

Τα 4+1 μυστικά για την πρόληψη του εγκεφαλικού

Τα εγκεφαλικά επεισόδια δεν είναι ένα επερχόμενο που δεν μπορεί να αποφευχθεί. Σύμφωνα με έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ, προκύπτει ότι από τα 700.000 εγκεφαλικά επεισόδια που καταγράφονται κάθε χρόνο στη χώρα, τα 600.000 θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί! Αυτό το πραγματικά εντυπωσιακό όσο και παρήγορο νούμερο σημαίνει σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής ενός ανθρώπου αλλά και μεγάλη προσοχή.



1) Πίεση

Πρώτα απ' όλα είναι απαραίτητο να ελέγχει κανείς την πίεσή του. Αυτό σημαίνει συχνή μέτρησή της και εφόσον οι τιμές υπερβαίνουν τα φυσιολογικά, λήψη φαρμάκων για τη μείωσή της. Ο έλεγχος της πίεσης μειώνει τόσο τον κίνδυνο εγκεφαλικού όσο και καρδιοπάθειας.

2) Κάπνισμα

Έχει ξεκαθαριστεί από έρευνες ότι το τσιγάρο παίζει σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία του εδάφους για την εκδήλωση ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Συγκεκριμένα, έχει αποδειχτεί ότι ο κίνδυνος για τους ανθρώπους που έχουν κόψει το κάπνισμα από δύο έως πέντε χρόνια είναι μικρότερος από τον κίνδυνο που αντιμετωπίζουν εκείνοι που το συνεχίζουν. Είναι λοιπόν ξεκάθαρο ότι αξίζει τον κόπο να σταματήσει κανείς την κακή συνήθεια.

3) Γυμναστική

Κάτι άλλο που αποδεδειγμένα αξίζει είναι να βάλουμε την άσκηση στη ζωή μας. Η ή-

πια άσκηση κάνει την καρδιά πιο δυνατή, οπότε βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Επίσης, βοηθάει στον έλεγχο του βάρους. Όταν κάποιος είναι υπέρβαρος αυξάνει τις πιθανότητες να εμφανίσει υπέρταση, αθηρωσκλήρυνση, καρδιοπάθειες και διαβήτη, προβλήματα που οδηγούν συχνά σε εγκεφαλικά.

4) Διατροφή

Το άλλο μεγάλο κεφάλαιο στην πρόληψη των ισχαιμικών και αιμορραγικών εγκεφαλικών επεισοδίων είναι η διατροφή. Οι πολλές μερίδες φρούτων και λαχανικών στο πιάτο μας καθημερινά είναι μια συμβουλή-κλειδί.

Ο ρόλος της ασπιρίνης

Παράλληλα, υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες που φαίνεται ότι λειτουργούν σαν ασπίδα κατά των εγκεφαλικών επεισοδίων. Ενδεικτική είναι η περίπτωση της βιταμίνης E, που έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να μειώσει κατά 53% τον κίνδυνο ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου, αλλά και

της ασπιρίνης. Η τελευταία, σύμφωνα με έρευνα Βρετανών επιστημόνων, μειώνει κατά 25% τον κίνδυνο μη θανατηφόρου εγκεφαλικού και κατά 16% τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακό πρόβλημα. Σε αυτήν την έρευνα βασίστηκε η οδηγία για την καθημερινή χορήγηση ασπιρίνης προληπτικά σε ασθενείς που ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου για εγκεφαλικό.

Ωστόσο, δεδομένων των κινδύνων από την ασπιρίνη (αιμορραγίες, γαστροεντερική αιμορραγία και νεφρική ανεπάρκεια) θα πρέπει να σταθμίζεται από τον γιατρό αν ένας ασθενής είναι προτιμότερο να την παίρνει ή όχι. Επιπλέον, η λήψη ασπιρίνης δεν είναι σίγουρο ότι θα βοηθήσει κατά τη διάρκεια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, αφού δεν προκαλείται πάντα από θρόμβο. Κάποια μπορεί να προκληθούν από τη διάρρηξη αγγείων και σε μια τέτοια περίπτωση η ασπιρίνη θα επιδείνωνε την αιμορραγία στον εγκέφαλο.

Το λίπος του ψαριού

Έρευνα Αμερικανών έδειξε ότι τα λιπαρά ψάρια και τα ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που υπάρχουν στο λίπος του ψαριού και το έλαιο λιναρόσπορου μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματικά στην προστασία από θρομβωτικό εγκεφαλικό επεισόδιο όσο και η καθημερινή λήψη ασπιρίνης και μάλιστα χωρίς τις παρενέργειές της. Ωστόσο, από την έρευνα δεν προκύπτει ότι αυτά τα λιπαρά οξέα προστατεύουν και από τα αιμορραγικά επεισόδια.



Αξίопιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύδνεϋ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



• **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**

• **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**

• **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

• **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

ACROPOLIS
FUNERAL SERVICES

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΪ

EARLWOOD - HEAD OFFICE
212 Homer Str. NSW 2206
9558 1770

14536



KOGARAH
18/5 Belgrave Str. NSW 2217
απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού
9587 6188

KINGSFORD
120-122 Gardeners Rd. NSW 2032
100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυριδώνα
9697 3199



Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο

ΚΟΣΜΑΣ ΒΙΚΥ ΜΙΧΑΗΛΣ