

22 Αυγούστου 2023

Εγκεφαλικό επεισόδιο: Οι τέσσερις κινήσεις που σώζουν ζωές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ορισμένες παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, τετραπλασιάζουν τον κίνδυνο εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου. Δείτε ποιες είναι οι καίριες κινήσεις που μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου



Ορισμένες παθήσεις αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης εγκεφαλικού επεισοδίου, κυρίως όταν οι πάσχοντες δεν ακολουθούν την κατάλληλη αγωγή και δεν προσπαθούν να αλλάξουν «κακές» συνήθειες όπως η φτωχή διατροφή και το κάπνισμα. Ιδιαίτερη προσοχή λοιπόν, απαιτείται από όσους παρουσιάζουν υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, μεταβολικό σύνδρομο και σακχαρώδη διαβήτη.

Βήμα πρώτο: Υπερτασικοί, προσοχή

Ο εγκέφαλος είναι το κατεξοχήν όργανο που βλάπτεται από την υπέρταση σύμφωνα με τους ειδικούς. Ένας υπερτασικός κινδυνεύει κατά 70% από ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και κατά 30% από έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Η σταθερά υψηλή πίεση λόγω της δυσλειτουργίας ενός αγγείου ή η χρόνια υπέρταση που δεν ρυθμίζεται σωστά με την κατάλληλη αγωγή, προκαλεί σκλήρυνση των αγγείων (τα αγγεία χάνουν την ελαστικότητά τους). Επιπλέον η υπέρταση προκαλεί μικροαγγειοπάθειες, βλάπτει δηλαδή τα μικρά τριχοειδή αγγεία. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση της αιμάτωσης του εγκεφάλου η οποία μπορεί να εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως η αδυναμία συγκέντρωσης, η δυσκολία στην εστίαση της προσοχής και οι ήπιες διαταραχές μνήμης.

Απαιτείται λοιπόν η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης με την κατάλληλη διατροφή (όχι περισσότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι την ημέρα, δηλαδή 3gr νατρίου) και με φάρμακα εφόσον ο γιατρός το κρίνει απαραίτητο.

Βήμα δεύτερο: Μείωση της «κακής» χοληστερόλης

Η αυξημένη χοληστερόλη (υπερλιπιδαιμία) απειλεί όλα τα αγγεία και όχι μόνο εκείνα που αιματώνουν την καρδιά – άλλωστε οι περισσότεροι καρδιοπαθείς παρουσιάζουν πρόβλημα και σε άλλα αγγεία π.χ. στον εγκέφαλο, στις καρωτίδες, στα πόδια. Με άλλα λόγια η χοληστερόλη εναποτίθεται και προκαλεί στένωση σε όλα τα αγγεία του λεγόμενου αγγειακού δέντρου – συμπεριλαμβανομένων και των αγγείων του εγκεφάλου. Μάλιστα τα αγγεία του εγκεφάλου είναι πολύ λεπτά, ως εκ τούτου και πιο ευπαθή, σε σύγκριση με τις καρωτίδες (τις αρτηρίες που περνούν από το λαιμό μας) οι οποίες έχουν μεγάλη διάμετρο και «επιδιορθώνονται» πιο εύκολα.

Για τον έλεγχο της χοληστερόλης συνιστάται η με μέτρο κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ζωικών λιπών εν γένει, η φυσική δραστηριότητα και η διακοπή του καπνίσματος. Σύμφωνα με τους ειδικούς το όριο της «κακής» χοληστερίνης (LDL) για όσους έχουν τουλάχιστον δυο παράγοντες κινδύνου (π.χ. κάπνισμα, αυξημένο βάρος, υπέρταση, αυξημένο σάκχαρο, οικογενειακό ιστορικό) είναι 130mg/dl. Το όριο αυτό φτάνει στα 160mg/dL για εκείνους που δεν έχουν κανένα παράγοντα κινδύνου ή έχουν μόνο ένα, ενώ για τους ήδη πάσχοντες από στεφανιαία νόσο ή άλλη ισοδύναμη περιφερική αγγειοπάθεια το ανώτατο όριο της LDL είναι το 100mg/dL.

Βήμα τρίτο: Προσέξτε αν έχετε μεταβολικό σύνδρομο

Οι ειδικοί περιγράφουν με αυτό τον όρο κάποιον που παρουσιάζει πολλές αλλά ήπιες διαταραχές όπως ελαφρά υπέρταση (π.χ. 135mmHg η μεγάλη και 85-90mmHg η μικρή), ελαφρώς αυξημένα τριγλυκερίδια (γύρω στο 150-170mg/dL), ελαφρώς αυξημένο σάκχαρο (πχ. 120-130mg/dL), ελαφρώς μειωμένη καλή χοληστερίνη (HDL) κάτω από 40 mg/dL για τους άνδρες και κάτω από 50 mg/dL για τις γυναίκες και αυξημένο βάρος όπου η περιφέρεια μέσης είναι άνω των 102εκ για τους άνδρες και άνω των 88εκ για τις γυναίκες.

Επίσης το μεταβολικό σύνδρομο συνυπάρχει με μια μικρή αντίσταση στην ινσουλίνη (υπερινσουλιναιμία) και επηρεάζει τα αγγεία όλου του αγγειακού δέντρου – δηλαδή τόσο της καρδιάς όσο και του εγκεφάλου.

Ο έλεγχος του στρες, η ρύθμιση της πίεσης, η άσκηση, η απώλεια βάρους και η διακοπή του καπνίσματος συμβάλλουν στη ρύθμιση του μεταβολικού συνδρόμου, ενώ αν χρειαστεί θα χορηγηθούν φάρμακα, αλλά δεν αποκλείεται η λήψη τους να αποφευχθεί.

Βήμα τέταρτο: Έλεγχος του σακχάρου

Οι πάσχοντες από διαβήτη κινδυνεύουν από εγκεφαλικό τρεις με τέσσερις φορές περισσότερο σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό. Το 70-75% των επιπλοκών του σακχαρώδους διαβήτη αφορούν σοβαρά προβλήματα των αγγείων - κυρίως έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτό συμβαίνει επειδή ο σακχαρώδης διαβήτης βλάπτει τα αγγεία, ιδιαίτερα τα μικρά τριχοειδή αγγεία, προκαλώντας μικροαγγειοπάθειες. Βέβαια οι βλάβες των αγγείων είναι συνάρτηση της χρονιότητας της νόσου καθώς και του κατά πόσο ρυθμίζεται ο διαβήτης με την κατάλληλη αγωγή.

Για την πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη συνιστάται ο έλεγχος του σωματικού βάρους, η άσκηση και η προσεγμένη διατροφή χωρίς πολλά ζωικά λίπη και πρωτεΐνες. Η κατανάλωση ζάχαρης - σε αντίθεση με την διαδεδομένη αντίληψη - δεν προκαλεί διαβήτη. Όσον αφορά τους πάσχοντες πρέπει να κρατούν σε έλεγχο τα επίπεδα του σακχάρου τους, ακολουθώντας την ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή. Επίσης πρέπει να προσέχουν την πίεσή τους σε περίπτωση υπέρτασης, το σωματικό τους βάρος εάν είναι παχύσαρκοι και φυσικά, τη διατροφή τους.

Πηγή: ygeiamou.gr