

# ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ  
ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ



CYPRUS  
STROKE  
ASSOCIATION



C Y P R U S  
S T R O K E  
A S S O C I A T I O N

# **ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ**

**Μέτρα που όλοι μπορούν να πάρουν**

## ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΠΟΣΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΟΥ ΔΙΑΤΡΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΑΘΕΤΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ;

**Είμαι πολύ νέος/-α για να σκέφτομαι το εγκεφαλικό επεισόδιο.**



Το ένα τέταρτο όλων των εγκεφαλικών επεισοδίων συμβαίνουν σε άτομα ηλικίας 18-65 ετών που μπορεί να αισθάνονται καλά και υγιή.

**Είμαι μεγαλύτερος/-η σε ηλικία ή αντιμετωπίζω κάποια προβλήματα υγείας**



Ποτέ δεν είναι αργά να λάβετε μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, όπως το να είστε πιο δραστήριοι, να τρώτε υγιεινά και να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα υγείας που έχετε.



**Έχω υψηλή αρτηριακή πίεση**

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει σε έως και τα μισά εγκεφαλικά επεισόδια επί του συνόλου.

**Είμαι καπνιστής/-ρια**



Το να σταματήσετε το κάπνισμα είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας.

**Θα μου έκανε καλό να χάσω βάρος.**



Το να είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι σημαίνει ότι έχετε περισσότερες πιθανότητες να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Έχω πάθει εγκεφαλικό ή παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο\***



Εάν έχετε ήδη υποστεί ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή ένα ΠΙΕ, ο κίνδυνος να υποστείτε ακόμα ένα εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μεγαλύτερος. Αυτός ο οδηγός περιλαμβάνει χρήσιμες συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο και να μάθετε πώς να λάβετε περισσότερη βοήθεια και υποστήριξη ώστε να μην αισθάνεστε μόνοι.

\* (ΠΙΕ ή μικρό εγκεφαλικό)

Οποιοσδήποτε μπορεί να πάθει ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, σε οποιαδήποτε ηλικία. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πόσο εσείς προσωπικά κινδυνεύετε από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, επισκεφτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

## ΠΟΣΟ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΤΕ ΝΑ ΠΑΘΕΤΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Κάθε άνθρωπος διατρέχει διαφορετικό επίπεδο κινδύνου να πάθει εγκεφαλικό, το οποίο εξαρτάται από εξατομικευμένους παράγοντες .



Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να περιλαμβάνουν οτιδήποτε αφορά εσάς και τον τρόπο ζωής σας, όπως η ηλικία σας, κάποιο πρόβλημα υγείας, η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα. Εάν έχετε ήδη υποστεί

ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή ένα ΠΙΕ, ο κίνδυνος να υποστείτε ακόμα ένα στο μέλλον είναι μεγαλύτερος. Θα λάβετε συμβουλές από επαγγελματίες για το πώς να αντιμετωπίσετε τυχόν ιατρικές παθήσεις που μπορεί να οδήγησαν στο πρώτο σας εγκεφαλικό ή ΠΙΕ, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση.

## ΟΙ ΚΥΡΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

### Ηλικία



Καθώς μεγαλώνετε, είναι φυσικό οι αρτηρίες σας να γίνονται πιο σκληρές, κάτι που αυξάνει τις πιθανότητες να φράξουν. Μπορείτε να λάβετε μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου σε οποιαδήποτε ηλικία. Γι' αυτό ρίξτε μια ματιά στις συμβουλές που σας δίνουμε πιο κάτω για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

## Προβλήματα υγείας

Κάποια προβλήματα υγείας αυξάνουν τον κίνδυνο να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο. Μερικά από αυτά είναι:



Υψηλή αρτηριακή πίεση.



Κολπική μαρμαρυγή (ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός).



Διαβήτης και προδιαβήτης.



Υψηλή χοληστερόλη.

## ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αυξηθεί από πράγματα που κάνετε στην καθημερινότητά σας, όπως:



Το να καπνίζετε.



Το να είστε υπέρβαροι.



Το να καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα αλκοόλ.



Το να μην είστε δραστήριοι.



Το να καταναλώνετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, λίπη και ζάχαρη.

## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ



Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να έχει κληρονομικά χαρακτηριστικά, γι' αυτό συμβουλευτείτε τον γιατρό σας **ή κάποιον σχετικό επαγγελματία υγείας**, εάν υπάρχει ιστορικό εγκεφαλικών επεισοδίων στην οικογένειά σας. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε κάποιες εξετάσεις και διαγνωστικούς ελέγχους και να λάβετε οδηγίες για το πώς να μειώσετε τον κίνδυνο.

## ΚΑΤΑΓΩΓΗ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι συχνότερο σε άτομα που είναι από οικογένειες της Αφρικής ή της Νότιας Ασίας.

Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε εξετάσεις σε πιο νεαρή ηλικία για διαβήτη, ειδικά αν συντρέχουν κάποιοι παράγοντες κινδύνου όπως το υπερβολικό βάρος. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να ζητήσετε έναν διαγνωστικό έλεγχο.



## ΜΕΙΩΣΤΕ ΕΝΕΡΓΑ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο επιλέγοντας έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Είτε πρόκειται για τη διατροφή, τα επίπεδα δραστηριότητας, το κάπνισμα ή την κατανάλωση αλκοόλ, ποτέ δεν είναι αργά να κάνετε μια αλλαγή.

## Λάβετε εξατομικευμένες συμβουλές



Μην ξεχνάτε ότι αυτός ο οδηγός μπορεί να δώσει μόνο γενικές πληροφορίες.

Πρέπει πάντα να λαμβάνετε εξατομικευμένες συμβουλές που αφορούν τη δική σας υγεία και τυχόν θεραπείες που μπορεί να χρειάζεστε από έναν επαγγελματία υγείας όπως ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας.

## ΕΛΑΤΤΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Η τακτική κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Η κατευθυντήρια γραμμή της κυβέρνησης για να διατηρήσετε τον κίνδυνο για την υγεία σας σε χαμηλά επίπεδα είναι να μην καταναλώνετε περισσότερες από **14** μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα και να κατανέμετε την ποσότητα αυτή καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Το ίδιο όριο ισχύει και για τους άντρες και για τις γυναίκες.

## ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Αλλά από τη στιγμή που το σταματήσετε, ο κίνδυνος αρχίζει να μειώνεται αμέσως. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία και υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βοηθηθείτε.

Για να βρείτε τις τοπικές υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος που υπάρχουν στη Κύπρο, επισκεφτείτε τη διεύθυνση\*. Μπορείτε επίσης να καλέσετε τις παρακάτω δωρεάν γραμμές βοήθειας στη Κύπρο στο +357 22605317/323

Οι τοπικές υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος μπορούν να προσφέρουν προϊόντα διακοπής του καπνίσματος και φάρμακα όπως τσίχλες και δισκία νικοτίνης με ιατρική συνταγή. Παρέχουν ατομικές συμβουλές και βοηθούν στη δημιουργία ενός σχεδίου για τη διακοπή του καπνίσματος.

## Ηλεκτρονικό τσιγάρο

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορούν να είναι χρήσιμα στο πλαίσιο ενός σχεδίου για τη διακοπή του καπνίσματος. Σε αντίθεση με τα υποκατάστατα νικοτίνης, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν χρειάζονται ιατρική συνταγή. Δεν είναι αβλαβή και είναι πιθανό να παραμείνετε εθισμένοι σε αυτά μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Λάβετε ατομικές συμβουλές από μια υπηρεσία διακοπής καπνίσματος για το πώς να χρησιμοποιείτε τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, ώστε να σας βοηθήσουν να κόψετε το κάπνισμα.



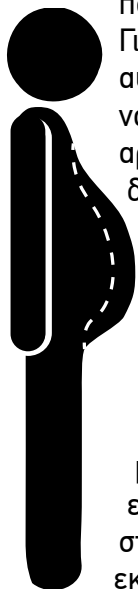
## Ναργιλές

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ναργιλέδων όπως shisha, narghile, hookah και hubbah-bubba. Παρά το γεγονός ότι θεωρείται ένας «ασφαλής» τρόπος χρήσης του καπνού, ο ναργιλές μπορεί στην πραγματικότητα να δώσει πολύ περισσότερη νικοτίνη, καπνό και τοξικές χημικές ουσίες από το κάπνισμα ενός τσιγάρου.

## ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΣΑΣ

Μειώστε την περιφέρεια της μέσης σας

Το υπερβολικό βάρος αυξάνει τις πιθανότητες να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο και ο κίνδυνος αυξάνεται όσο αυξάνεται το βάρος σας. Το επιπλέον σωματικό βάρος επηρεάζει το σώμα σας με πολλούς τρόπους.



Για παράδειγμα, αυξάνει τον κίνδυνο να εμφανίσετε υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη τύπου 2, οι οποίοι είναι δύο παράγοντες που συνδέονται με το εγκεφαλικό.

Εάν η μέση σας είναι μεγαλύτερη από 94 εκατοστά (37 ίντσες) στους άνδρες ή 80 εκατοστά (31,5 ίντσες) στις γυναίκες, μπορεί να είστε υπέρβαροι.

Ο ΔΜΣ, ή δείκτης μάζας σώματος, δείχνει αν έχετε το κατάλληλο βάρος για το ύψος σας. Ένας υγιής ΔΜΣ

κυμαίνεται μεταξύ 18,5 και 25. Τα άτομα από εθνικές ομάδες της Αφρικής/Καραϊβικής και της Νότιας Ασίας θα πρέπει να στοχεύουν σε ΔΜΣ χαμηλότερο από 23 λόγω των υψηλότερων ποσοστών διαβήτη σε αυτές τις ομάδες.

Εάν έχετε λάβει την οδηγία να χάσετε βάρος ή θέλετε να κάνετε κάποιες αλλαγές για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, δεν χρειάζεται να το κάνετε μόνοι σας. Στο διαδίκτυο υπάρχουν εξαιρετικές πηγές όπως το NHS One You και εφαρμογές για απώλεια βάρους. Ο φαρμακοποιός σας μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει. Η οικογένεια και οι φίλοι σας θα μπορούσαν να σας υποστηρίξουν ενθαρρύνοντάς σας ή συμμετέχοντας στα σχέδιά σας για υγιεινή διατροφή και άσκηση.

Αναζητήστε στο διαδίκτυο την αριθμομηχανή υπολογισμού του ΔΜΣ και το Υπουργείο Υγείας Κύπρου στο <https://www.moh.gov.cy/Moh/moh.nsf>



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Εάν έχετε κάποια αναπηρία ή ζείτε με χαμηλό εισόδημα, τα ψώνια και το μαγείρεμα μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολη υπόθεση. Εάν αντιμετωπίζετε οικονομικές δυσκολίες μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, ανατρέξτε στον οδηγό μας «Επιδόματα και οικονομική υποστήριξη». Εάν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια με κάποια αναπηρία μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας στο 22815015.

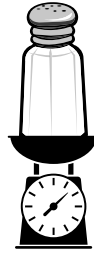
**Συμβουλή:** Όταν ψωνίζετε, προσέξτε τις ετικέτες στο πίσω μέρος πολλών πακέτων τροφίμων. Ένας κόκκινος κύκλος σας λέει πότε το φαγητό είναι πλούσιο σε λιπαρά, ζάχαρη ή αλάτι. Το πορτοκαλί και το πράσινο σημαίνουν ότι είναι μια πιο υγιεινή επιλογή.

#### 1. Μειώστε το αλάτι

Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας αλατιού μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση, η οποία αποτελεί έναν από τους

σημαντικότερους κινδύνους για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Όλοι χρειαζόμαστε λίγο αλάτι, αλλά η μέγιστη ποσότητα αλατιού που πρέπει να καταναλώνουμε σε μια ημέρα είναι περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού.



Πολύ από το αλάτι που τρώμε είναι κρυμμένο σε καθημερινά τρόφιμα, όπως το ψωμί, τα δημητριακά και τα επεξεργασμένα κρέατα, όπως το ζαμπόν. Τα έτοιμα γεύματα και το φαγητό σε πακέτο έχουν συχνά υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Όταν μαγειρεύετε, δοκιμάστε να προσθέσετε μπαχαρικά αντί για αλάτι για να βελτιώσετε τη γεύση. Όταν κάθεστε στο τραπέζι, δοκιμάστε το φαγητό σας πριν προσθέσετε αλάτι – μπορεί να μην το χρειάζεστε!

Κάποιοι άνθρωποι προτιμούν να χρησιμοποιούν προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο για μειώσουν την κατανάλωση αλατιού. Αυτά τα προϊόντα δεν είναι κατάλληλα για ορισμένα άτομα που διατρέχουν κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, όπως είναι οι άνω των 65 ετών και όσοι χρησιμοποιούν φάρμακα

που επηρεάζουν τα επίπεδα καλίου. Επικοινωνήστε με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας πριν χρησιμοποιήσετε αλάτι με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.

## 2. Μειώστε τη ζάχαρη

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του βάρους σας, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού και διαβήτη τύπου 2.



Ο στόχος που θα πρέπει να έχετε είναι να μην τρώτε περισσότερους από επτά κύβους (30 γραμμάρια) ζάχαρη την ημέρα. Δεν είναι πολύ, όταν ξέρετε ότι ένα κουτάκι ανθρακούχου αναψυκτικού μπορεί να έχει περισσότερους από εννέα κύβους ζάχαρης.

Ακριβώς όπως το αλάτι, έτσι και πολλή ζάχαρη είναι κρυμμένη μέσα σε συνηθισμένα τρόφιμα. Και δεν είναι μόνο το γλυκό φαγητό – τα αλμυρά φαγητά όπως τα μαγειρεμένα φασόλια και κέτσαπ μπορεί να έχουν πολύ

υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

## 3. Φάτε λιγότερα λιπαρά

Η μειωμένη κατανάλωση λιπαρών μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους, κάτι που μειώνει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

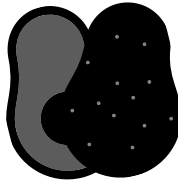


Μπορείτε να μειώσετε τη χοληστερόλη σας τρώγοντας λιγότερο κορεσμένα λιπαρά και αντικαθιστώντας τα με μια μικρή ποσότητα ακόρεστων λιπαρών. Εάν όμως έχετε υψηλή χοληστερόλη, μπορεί να χρειαστείτε φαρμακευτική αγωγή, οπότε επισκεφτείτε τον γιατρό σας.

Τα κορεσμένα λιπαρά είναι συχνά ένα στερεό λίπος, όπως το βούτυρο. Θα τα βρείτε σε τρόφιμα, όπως το τυρί, τα κέικ, το λιπαρό κρέας και τα λουκάνικα, καθώς και στο λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο.

Τα ακόρεστα λιπαρά είναι συχνά ένα λάδι, όπως το ελαιόλαδο ή το φυσιτικό έλαιο. Βρίσκονται επίσης σε λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός και οι σαρδέλες, καθώς και άλλα τρόφιμα όπως το φυσιτικό βούτυρο, το αβοκάντο, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι.

Όταν μαγειρεύετε, δοκιμάστε να αντικαταστήσετε τα κορεσμένα (σκληρά) λίπη όπως το βούτυρο και το λάδι καρύδας με μικρές ποσότητες ελαιόλαδου ή φυσιτικού ελαίου.



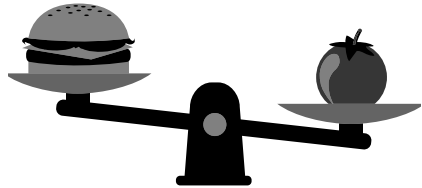
#### 4. Αυξήστε τις φυτικές ίνες

Η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μπορεί να σας βοηθήσει με την απώλεια βάρους, τον διαβήτη και την υγεία της καρδιάς, τα οποία με τη σειρά τους μειώνουν τον κίνδυνο να υποστείτε εγκεφαλικό επεισόδιο. Το να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να λαμβάνετε περισσότερες φυτικές ίνες. Επιλέξτε ψωμί, μακαρόνια και ρύζι ολικής άλεσης.

Φάτε τη φλούδα σε τρόφιμα όπως οι πατάτες και τα μήλα. Η βρόμη, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι μπορούν επίσης να αυξήσουν την ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών.

#### 5. Ακολουθήστε μια 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, γιατί ξέρετε ότι φτιάχνεται με φρέσκα υλικά και έχει πολύ λιγότερα λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη, από τα έτοιμα γεύματα.



**Φρούτα και λαχανικά:** στόχος για πέντε την ημέρα. Να θυμάστε ότι συμπεριλαμβάνονται τα κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά καθώς κι εκείνα σε κονσέρβα. Προσπαθήστε να έχετε μια πολύχρωμη ποικιλία λαχανικών στο πιάτο σας. Αυτά μπορεί να αποτελούν περίπου το ένα τρίτο της τροφής σας κάθε μέρα.

**Οι αμυλώδεις υδατάνθρακες** όπως οι πατάτες, το ρύζι, το ψωμί και τα ζυμαρικά μπορούν να αποτελούν περίπου το ένα τρίτο της τροφής σας.

**Η πρωτεΐνη** προέρχεται από άπαχο κρέας, ψάρι και αυγά. Η μη ζωική πρωτεΐνη θα μπορούσε να είναι τα ξερά φασόλια, οι φακές και οι ξηροί καρποί.

**Τα γαλακτοκομικά προϊόντα**, όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι, περιέχουν ασβέστιο που συμβάλλει στη διατήρηση των γερών οστών. Προσπαθήστε να επιλέγετε προϊόντα με χαμηλά λιπαρά.

**Το λίπος** περιέχει τις περισσότερες θερμίδες ανά γραμμάριο, επομένως χρειάζεστε πολύ λίγο. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε ακόρεστα λίπη, όπως το ελαιόλαδο αντί για στερεά λίπη, όπως το βούτυρο και το λάδι καρύδας.

## Δυσκολίες στην κατάποση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο



Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα στην κατάποση μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, θα πρέπει να έχετε την υποστήριξη ενός διαιτολόγου ή λογοθεραπευτή για να σας βοηθήσει να τρώτε με ασφάλεια. Ένας διαιτολόγος μπορεί να δώσει συμβουλές για την παρασκευή ασφαλών και νόστιμων φαγητών καθώς και τη συμμετοχή στα οικογενειακά γεύματα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy**.

## ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΟΣΟ ΠΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ ΓΙΝΕΤΑΙ

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Το να κινήστε περισσότερο, μπορεί επίσης να αυξήσει τη συναισθηματική σας ευεξία, αφού η κίνηση απελευθερώνει χημικές ουσίες στον εγκέφαλό σας που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα.

Εάν είστε σε θέση να είστε πιο

δραστήριοι, αυτό είναι κάτι που μπορεί να κάνει τη διαφορά στην υγεία και την ευεξία σας. Για μερικούς ανθρώπους, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει περπάτημα στο δωμάτιο και για άλλους συμμετοχή σε ένα μάθημα γυμναστικής ή ενασχόληση με την κηπουρική.

### Αναζητήστε τρόπους για να είστε δραστήριοι

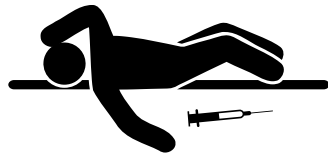
Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **stroke.org.cy** για πληροφορίες σχετικά με το πώς να γίνετε δραστήριοι μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Θα βρείτε επίσης ένα δωρεάν πρόγραμμα γυμναστικής 12 εβδομάδων



που σας επιτρέπει να συμμετέχετε στο επίπεδο που είναι κατάλληλο για εσάς.

Το να έχετε έναν δραστήριο, υγιεινό τρόπο ζωής και να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα υγείας που έχετε, μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, άνοιας και καρκίνου.

### ΧΡΗΣΗ ΠΑΡΑΝΟΜΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



Κάποιοι μπορεί να χρησιμοποιούν παράνομα ναρκωτικά, χωρίς να γνωρίζουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Ναρκωτικά, όπως η κοκαΐνη, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού μέρες μετά τη χρήση τους. Άλλα, όπως η κάνναβη και η ηρωίνη συνδέονται επίσης με αυξημένο κίνδυνο και υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από εγκεφαλικό.

### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ο οργανισμός παροχής συμβουλών για τα ναρκωτικά δίνει πληροφορίες και εμπιστευτικές συμβουλές σχετικά με τα ναρκωτικά στους χρήστες, τους φίλους και την οικογένειά τους. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση\* ή καλέστε στο 00357 22 605 300/301. Η Γραμμή Βοήθειας που διαθέτουμε μπορεί να σας δώσει συμβουλές για το πώς να βρείτε βοήθεια.

\*[https://www.moh.gov.cy/moh/moh.nsf/page43\\_gr/page43\\_gr?OpenDocument](https://www.moh.gov.cy/moh/moh.nsf/page43_gr/page43_gr?OpenDocument)

## Αντιμετωπίστε τα προβλήματα υγείας που έχετε

Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας που συνδέεται με την εμφάνιση εγκεφαλικών επεισοδίων, το να ακολουθείτε προσεκτικά τη θεραπείας σας, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο. Εάν έχετε ήδη υποστεί ένα εγκεφαλικό ή ένα ΠΙΕ, ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός νέου εγκεφαλικού επεισοδίου είναι να ακολουθείτε τη θεραπεία για τα ιατρικά προβλήματα που αντιμετωπίζετε, σύμφωνα με τις οδηγίες των γιατρών σας.

## Πώς να ελέγξετε την κατάσταση της υγείας σας

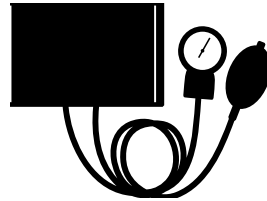


Όλες οι ιατρικές παθήσεις που παραθέτουμε εδώ μπορούν να εμφανιστούν σε οποιαδήποτε ηλικία. Γι' αυτό, ακόμα κι αν νιώθετε ότι είστε καλά στην υγεία σας, κάντε έναν έλεγχο ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Στην Κύπρο, άτομα ηλικίας 40-74 ετών μπορούν να κάνουν το Γεσύ το Γενικές εξετάσεις ρουτίνας σε ασυμπτωματικούς υγιείς ενήλικες, το οποίο αναζητά πρώιμα σημάδια προβλημάτων υγείας, όπως ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.

Εάν ανησυχείτε για την κατάσταση της υγείας σας, απευθυνθείτε σε κάποιο μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού ή τον γιατρό σας. Ένας φαρμακοποιός μπορεί επίσης να σας συμβουλευτεί και να κάνει κάποιους ελέγχους.

## ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ



Η υψηλή αρτηριακή πίεση παίζει κάποιο ρόλο στα μισά από το σύνολο των εγκεφαλικών επεισοδίων, επομένως είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση ενός εγκεφαλικού.

**Τι είναι;** Η καρδιά αντλεί αίμα μέσω των αιμοφόρων αγγείων

σας. Όταν το αίμα πιέζει με πολλή δύναμη τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, αυτό είναι γνωστό ως υψηλή αρτηριακή πίεση. Ονομάζεται και υπέρταση.

**Γιατί αποτελεί παράγοντα κινδύνου;** Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να οδηγήσει στο σχηματισμό θρόμβων ή να προκαλέσει εγκεφαλική αιμορραγία. Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, άνοιας και νεφρικής ανεπάρκειας.

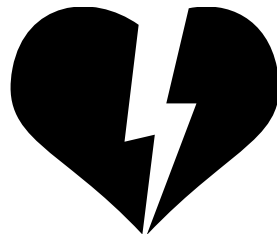
Πώς ξέρω ότι το έχω; Συνήθως δεν έχει συμπτώματα, επομένως πρέπει να ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση. Μπορείτε να το κάνετε στον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Μπορείτε επίσης να αγοράσετε μια συσκευή για την παρακολούθηση της αρτηριακής σας πίεσης.

**Τι μπορώ να κάνω για αυτό;** Εάν διαγνωστείτε με υψηλή αρτηριακή πίεση, μερικές αλλαγές για να ακολουθείτε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής μπορεί να βοηθήσουν. Επίσης, ενδέχεται να χρειαστείτε

κάποια φαρμακευτική αγωγή. Εάν σας συμβουλευθούν να παίρνετε κάποια χάπια, είναι πολύ σημαντικό να τα παίρνετε τακτικά.

Μάθετε πώς να διαβάσετε το αποτέλεσμα της μέτρησης της αρτηριακής πίεσης και πώς αντιμετωπίζεται η υψηλή αρτηριακή πίεση στον οδηγό μας «Υψηλή αρτηριακή πίεση και εγκεφαλικό επεισόδιο». Διαβάστε στο διαδίκτυο ή παραγγείλτε ένα έντυπο από τη διεύθυνση [Protocolsinput@hio.org.cy](mailto:Protocolsinput@hio.org.cy).

## ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ (ΚΜ)



Εάν έχετε κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ) και δεν λαμβάνετε θεραπεία, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι έως και πέντε φορές μεγαλύτερος. Επίσης, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι πιο σοβαρό, εάν έχετε κολπική μαρμαρυγή.

**Τι είναι;** Στην ΚΜ ο καρδιακός σας ρυθμός είναι ακανόνιστος και μπορεί να είναι αφύσικα γρήγορος.

**Γιατί αποτελεί παράγοντα κινδύνου;** Η καρδιά μπορεί να μην αδειάζει από αίμα σε κάθε παλμό και μπορεί να σχηματιστεί θρόμβος στο αίμα που μένει πίσω. Ο θρόμβος μπορεί να ταξιδέψει στον εγκέφαλο και να προκαλέσει εγκεφαλικό.

**Πώς ξέρω ότι το έχω;** Μπορεί να νιώθετε ότι η καρδιά σας χτυπάει πολύ γρήγορα, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα. Ένας γιατρός ή μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού μπορεί να σας εξετάσει και να σας παραπέμψει για περαιτέρω εξετάσεις.

**Τι μπορώ να κάνω για αυτό;** Εάν έχετε ΚΜ και ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας διαπιστώσει ότι διατρέχετε υψηλό κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, θα σας δώσουν ένα αντιπηκτικό (φάρμακο που αραιώνει το αίμα) για να μειώσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να παίρνετε τα αντιπηκτικά για να διατηρείτε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου μειωμένο.

## ΔΙΑΒΗΤΗΣ



Ο διαβήτης σχεδόν διπλασιάζει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

**Τι είναι;** Ο διαβήτης σημαίνει ότι το σώμα σας δεν μπορεί να αφαιρέσει σωστά τη ζάχαρη από το αίμα σας.

**Γιατί αποτελεί παράγοντα κινδύνου;** Η υπερβολική ποσότητα ζάχαρης στο αίμα σας μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία και τα νεύρα. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε καρδιακή προσβολή, απώλεια όρασης και προβλήματα στα νεφρά.

**Πώς ξέρω ότι το έχω;** Μπορεί να μην έχετε συμπτώματα, αλλά ο διαβήτης μπορεί να σας κάνει να ουρείτε πιο συχνά και να αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι και διψασμένοι. Μια εξέταση αίματος μπορεί να επιβεβαιώσει εάν έχετε διαβήτη ή προδιαβήτη.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://diabetes.org.cy/>.



### **Τι μπορώ να κάνω για αυτό;**

Σε γενικές γραμμές, τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 χρειάζονται θεραπεία με ινσουλίνη. Κάποια άτομα με διαβήτη τύπου 2 χρειάζεται μόνο να κάνουν αλλαγές στη διατροφή τους, ενώ άλλοι χρειάζονται φάρμακα ή θεραπεία με ινσουλίνη. Η αντιμετώπιση του διαβήτη και η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, όπως η απώλεια βάρους εάν χρειάζεται, μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

**Συμβουλή:** ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας σχετικά με το να κάνετε έναν διαγνωστικό έλεγχο.

### **ΥΨΗΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ**

Η υψηλή χοληστερόλη συνήθως δεν έχει συμπτώματα, αλλά είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

**Τι είναι;** Η χοληστερόλη είναι μια ζωτικής σημασίας ουσία για το σώμα μας, αλλά η υπερβολική χοληστερόλη στο αίμα μπορεί να προκαλέσει καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικό. Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι. Η «κακή» χοληστερόλη μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση λίπους μέσα στα αιμοφόρα αγγεία σας, ενώ η «καλή» χοληστερόλη βοηθά στη μείωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης.

### **Γιατί αποτελεί παράγοντα κινδύνου;**

Η υπερβολική χοληστερόλη στο αίμα σας μπορεί να φράξει τα αιμοφόρα αγγεία με λίπος (αθηροσκλήρωση). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σχηματισμό θρόμβου και να προκαλέσει εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Πώς ξέρω ότι το έχω;** Με μια εξέταση αίματος από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

**Τι μπορώ να κάνω για αυτό;**

Το αποτέλεσμα της εξέτασης χοληστερόλης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον υπολογισμό του κινδύνου ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Εάν αντιμετωπίζετε υψηλό κίνδυνο, μπορείτε να δοκιμάσετε να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, όπως το να χάσετε βάρος, να είστε πιο δραστήριοι και να τρώτε υγιεινά.

Οι στατίνες είναι φάρμακα που χορηγούνται συχνά για την υψηλή χοληστερόλη και έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τις πιθανότητες εγκεφαλικού.

Μερικοί άνθρωποι γεννιούνται με υψηλή χοληστερόλη. Αυτή είναι μια κληρονομική κατάσταση που ονομάζεται οικογενής υπερχοληστερολαιμία. Μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο ανθρώπων στα 20 ή στα 30 τους, επομένως είναι ζωτικής σημασίας να κάνετε εξετάσεις, εάν γνωρίζετε πρόωρους θανάτους από καρδιακές παθήσεις ή εγκεφαλικό στην οικογένειά σας. Μπορεί να αντιμετωπιστεί με φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη.

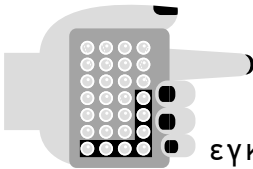
**ΑΛΛΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ****Δρεπανοκυτταρική νόσος (ΔΚΝ)**

Το ένα τέταρτο των ανθρώπων με δρεπανοκυτταρική νόσο (ΔΚΝ) παθαίνει εγκεφαλικό πριν την ηλικία των 45 ετών. Η ΔΚΝ επηρεάζει κυρίως άτομα αφρικανικής, αφρικανικής-καραιβικής, ασιατικής και μεσογειακής καταγωγής<sup>(2)</sup>. Αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, επειδή τα ερυθρά αιμοσφαίρια αλλάζουν σχήμα, κάτι που αυξάνει τις πιθανότητες να σχηματίσουν θρόμβους.

Στη Κύπρο, η διάγνωση της ΔΚΝ συνήθως γίνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή αμέσως μετά τη γέννα με μια εξέταση αίματος. Η κύρια θεραπεία για τη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού είναι οι τακτικές μεταγγίσεις αίματος. Για πληροφορίες και υποστήριξη για τη ΔΚΝ επικοινωνήστε στη διεύθυνση <https://thalassaemia.org.cy/>

## Γυναικεία αντισύλληψη και ορμονική θεραπεία

Ορισμένα από του στόματος αντισυλληπτικά, καθώς και η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (ΘΟΥ), μπορεί να προκαλέσουν υψηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου στις γυναίκες. Ο γιατρός σας θα πρέπει να αξιολογήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού πριν σας χορηγήσει αυτές τις θεραπείες. Εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, υποφέρετε από ημικρανίες ή είχατε παλαιότερα θρόμβο στο αίμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο, ενδέχεται να μην πληροίτε τις προϋποθέσεις. Το κάπνισμα, το υπερβολικό βάρος ή η ηλικία άνω των 35 ετών μπορούν επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού, ενώ παίρνετε αντισυλληπτικά ή υποβάλλεστε σε ΘΟΥ.



Σε γενικές γραμμές, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου από αντισυλληπτικά ή ΘΟΥ είναι χαμηλός, επομένως εάν ανησυχείτε, μην σταματήσετε καμία θεραπεία έως ότου μιλήσετε με τον γιατρό ή τον

νοσηλευτή σας. Ρωτήστε τους για τον κίνδυνο που αντιμετωπίζετε και την καλύτερη μέθοδο αντισύλληψης ή ορμονικής θεραπείας για εσάς.

## Στρες, άγχος και κατάθλιψη



Μπορεί να διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, εάν αντιμετωπίζετε στρες, άγχος ή κατάθλιψη. Δεν είναι γνωστό γιατί συμβαίνει αυτό, αλλά ένας λόγος θα μπορούσε να είναι το ότι είναι πιο δύσκολο να φροντίσετε την υγεία σας, εάν πάσχετε από κατάθλιψη ή εάν βρίσκετε υπό μεγάλη πίεση. Προσπαθήστε να βρείτε υποστήριξη για τυχόν συναισθηματικά προβλήματα από φίλους ή επαγγελματίες και σκεφτείτε επιλογές για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, που θα μπορούσε να συμβάλλει στην ευημερία σας.

## Αποφρακτική άπνοια ύπνου (ΑΑΥ)



Μια διαταραχή ύπνου που ονομάζεται αποφρακτική άπνοια

ύπνου (ΑΑΥ) συνδέεται με τα εγκεφαλικά επεισόδια. Η ΑΑΥ διακόπτει την αναπνοή σας κατά τη διάρκεια του ύπνου. Μερικοί άνθρωποι με ΑΑΥ ροχαλίζουν, αλλά όχι όλοι. Μπορεί να ξυπνάτε πολλές φορές τη νύχτα και να νυστάζετε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μιλήστε με τον γιατρό σας εάν νομίζετε ότι πάσχετε από ΑΑΥ.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

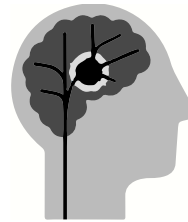
Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μια εγκεφαλική προσβολή. Συμβαίνει, όταν διακόπτεται η παροχή αίματος σε μέρος του εγκεφάλου, σκοτώνοντας εγκεφαλικά κύτταρα. Η βλάβη

στον εγκέφαλο μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το σώμα. Μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε και αισθάνεστε.

### Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι εγκεφαλικού επεισοδίου:



**Ισχαιμικό:** λόγω ενός θρομβωμένου αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο. Το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο αναφέρεται συχνά ως θρόμβωση.



**Αιμορραγικό:** λόγω αιμορραγίας μέσα ή γύρω από τον εγκέφαλο. Το αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά ονομάζεται αιμορραγία

## ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να εντοπίζετε τα συνηθισμένα σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου στον εαυτό σας ή σε κάποιο άλλο άτομο. Ο καλύτερος τρόπος να το κάνετε είναι χρησιμοποιώντας τη δοκιμασία FAST (ΑΞΙΠΠΑ).



**ΑΔΥΝΑΜΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ**



**ΞΕΧΝΩ ΛΕΞΕΙΣ**



**ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΦΤΩΧΗ**



**ΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**



**ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΟΡΑΣΗΣ**



**ΑΜΕΣΩΣ 112**

Η δοκιμασία ΑΞΙΠΠΑ βοηθάει να αναγνωρίσετε τρία από τα πιο κοινά συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλα σημάδια που πρέπει πάντα να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη.

**Μερικά από αυτά είναι:**

ξαφνική αδυναμία ή μούδιασμα στη μία πλευρά του σώματος, όπως τα πόδια, τα χέρια ή τα πέλματα,



ξαφνική δυσκολία στην εύρεση λέξεων ή ομιλία με ασαφείς προτάσεις,



ξαφνική θολή όραση ή απώλεια όρασης είτε στο ένα μάτι είτε και στα δύο,



ξαφνική απώλεια μνήμης ή σύγχυση, και ζάλη ή ξαφνική πτώση.



ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος.

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

**ΠΑΡΟΔΙΚΟ ΙΣΧΑΙΜΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ (ΠΙΕ Η ΜΙΚΡΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ)**

Το ΠΙΕ είναι το ίδιο με το εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά τα συμπτώματα διαρκούν για μικρό χρονικό διάστημα. Όταν πρωτοεμφανίζονται τα συμπτώματα, δεν μπορείτε να γνωρίζετε εάν κάποιος έχει υποστεί ένα ΠΙΕ ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, οπότε μην περιμένετε. Καλέστε αμέσως το **112**.

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**

Όταν υπάρχει η υποψία ότι κάποιος έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, θα πρέπει να μεταφερθεί σε μια εξειδικευμένη μονάδα εγκεφαλικών επεισοδίων σε νοσοκομείο με ασθενοφόρο. Είναι ζωτικής σημασίας το εγκεφαλικό επεισόδιο να αντιμετωπιστεί το συντομότερο δυνατό. Η διάλυση ή αφαίρεση του θρόμβου πρέπει να γίνει εντός μερικών ωρών από την εμφάνιση του εγκεφαλικού επεισοδίου. Γι' αυτό, αν υποψιάζεστε ότι κάποιος έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, καλέστε αμέσως το **112**.

## ΠΟΥ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΑΠΟ ΤΟ CYPRUS  
STROKE ASSOCIATION

### Γραμμή Βοήθειας



C Y P R U S  
S T R O K E  
A S S O C I A T I O N

Η Γραμμή Βοήθειας προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε οποιονδήποτε έχει πληγεί από εγκεφαλικό, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας, των φίλων και των φροντιστών.

**Καλέστε μας στο**  
+35725108247

**Email** [info@stroke.org.cy](mailto:info@stroke.org.cy)

### Διαβάστε τις πληροφορίες μας

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια στην ιστοσελίδα **stroke.org.cy**, ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας και ζητήστε τους οδηγούς μας σε έντυπη μορφή.

## My Stroke Guide (Ο Οδηγός μου για το Εγκεφαλικό Επεισόδιο)

Το διαδικτυακό εργαλείο My Stroke Guide της Stroke Association σας προσφέρει δωρεάν πρόσβαση σε αξιόπιστες συμβουλές, πληροφορίες και υποστήριξη όλο το 24ωρο. Το My Stroke Guide σας συνδέει με τη διαδικτυακή μας κοινότητα για να μάθετε πώς διαχειρίζονται άλλοι άνθρωποι την ανάρρωσή τους. Συνδεθείτε στο **mystrokeguide.com** σήμερα.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΑΣ

Θέλουμε να παρέχουμε τις καλύτερες πληροφορίες σε άτομα που έχουν επηρεαστεί από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Γι' αυτό ζητάμε από τους επιζώντες του εγκεφαλικού επεισοδίου και τις οικογένειές τους, καθώς και από ειδικούς γιατρούς, να μας βοηθήσουν στις δημοσιεύσεις μας.

### Πώς τα πήγαμε;

Για να μας πείτε τη γνώμη σας γι' αυτόν τον οδηγό ή για να ζητήσετε μια λίστα των πηγών

που χρησιμοποιήσαμε για να τον συντάξουμε, στείλτε μας ένα email στη διεύθυνση **info@stroke.org.cy**

### Διαθέσιμες μορφές

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας εάν χρειάζεστε αυτές τις πληροφορίες σε ακουστική έκδοση, μεγάλα στοιχεία ή γλώσσα Braille.

### Να λαμβάνετε πάντα εξατομικευμένες συμβουλές

Αυτός ο οδηγός περιέχει γενικές πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια. Αν ωστόσο αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα, θα πρέπει να λάβετε εξατομικευμένες συμβουλές από έναν επαγγελματία, όπως έναν γιατρό ή έναν φαρμακοποιό. Η Γραμμή Βοήθειας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει στην αναζήτηση βοήθειας. Εργαζόμαστε πολύ σκληρά για να σας παρέχουμε τα πιο πρόσφατα στοιχεία, αλλά κάποια πράγματα αλλάζουν. Δεν ελέγχουμε τις πληροφορίες που δίνουν άλλοι οργανισμοί ή ιστοσελίδες.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Είμαστε εδώ για σας. Επικοινωνήστε μαζί μας για εξειδικευμένες πληροφορίες και υποστήριξη μέσω τηλεφώνου και email.

**Γραμμή Βοήθειας Stroke  
Helpline:** 25108247

**Email:** info@stroke.org.cy

**Ιστοσελίδα:** stroke.org.cy

Όταν το εγκεφαλικό επεισόδιο συμβεί, ένα μέρος του εγκεφάλου σας σταματά να λειτουργεί. Και το ίδιο κάνει και ένα μέρος του εαυτού σας. Αλλά ο εγκέφαλος μπορεί να προσαρμοστεί. Η εξειδικευμένη υποστήριξη, η έρευνα και η εκστρατεία μας γίνονται πραγματικότητα μόνο χάρη στο θάρρος και την αποφασιστικότητα της κοινότητας των εγκεφαλικών επεισοδίων. Με περισσότερες δωρεές και υποστήριξη από εσάς, μπορούμε να ξαναχτίσουμε ακόμα περισσότερες ζωές. Κάντε δωρεά ή μάθετε περισσότερα στο **stroke.org.cy**.





© Cyprus Stroke Association 2021

Έκδοση 3. Δημοσίευση Μάιος 2022

Αναθεώρηση: Απρίλιος 20234

Κωδικός στοιχείου: A01L14

Η Stroke Association είναι εγγεγραμμένη ως φιλανθρωπικό ίδρυμα στην Αγγλία και την Ουαλία (Αρ. 211015) καθώς και στη Σκωτία (SC037789).

Επίσης, είναι εγγεγραμμένη στη Νήσο του Μαν (Αρ. 945) και στο Τζέρσει (No. 221) και λειτουργεί ως φιλανθρωπικό ίδρυμα στη Βόρεια Ιρλανδία.

Το Cyprus Stroke Association είναι εγγεγραμμένο μη κερδοσκοπικό σωματείο στο Υπουργείο Εσωτερικών της Κυπριακής Δημοκρατίας (Αρ. Μ. 3419)



Υποστηρίζεται από:



🌐 [stroke.org.cy](https://stroke.org.cy)

✉ [info@stroke.org.cy](mailto:info@stroke.org.cy)

© Stroke Association 2021. Αναπαράχθηκε από την Stroke Alliance for Europe (SAFE), με την ευγενική άδεια της Stroke Association. Απαγορεύεται η χωρίς άδεια χρήση για εμπορικούς σκοπούς.

Έκδοση 3.

Δημοσιεύθηκε τον Μάιο 2021

Θα αναθεωρηθεί: Απρίλιος 2023

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Φωτογραφία: Freepik