

# Εγκεφαλικό, ο (ύπουλος) εχθρός κάθε ανθρώπου

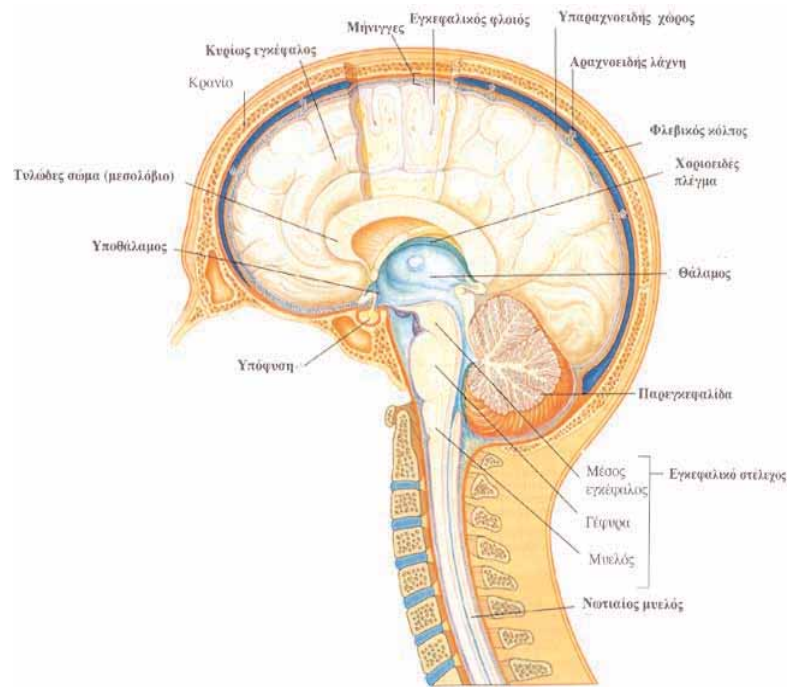
**Χ**τυπάει ξαφνικά και απροειδοποίητα, γεγονός που καθιστά το εγκεφαλικό επεισόδιο έναν από τους πλέον ύπουλους εχθρούς για την υγεία μας. Πρόκειται ουσιαστικά για μια αιφνίδια διαταραχή στην αιμάτωση του εγκεφάλου, που προκαλείται είτε από θρόμβωση είτε από στένωση κάποιας αρτηρίας που μπλοκάρει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, είτε ακόμη από κάποια αιμορραγία. Η μεγαλύτερη επίπτωση που έχουν αυτές οι συγκυρίες στον εγκέφαλο είναι η μη οξυγόνωση κάποιων περιοχών του, γεγονός που εκδηλώνεται ποικιλο-

τρόπως. Η παράλυση κάποιων άκρων, η αίσθηση μούδιασματος, η απώλεια δυνάμεων και οι διαταραχές στην ομιλία ή την όραση είναι μερικά από τα βασικότερα συμπτώματα που προκαλεί. Όπως λένε οι ειδικοί, πολλές φορές προηγείται του εγκεφαλικού ένα μικρότερο, το οποίο προκαλεί ίδιας φύσης αλλά μικρότερης έκτασης συμπτώματα, που εξαφανίζονται σχεδόν αμέσως. Στο 10% των περιπτώσεων αυτών, μέσα στις επόμενες τέσσερις εβδομάδες ακολουθεί ένα ισχυρό.

Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν κυρίως οι υπέρταστικοί, οι παχύσαρκοι, οι

διαβητικοί, οι καπνιστές και οι καρδιοπαθείς. Το ευχάριστο είναι, ωστόσο, ότι το 50% των περιστατικών μπορεί να αποφευχθεί μέσω της υγιεινής διατροφής αλλά και της στενής παρακολούθησης των παραγόντων κινδύνου. Πρόσφατη έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας έδειξε ότι μόνο μέσω της άσκησης μπορεί να αποφευχθεί ένα στα τρία εγκεφαλικά επεισόδια. Ο λόγος είναι ότι η γυμναστική βοηθά στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα -αφού το καλογυμνασμένο μυϊκό σύστημα απαιτεί καλύτερη αιμάτωση- αλλά και στη διατήρηση του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα. Σε ό,τι αφορά τη διατροφή, θα πρέπει κανείς να αποφεύγει τα ζωικά λιπαρά, που είναι πλούσια σε χοληστερίνη, και το πολύ αλάτι. Η κατανάλωση φρέσκων φρούτων, λαχανικών και ψαριών είναι σε γενικές γραμμές ό,τι καλύτερο.

Αξίζει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι σε κάποιες περιπτώσεις το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι αναπόφευκτο, ακόμα κι αν ο ασθενής τρέφεται σωστά και ασκείται επαρκώς. Πρόκειται συνήθως για άτομα με γενετική προδιάθεση, γι' αυτό και όσοι έχουν στο οικογενειακό ιστορικό τους τέτοια περιστατικά καλό είναι μετά την ηλικία των 40 ετών να υποβάλλονται σε υπέρηχο κα-



ρωτίδων και εγκεφαλικών αρτηριών. Αν παρατηρηθεί και η παραμικρή στένωση, η εξέταση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, διαφορετικά κάθε τρία χρόνια.

## Ασπίδα κατά των επεισοδίων η βιταμίνη C και το σκόρδο

Η φύση παρέχει ό,τι χρειάζεται για να προστατεύουμε τον εγκέφαλό μας από εγκεφαλικά επεισόδια. Μια μεγάλη ιαπωνική έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι που έχουν υψηλά επίπεδα βιταμίνης C στο αίμα τους εμφανίζουν μέχρι και 70% μικρότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου αγγειακής αιτιολογίας.

Ο καλύτερος τρόπος για να εξασφαλίσει κανείς τα απαραίτητα επίπεδα αυτής της βιταμίνης είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών όπως ο μαϊντανός, η πιπεριά, το λάχανο, το ακτινίδιο και τα εσπεριδοειδή. Μια άλλη κατηγορία φυτικών προϊόντων που βοηθούν είναι αυτά που τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος και εμποδίζουν το σχη-

ματισμό θρόμβων.

Πρώτο και καλύτερο μεταξύ αυτών είναι το σκόρδο, αφού εμποδίζει τα προβλήματα κυκλοφορίας και υπερλιπιδαιμίας, αλλά και το σχηματισμό αθηρωματικών πλακών στις αρτηρίες, ενώ αντιμετωπίζει αποτελεσματικά και την υπέρταση. Για να απολαμβάνει κανείς αυτή την προστασία θα πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον ένα γραμμάριο αφυδατωμένο σκόρδο την ημέρα. Επίσης, ευεργετικό είναι και το βότανο μελιλωτός, που ενισχύει την ανθεκτικότητα των αιμοφόρων αγγείων.

Τέλος, σημαντική βοήθεια προσφέρουν και τα βότανα που διαστέλλουν τις αρτηρίες. Αυτά διαθέτουν συστατικά που επιδρούν απευθείας στις αρτηρίες αυξάνοντας τη διάμετρό τους. Αυτό κάνει το ελιόδεντρο, που επίσης μειώνει την πίεση και ρυθμίζει τον καρδιακό παλμό. Καταναλώνεται σαν αφέψημα που παρασκευάζεται ως εξής: Βουτάμε για δέκα λεπτά είκοσι αποξηραμένα φύλλα ελιάς σε 30 cl νερό το οποίο έχει βράσει τριάντα δεύτερα. Εξίσου καλή είναι και η συχνή κατανάλωση κρεμμυδιών και σέλερι.



## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

### 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας  
**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**  
με την Έλλη Κάμπος,  
**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,  
**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,  
**"Κοινότητα και κοινοτικά"**  
και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,  
**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**  
και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:  
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212  
e-mail: conn01@optushome.com.au  
web: GREEK RADIO 1683