

Επίσημες οδηγίες για πρώτη φορά- Πώς να αποφύγουν οι γυναίκες το εγκεφαλικό



Πρώτη φορά Αμερικανοί

επιστήμονες δημοσιοποίησαν επίσημες συστάσεις ειδικά στις γυναίκες, ώστε να μειώσουν τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού. Έως τώρα οι σχετικές οδηγίες ήταν κοινές και για τα δύο φύλα. Τα εγκεφαλικά είναι η πέμπτη συχνότερη αιτία θανάτου των ανδρών, αλλά η τρίτη των γυναικών, εν μέρει επειδή αυτές ζουν περισσότερο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την αναπληρώτρια καθηγήτρια νευρολογίας Τσέριλ Μπούσνελ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Stroke" (εγκεφαλικό) της Αμερικανικής Καρδιολογικής Ένωσης, ανέφεραν ότι «αν είστε γυναίκα, μοιράζεστε με τους άνδρες πολλούς ίδιους παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό, όμως ο κίνδυνός σας επίσης επηρεάζεται από τις ορμόνες, την αναπαραγωγική υγεία, την εγκυμοσύνη, τη γέννα και άλλους παράγοντες που σχετίζονται ειδικά με το φύλο σας». Σε αυτούς τους παράγοντες ανήκουν η υπέρταση και ο διαβήτης λόγω εγκυμοσύνης, η λήψη αντισυλληπτικών χαπιών και η ορμονική θεραπεία μετά την εμμηνόπαυση.

Αναλυτικότερα, οι συστάσεις (που βασίζονται στις πιο πρόσφατες επιστημονικές έρευνες), μεταξύ άλλων, αναφέρουν:

- Οι γυναίκες με ιστορικό υψηλής αρτηριακής πίεσης πριν την εγκυμοσύνη πρέπει να παίρνουν ασπιρίνη χαμηλής δοσολογίας ή/και συμπλήρωμα ασβεστίου για να μειωθεί ο κίνδυνος προεκλαμψίας.
- Οι γυναίκες που έχουν προεκλαμψία, αντιμετωπίζουν διπλάσιο κίνδυνο εγκεφαλικού και τετραπλάσιο κίνδυνο υπέρτασης αργότερα στη ζωή τους. Γι' αυτό η προεκλαμψία θα πρέπει να θεωρείται παράγων κινδύνου επί πολύ καιρό μετά την

εγκυμοσύνη, ενώ άλλοι παράγοντες κινδύνου (κάπνισμα, παχυσαρκία, υψηλή χοληστερόλη κ.α.) θα πρέπει να τυγχάνουν έγκαιρης θεραπευτικής αγωγής.

- Οι έγκυες γυναίκες με μέτρια υπέρταση (συστολική πίεση 15- 16 και διαστολική 10- 11) πιθανότατα θα πρέπει να παίρνουν αντιυπερτασικά φάρμακα, ενώ οι έγκυες με σοβαρή υπέρταση (πίεση 16/11 ή μεγαλύτερη) πρέπει σίγουρα να παίρνουν τέτοια φάρμακα.

- Οι γυναίκες πρέπει να ελέγχονται για τυχόν υπέρταση προτού πάρουν αντισυλληπτικά χάπια, επειδή ο συνδυασμός αυτός αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού.

- Οι γυναίκες με ημικρανίες και χρόνιους πονοκεφάλους πρέπει να σταματήσουν το κάπνισμα, για να μειώσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού.

- Οι γυναίκες άνω των 75 ετών πρέπει να κάνουν καρδιολογικό έλεγχο για τυχόν κολπική μαρμαρυγή (καρδιακή αρρυθμία), λόγω της σχέσης της τελευταίας με αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού.

Συμπτώματα στην εγκυμοσύνη

Η εκλαμψία και η προεκλαμψία είναι διαταραχές της υψηλής πίεσης του αίματος στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές, μεταξύ των οποίων εγκεφαλικό κατά τη γέννα ή μετά από αυτήν, καθώς επίσης πρόωρο τοκετό.

Η υψηλή αρτηριακή πίεση, οι ημικρανίες (ιδίως με αύρα), η κολπική μαρμαρυγή, ο διαβήτης, η κατάθλιψη και το συναισθηματικό στρες είναι όλοι παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό, οι οποίοι τείνουν να είναι πιο ισχυροί ή πιο συχνοί στις γυναίκες παρά στους άνδρες, σύμφωνα με τους Αμερικανούς επιστήμονες. Όπως επισημαίνουν, πρέπει να γίνουν και άλλες μελέτες για να διερευνηθούν περαιτέρω και με πιο εξειδικευμένο τρόπο οι κίνδυνοι για εγκεφαλικό που αντιμετωπίζουν ιδίως οι γυναίκες.

Κοινοί και για τα δύο φύλα παράγοντες κινδύνου θεωρούνται η ηλικία, το κάπνισμα, η κακή διατροφή, η έλλειψη σωματική άσκησης, τα παραπανίσια κιλά, ο διαβήτης, η καρδιοπάθεια κ.α. Το εγκεφαλικό είναι συχνότερα ισχαιμικού τύπου

(μπλοκάρεται η ροή του αίματος στον εγκέφαλο λόγω κάποιας θρόμβωσης αγγείου) και σπανιότερα είναι αιμορραγικού τύπου (διάρρηξη αγγείων στον εγκέφαλο). Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι θανατηφόρο ή να προκαλέσει σοβαρές βλάβες, όπως κινητικές, όρασης, λόγου, μνήμης κ.α.

Πηγή: ikypros.com