως θα μπορείτε να φύγετε από το νοσοκομείο γρήγορα μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, εφ' όσον μπορείτε να μετακινηθείτε από το κρεβάτι στην καρέκλα και να έχετε ένα ασφαλές περιβάλλον στο σπίτι, όπου μπορείτε να πάτε. Η αποκατάσταση συνεχίζεται στο σπίτι.

Έλεγχος των αναγκών σας

Περίπου έξι μήνες μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, θα πρέπει να αξιολογηθεί πόσο έχετε προχωρήσει. Με αυτό τον τρόπο, εξασφαλίζετε ότι λαμβάνετε την ικανοποιητική υποστήριξη, εάν οι ανάγκες σας έχουν αλλάξει. Επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΣΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΟΤΑΝ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Ο ιατρός σας είναι το άτομο στο οποίο αναζητάτε τη βοήθεια, όταν πρόκειται για τα προβλήματα υγείας ή ανάγκες υποστήριξης.

Μπορεί να χρειάζεστε υποστήριξη από θεραπευτές, όπως τους φυσιοθεραπευτές και επαγγελματίες θεραπευτές.

Μπορεί να έχετε στην κοινότητά σας κάποια νοσοκόμα που είναι εξειδικευμένη σε εγκεφαλικά επεισόδια.

Μπορεί να διατίθεται κοινωνικός λειτουργός.

ΔΙΑΜΟΝΗ



Εάν έχετε κάποια αναπηρία μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορεί να χρειαστεί να κάνετε κάποιες αλλαγές στο σπίτι σας, για να μπορείτε να ζήσετε ανεξάρτητα. Αυτό μπορεί να σημαίνει προσαρμογή του μπάνιου ή της κουζίνας. Μερικοί άνθρωποι αναγκάζονται να βρουν το νέο σπίτι με πρόσθετη υποστήριξη. Σε κάποιες οργανωμένες κοινότητες, ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να σας βοηθήσει να εξετάσετε τις επιλογές.

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τα παρακάτω:

Κατοικία με ειδικές δυνατότητες: ανεξάρτητη στέγαση με κάποια βοήθεια, εποπτεία, σύστημα προειδοποίησης.

Φροντίδα στέγασσης: μπορεί να παρέχει τη βασική προσωπική φροντίδα ή φροντίδα των ασθενών.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει μεγάλες οικονομικές επιπτώσεις για σας και την οικογένειά σας.

Παύση από την εργασία

Εάν εργάζεστε, ίσως να είστε σε θέση να πάρετε αναρρωτική άδεια, που δικαιούστε, όσο διαρκεί η αποκατάσταση. Ορισμένα ασφαλιστήρια συμβόλαια περιλαμβάνουν την κάλυψη για τη σοβαρή ασθένεια. Αναζητήστε τι καλύπτει το ταμείο σας.

Αναπηρία

Αν έχετε κάποια αναπηρία, αναζητήστε βοήθεια και υποστήριξη. Μέσω του θεράποντα ζητήστε τη συνταξη εισηγητικού φακέλου αναπηρίας και απευθυνθείτε στο αρμόδιο κέντρο.

Δυστυχώς δεν υπάρχει οργανωμένη βοήθεια στην Ελλάδα. Θα πρέπει να απευθυνθείτε στο ασφαλιστικό σας φορέα για να ενημερωθείτε τι καλύπτεται για την αποκατάστασή σας. Με την σταδιακή οργάνωση και της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΑ ΑΕΕ σχετικές πληροφορίες θα είναι διαθέσιμες σύντομα.



Φροντιστές

Αναζητήστε μέσω του ταμείου σας τυχόν αποζημιώσεις και επιδόματα, αν δικαιούστε.

Αξιολόγηση των αναγκών περίθαλψης και υποστήριξης

Εάν έχετε την αναπηρία μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο, μπορείτε να έχετε ανάγκη για φροντίδα και υποστήριξη. Εδώ λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες φροντίδας σας, όπως και η οικονομική στήριξη για το κόστος φροντίδας. Η αξιολόγηση πραγματοποιείται από τις τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες.

Ποιότητα ζωής μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο

Με το πέρασμα του χρόνου, θα ανακαλύψετε τους προσωπικούς σας στόχους που θέλετε να επιτύχετε. Η βελτίωση και αποκατάσταση μπορεί να είναι μια μακροπρόθεσμη διαδικασία, αλλά πολλοί επιζώντες λένε ότι βρίσκουν νέους τρόπους για να έχουν ποιότητα στη ζωή τους μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο.



Μην κρατάτε μέσα σας τα συναισθήματά σας – δοκιμάστε να μιλάτε γι 'αυτά. Οι δημιουργικές δραστηριότητες, όπως η μουσική και η τέχνη, σας επιτρέπουν επίσης να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.

ΜΕΙΝΕΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ

Συναισθηματική ευεξία

Ενας τρόπος για να βελτιωθεί η συναισθηματική ευεξία, είναι η σωματική άσκηση. Η άσκηση απελευθερώνει χημικές ουσίες στον εγκέφαλο, που σας επηρεάζουν να αισθάνεστε καλύτερα.



Η επαφή με τους φίλους και την οικογένειά σας βοηθάει να αποφύγετε το αίσθημα απομόνωσης.

Είναι συνηθισμένο να έχουμε ψυχολογικά προβλήματα μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν έχετε προβλήματα όπως άγχος ή κατάθλιψη, ζητήστε τη βοήθεια από το γιατρό σας.

Διατηρήστε μία ενδιαφέρουσα ζωή

Συμμετέχετε στις δραστηριότητες που απολαμβάνετε. Ορίστε στον εαυτό σας μια πρόκληση, έτσι ώστε θα να δοκιμάσετε νέα πράγματα και θα να γνωρίσετε νέους ανθρώπους.

Μπορείτε να λάβετε υποστήριξη από άλλους ανθρώπους που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο. Η ομαδική θεραπεία μπορεί να σας δώσει ένα νέο σκοπό και να σας επιτρέψει να κάνετε νέες φιλίες.

ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο νόμος προστατεύει τα άτομα με την αναπηρία στην εργασία και ο εργοδότης σας είναι υποχρεωμένος να σας βοηθήσει να παραμείνετε στη δουλειά, αν αυτό είναι δυνατόν. Ίσως έχετε κάποια δικαιώματα για υποστήριξη που θα σας βοηθήσει να επιστρέψετε στην εργασία.

Επαγγελματική όψη: εργασία

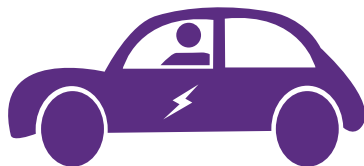
"Είχαμε ανθρώπους που επέστρεψαν στην εργασία, ακόμα και με σοβαρά προβλήματα μετά από το εγκεφαλικό επεισόδιο – είναι απίστευτοι".

Κόλιν, σύμβουλος για εγκεφαλικό επεισόδιο



ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ

Ανάλογα με το επεισόδιο μπορεί να μην είστε νομικά σε θέση να οδηγήσετε το αυτοκίνητο ή τη μοτοσικλέτα, για ένα διάστημα μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, ή ένα ΠΙΕ (μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο). Προτού ξεκινήσετε πάλι να οδηγείτε, πρέπει να δηλώσετε στην Υπηρεσία έκδοσης των άδειων οδήγησης και κυκλοφορίας, εάν η ικανότητα οδήγησής σας επηρεάζεται από το εγκεφαλικό επεισόδιο. Αν είχατε κάποιο είδος χειρουργικής επέμβασης στον εγκέφαλο, θα πρέπει να ενημερώσετε αμέσως την Υπηρεσία έκδοσης των άδειων οδήγησης και κυκλοφορίας.



Εάν είστε οδηγός αστικού λεωφορείου πόλης, πούλμαν ή φορτηγού, θα πρέπει να ενημερώσετε την Υπηρεσία έκδοσης των άδειων οδήγησης και κυκλοφορίας, αμέσως μόλις συμβεί το εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ.

Το πρόγραμμα αυτοκόλλητων για τα άτομα με αναπηρίες σας βοηθάει να κινηθείτε ευκολότερα, επιτρέποντάς σας να σταθμεύσετε σε βολικές θέσεις.

Αναζητήστε τυχόν ειδικές διευκολύνσεις, αν προβλέπονται από τοπικούς οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΝΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΙΣΟΔΙΟΥ

Ο καθένας έχει διαφορετικό κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, το οποίο εξαρτάται από τον οργανισμό του καθενός και τον τρόπο ζωής. Οι κύριοι παράγοντες κινδύνου για το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι οι εξής:

1. Ηλικία



Καθώς μεγαλώνετε, οι αρτηρίες σας γίνονται πιο σκληρές, αυξάνοντας την πιθανότητα να θρομβωθούν.

2. Προβλήματα υγείας

Ορισμένα προβλήματα υγείας αυξάνουν τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Το ΠΙΕ και το εγκεφαλικό επεισόδιο: εάν είχατε ΠΙΕ (μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο) ή εγκεφαλικό επεισόδιο, αυτό σημαίνει ότι έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο για ένα δεύτερο επεισόδιο. Αλλά μπορείτε να λάβετε μέτρα για τη μείωση του κινδύνου.

Άλλοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου είναι οι εξής:



Υψηλή αρτηριακή πίεση



Κολπική μαρμαρυγή (ακανόνιστος καρδιακός παλμός)



Διαβήτης



Υψηλή χοληστερόλη.

3. Τρόπος ζωής

Ο κίνδυνος του εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αυξηθεί από συνήθειες της καθημερινότητας, όπως παρακάτω:



Το κάπνισμα



Η υπερβολική κατανάλωση του αλκοόλ



Πολύ λίγη σωματική δραστηριότητα



Ανθυγιεινή διατροφή.

4. Οικογενειακό ιστορικό

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει σχέση με κληρονομικότητα. Δηλαδή, είναι πιο πιθανό το εγκεφαλικό επεισόδιο να εμφανιστεί, εάν κάποιος στην οικογένειά σας είχε ήδη εγκεφαλικό επεισόδιο.

5. Εθνικότητα

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι πιο συχνό σε οικογένειες της Αφρικής ή της Καραϊβικής. Εμφανίζεται επίσης συχνότερα

σε άτομα από τις χώρες της Νότιας Ασίας, όπως η Ινδία, το Πακιστάν και το Μπαγκλαντές.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



Είναι σημαντικό να ζητήσετε από τον ιατρό σας να σας εξηγήσει περισσότερα για τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου στη δική σας περίπτωση, έτσι ώστε να γνωρίζετε τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε, για να μειώσετε αυτόν τον κίνδυνο.

Όταν διαγνωσθεί το εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ (μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο), οι γιατροί θα προσπαθήσουν να ανακαλύψουν, τί προκάλεσε το εγκεφαλικό επεισόδιο. Θα σας δώσουν στη συνέχεια την αγωγή για να μειώσετε την πιθανότητα να συμβεί ένα δεύτερο επεισόδιο.

Για παράδειγμα, αν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, σας δίνουν τη θεραπεία για τον έλεγχο της πίεσης, η οποία ταυτόχρονα μειώνει τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου.



Συνολικά, περίπου ένας στους τέσσερις θα έχει ένα δεύτερο επεισόδιο μέσα σε πέντε χρόνια. Το δεύτερο εγκεφαλικό επεισόδιο έχει επίσης πιθανότητα να εμφανιστεί τις πρώτες 30 ημέρες. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να λάβετε τη θεραπεία, που σας έχει δοθεί. Είναι επίσης σημαντικό να λαμβάνετε τη θεραπεία μακροπρόθεσμα, έτσι ώστε να μπορείτε να διατηρήσετε τον κίνδυνο στο χαμηλότερο δυνατό επίπεδο.

Γνωρίζουμε ότι περίπου το 90% των εγκεφαλικών επεισοδίων συνδέονται με την γενική κατάσταση υγείας, η οποία μπορεί να θεραπευτεί, ή με παράγοντα που συνδέεται με τον «τρόπο ζωής», όπως το κάπνισμα.

Εάν γνωρίζετε ότι έχετε κάποιους από τους παράγοντες κινδύνου που αναφέρονται εδώ, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο με τις κατάλληλες οδηγίες και να κάνετε κάποια βήματα προς πιο υγιεινό τρόπο ζωής

Αντιμετώπιση της ανησυχίας

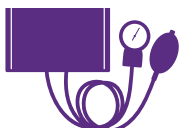
Η ανησυχία είναι μέρος του εγκεφαλικού επεισοδίου. Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για το μέλλον. Αυτή η ανησυχία μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και κατάθλιψη. Εάν ανησυχείτε υπερβολικά, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας. Για γενικές συμβουλές σύντομα η Ελληνική Εταιρεία Υποστήριξης, εθνικό μέλος της SAFE, που ονομάζεται 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**

ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ

Ο ιατρός σας μπορεί να σας δώσει τις ιδέες και την υποστήριξη για τη μείωση του κινδύνου σας. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου, είναι να θεραπεύσετε τους παράγοντες κινδύνου, δηλαδή καταστάσεις που σχετίζονται με το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μετά από ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ (μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο) χορηγούνται φάρμακα, που βοηθούν την ροή του αίματος ή εμποδίζουν τον σχηματισμό θρόμβου.

Υψηλή αρτηριακή πίεση:



υπάρχουν διάφοροι τύποι φαρμάκων για την αντιμετώπιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης. Μπορεί να έχετε ακούσει για τα διουρητικά, τους αναστολείς των διαύλων ασβεστίου, τους ACE αναστολείς του και τους β-αναστολείς.

Τα βήματα που σχετίζονται με το υγιεινό τρόπο ζωής, περιλαμβάνουν τη διακοπή του καπνίσματος, τη μειωμένη κατανάλωση αλκοόλ και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

Κολπική μαρμαρυγή (είδος αρρυθμίας όπου ο καρδιακός παλμός δεν είναι ρυθμικός):



υπάρχουν πολλοί τύποι φαρμάκων που χορηγούνται για την αποκατάσταση του φυσιολογικού ρυθμού. Τα αντιπηκτικά φάρμακα χρησιμοποιούνται σε αυτήν την περίπτωση για την μείωση του κινδύνου σχηματισμού των θρόμβων. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί κάποια ειδική καρδιοεπεμβατική διαδικασία.

Διαβήτης:



Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τα φάρμακα για τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, όπως και τις ενέσεις ινσουλίνης.

Υγιεινή διατροφή, απώλεια βάρους και άσκηση, μπορούν να σας βοηθήσουν να ηδιαχειριστείτε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να κάνουν τακτικές εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένου του ελέγχου του σακχάρου στο αίμα, της υγείας των ματιών και των ποδιών.



Υψηλή χοληστερόλη:

Οι στατίνες είναι ο κύριος τύπος φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Η υγιεινή διατροφή, η άσκηση και η διακοπή του καπνίσματος, μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερόλης.

Θυμηθείτε, μην σταματήσετε τη θεραπεία, χωρίς να μιλήσετε με τον ιατρό σας.

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Η σωματική άσκηση και η καλή διατροφή μειώνουν τον κίνδυνο ενός δεύτερου εγκεφαλικού επεισοδίου. Ο υγιής τρόπος ζωής μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε παραμέτρους, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη και υψηλή χοληστερόλη, γεγονός που με τη σειρά του μειώνει τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου. Τα βήματα, όπως η υγιεινή διατροφή, η διακοπή του καπνίσματος, η μειωμένη κατανάλωση αλκοόλ, όπως και η περισσότερη σωματική άσκηση, μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο.

Διακοπή του καπνίσματος

Το κάπνισμα διπλασιάζει τις πιθανότητες να συμβεί αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Μόλις σταματήσετε το κάπνισμα, ο κίνδυνος του εγκεφαλικού επεισοδίου αρχίζει να μειώνεται.

Καλή διατροφή

Τρώτε πολλά λαχανικά και φρούτα και προτιμάτε τα σπιτικά φαγητά, εάν μπορείτε, επειδή συνήθως περιέχουν λιγότερα λιπαρά και αλάτι από τα έτοιμα φαγητά και σνακ.



Η χαμηλότερη πρόσληψη αλατιού μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και η μικρότερη πρόσληψη λίπους μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.

Κινηθείτε περισσότερο

Κινηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε. Προσπαθήστε να περπατήσετε για μισή ώρα την ημέρα, αν μπορείτε. Το περπάτημα για μισή ώρα κάθε μέρα μπορεί να μειώσει κατά το ήμισυ τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να συνεχίσετε να κινείστε στο σπίτι. Το περπάτημα γύρω από το δωμάτιο κάθε 20 λεπτά, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου.

*Προσωπική ιστορία:
ενεργοποιηθείτε!*

"Λίγη ποσότητα κίνησης μπορεί να σας προστατεύσει. Κάνετε πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι, περπατήστε".

*Μιχαήλ, επέζησε από το
εγκεφαλικό επεισόδιο*



Καταναλώστε λιγότερο αλκοόλ

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου, εάν καταναλώνετε λιγότερο αλκοόλ.

Διαχείριση βάρους

Η διατήρηση του σωστού βάρους μειώνει τον κίνδυνο του εγκεφαλικού επεισοδίου. Η απώλεια του βάρους μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να ελέγξετε την υψηλή αρτηριακή πίεση και να διαχειριστείτε το σάκχαρο στο αίμα, εάν έχετε διαβήτη.

Ξεκινήστε

Για πρακτικές συμβουλές, σχετικά με το πώς μπορείτε να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής, και βοήθεια για να σταματήσετε το κάπνισμα, να χάσετε βάρος και να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ, επισκεφθείτε το γιατρό σας.

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. Η χρήση της δοκιμασίας που αναφέρεται στα αγγλικά ως FAST και ελληνικά ως ΧΟΠΑ είναι ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό.

Δοκιμασία «FAST» (ΧΟΠΑ)

Αναφέρεται διεθνώς η δοκιμασία FAST, η οποία στα ελληνικά έχει μεταφραστεί 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 / Άμεσα – Ασθενοφόρο: Εάν δείτε οποιοδήποτε από τα προηγούμενα συμπτώματα είναι ο χρόνος να καλέσετε αμέσως ασθενοφόρο. Καλέστε το **166**.

Το τεστ αυτό βοηθάει στην αναγνώριση των τριών κοινών συμπτωμάτων του εγκεφαλικού επεισοδίου ή ΠΙΕ. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλα συμπτώματα 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, σοβαρός πονοκέφαλος

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο, σε οποιαδήποτε ηλικία. Κάθε δευτερόλεπτο μετράει. Αν ανακαλύψετε κάποια από αυτά τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου, μην περιμένετε. Καλέστε αμέσως το 166.

Τι πρέπει να κάνετε εάν τα συμπτώματα έχουν συμβεί πριν από 24 ώρες

Εάν είχατε κάποια μικρά ήπια συμπτώματα σαν του εγκεφαλικού που κράτησαν λίγη ώρα τις προηγούμενες ημέρες, περισσότερο από 24 ώρες πριν, μπορεί να ήταν ΠΙΕ (μίνι-εγκεφαλικό επεισόδιο) καλέστε τον ιατρό σας και ζητήστε εξέταση.

Μπορείτε επίσης να μεταβείτε στο πλησιέστερο νοσοκομείο έκτακτης ανάγκης. Το ΠΙΕ είναι προειδοποιητικό σύμπτωμα για εγκεφαλικό επεισόδιο. Επομένως, είναι απαραίτητο να λάβετε ιατρική βοήθεια, παρόλο που το ΠΙΕ έχει συμβεί τις προηγούμενες ημέρες.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΤΟΥ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο θα διαγνωσθεί με την κλινική εξέταση και με την χρήση απεικόνισης - τομογραφίας. Η τομογραφία δείχνει τι είδους εγκεφαλικό επεισόδιο είναι, όπως και πού βρίσκεται στον εγκέφαλο.

Εάν ένα εγκεφαλικό επεισόδιο προκαλείται από το θρόμβο, η σάρωση και άλλες εξετάσεις χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί εάν προέρχεται από το εσωτερικό του εγκεφάλου, ή εάν προέρχεται από την καρδιά.

Εάν το εγκεφαλικό επεισόδιο προκαλείται από την αιμορραγία, η σάρωση μπορεί να δείξει εάν υπάρχει πρόβλημα με τα αιμοφόρα αγγεία στον εγκέφαλο.

Τύποι τομογραφίας:

Αξονική τομογραφία (CT)

Μαγνητική τομογραφία (MRI)



Άλλες εξετάσεις

ΗΚΓ (ηλεκτροκαρδιογράφημα):
ελέγχει τον καρδιακό ρυθμό

Υπερηχογραφικός έλεγχος
(Doppler) : έλεγχος για
στενώσεις των αρτηριών του
εγκεφάλου

Μέτρηση της πίεσης

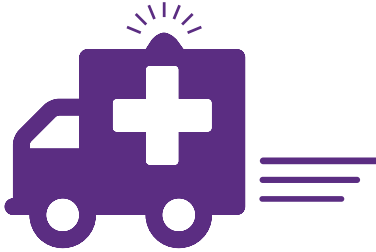
Η εξέταση αίματος χρησιμοποιείται για τον έλεγχο:

Της πήξης του αίματος

Του σακχάρου στο αίμα

Του επιπέδου χοληστερόλης.

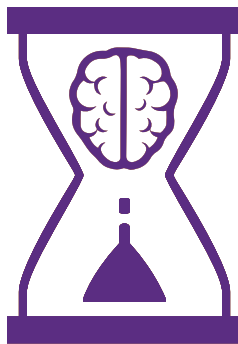
ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



Η θεραπεία του εγκεφαλικού επεισοδίου στοχεύει στην αποκατάσταση της παροχής αίματος στον εγκέφαλο. Αυτό μπορεί να περιορίσει τη μεγαλύτερη εγκεφαλική βλάβη. Μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει στο να βελτιωθούν τα συμπτώματα ή να μην επιδεινωθούν.

Εάν διαπιστωθεί θρόμβος σε μεγάλη αρτηρία του εγκεφάλου οι ιατροί μπορεί να χρησιμοποιήσουν ειδικό φάρμακο για να τον διαλύσουν (θρομβόλυση). Η θρομβεκτομή είναι μια ειδική θεραπεία όπου ο θρόμβος με την βοήθεια καθετήρα θα αναρροφηθεί από τα αγγεία του εγκεφάλου. Η ειδική αυτή θεραπεία προς το παρόν όμως είναι διαθέσιμη σε λίγα νοσοκομεία.

Εάν διαπιστωθεί αιμορραγία στον εγκέφαλο, οι γιατροί μπορούν να προχωρήσουν σε χειρουργική επέμβαση, για να την σταματήσουν ή να μειώσουν την πίεση που ασκεί η αιμορραγία στον εγκέφαλο.



ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΤΟΥ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Στο νοσοκομείο, οι γιατροί προσπαθούν να προλάβουν το δεύτερο εγκεφαλικό επεισόδιο. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί χειρουργική ή επεμβατική αντιμετώπιση στενωμένων αρτηριών (καρωτίδες αρτηρίες). Μπορεί επίσης να συστήσουν φάρμακα για την μείωση της αρτηριακής

πίεσης και για τη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα. Επίσης, χρησιμοποιούν φάρμακα για να σταματήσουν το σχηματισμό των θρόμβων αίματος. Αυτά είναι τα αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα που ρυθμίζουν την ροή του αίματος και τα αντιπηκτικά φάρμακα που εμποδίζουν τον σχηματισμό θρόμβων.



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.



Επικοινωνια:
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 (ΧΤ33805), Νήσος του Μαν (No 945) και Τζέρσεϊ (NPO 369).

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



Υποστηρίζεται από:  **Boehringer
Ingelheim**



 www.cerebrovascular.gr
www.enee.gr
 hellenic.stroke@yahoo.com

© Stroke Association 2018. Αναπαράχθηκε από την Stroke Alliance for Europe (SAFE), με την ευγενική άδεια της Stroke Association. Απαγορεύεται η χωρίς άδεια χρήση για εμπορικούς σκοπούς. Δημοσιεύθηκε: 2018
Να επανελεγχθεί: Μάρτιος 2019SAFE, ASBL 0661.651.450

Φωτογραφία: Freepik