



## Πρόληψη: η καλύτερη παρέμβαση για εγκεφαλικά επεισόδια

Δρ Εύα Πεττεμερίδου\*

**Η** ανθρώπινη συμπεριφορά περιλαμβάνει ικανότητες που αφορούν την κίνηση, τη μνήμη, τη σκέψη, τα συναισθήματα και κατ'επέκταση την ικανότητά μας για επικοινωνία. Μία από τις πιο κοινές αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν χρόνια βλάβη στους προαναφερθέντες τομείς και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο (ΕΕ). Το ΕΕ είναι μια βλάβη του εγκεφάλου λόγω διακοπής στην ομαλή παροχή αίματος σε κάποιο μέρος του. Το αίμα μεταφέρει οξυγόνο και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στον εγκέφαλο. Χωρίς την παροχή αίματος, τα κύτταρα του εγκεφάλου μπορεί να καταστραφούν ή/και να πεθάνουν. Το ΕΕ θεωρείται μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου και χρόνιας αναπηρίας ανά το παγκόσμιο. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιακών Επεισοδίων αναφέρει ότι κάθε χρόνο 15 εκατομμύρια άνθρωποι βιώνουν ΕΕ, εκ των οποίων περίπου 6 εκατομμύρια πεθαίνουν, ενώ 5 εκατομμύρια βιώνουν χρόνια αναπηρία. Το ποιος ακριβώς θα είναι οι συνέπειες για τον κάθε ένα διαφέρει, ανάλογα με το πού συμβαίνει στον εγκέφαλο, δηλαδή σε ποια περιοχή.

Υπάρχουν τρεις τύποι ΕΕ. Ο πιο κοινός τύπος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι το Ισχαιμικό Εγκεφαλικό Επεισόδιο, κατά το οποίο προκαλείται απόφραξη αρτηρίας στον εγκέφαλο, η οποία οδηγεί στη διακοπή παροχής του αίματος προς τον εγκέφαλο. Ο δεύτερος τύπος εγκεφαλικού και λιγότερο συχνός από το Ισχαιμικό ΕΕ, είναι το Αιμορραγικό Εγκεφαλικό Επεισόδιο και προκαλείται από αιμορραγία εντός ή γύρω από τον εγκέφαλο. Ο τρίτος τύπος εγκεφαλικού είναι το Παροδικό Ισχαιμικό Εγκεφαλικό Επεισόδιο, γνωστό και



ως μίνι εγκεφαλικό επεισόδιο, είναι το ίδιο με ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, με τη διαφορά ότι τα συμπτώματα διαρκούν για σύντομο χρονικό διάστημα, δηλαδή λιγότερο από 24 ώρες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η απόφραξη που διακόπτει την αιματική ροή είναι προσωρινή.

Υπάρχουν παράγοντες κινδύνου για τα εγκεφαλικά επεισόδια στους οποίους δεν μπορούμε να παρέμβουμε. Αυτοί οι παράγοντες είναι η ηλικία, εφόσον καθώς μεγαλώνουμε οι αρτηρίες μας σκληραίνουν και στενεύουν παράλληλα. Συνεπώς, αυξάνεται και η πιθανότητα να φράξουν. Επίσης, εάν κάποιος πρώτου βαθμού συγγενής είχε εγκεφαλικό επεισόδιο, τότε ο κίνδυνος να βιώσει κάποιος ΕΕ είναι αυξημένος. Όμως, τα περισσότερα εγκεφαλικά επεισόδια μπορούν να αποφευχθούν,

παρεμβαίνοντας στους παράγοντες που μπορούμε να αλλάξουμε. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν τις ιατρικές παθήσεις και τον τρόπο ζωής. Συγκεκριμένα, παθήσεις όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτης, κολπική μαρμαριγή και υψηλή χοληστερόλη. Συνεπώς, είναι σημαντικό να γίνονται οι κατάλληλες εξετάσεις για πρόωπη διάγνωση και κατάλληλη διαχείριση των παθήσεων αυτών. Επιπλέον, όσον αφορά τον τρόπο ζωής και τις επιλογές μας, το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η παχυσαρκία, η κακή διατροφή γεμάτη με λιπαρά, το στρες, καθώς και η έλλειψη σωματικής άσκησης, μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία, να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση και να οδηγήσουν στη δημιουργία θρόμβων.

Σαφώς, το πιο σημαντικό κομμάτι για την αποφυγή σημαντικής βλάβης από ΕΕ είναι η άμεση παρέμβαση. Για τον σκοπό αυτό δημιουργήθηκε το ακρώνυμο ΑΠΛΑ (FAST) με σκοπό την απευθείας αναγνώριση ενός ΕΕ και την άμεση μεταφορά του ατόμου σε ιατρικές υπηρεσίες. Το ακρώνυμο ΑΠΛΑ αντιστοιχεί: Άκρο: Αιφνίδια αδυναμία στο χέρι ή/και στο πόδι. Μπορεί το άτομο να σηκώσει και τα δύο του χέρια και να τα κρατήσει στην ίδια θέση;

Πρόσωπο: Αιφνίδια αδυναμία στη μία πλευρά του προσώπου. Έχει "στραβώσει" το στόμα; Μπορεί να χαμογελάσει;

Λόγος: Αιφνίδια δυσκολία στον λόγο. Δηλαδή, είτε δυσκολία στην άρθρωση/ομιλία, είτε δυσκολία στην κατανόηση του λόγου, ή και τα δύο. Η κατάσταση αυτή είναι

## Το εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελεί την 3η αιτία θανάτου παγκοσμίως

γνωστή ως αφασία. Μπορεί να μιλήσει καθαρά; Μπορεί να κατανοήσει; Η άρθρωση είναι καθαρή;

Άμεσα: Τηλεφωνήστε αμέσως στο 112. Η άμεση παρέμβαση είναι η μισή θεραπεία. Άλλα συμπτώματα του εγκεφαλικού περιλαμβάνουν ξαφνική αδυναμία/μούδιασμα στη μια πλευρά του σώματος, δυσκολία στην εξεύρεση λέξεων, ξαφνική απώλεια όρασης/θολή όραση, ξαφνική σύγχυση, ζαλάδα ή αστάθεια, και ξαφνικός και έντονος πονοκέφαλος.

Το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης σε συνεργασία με το Σωματείο Εγκεφαλικών Επεισοδίων Κύπρου, το Μέγαθρον Αγωνιστών της ΕΟΚΑ και το Ινστιτούτο Νευρολογίας και Γενετικής Κύπρου, έχει εξασφαλίσει χρηματοδότηση για έρευνα και καινοτομία από τα ανταγωνιστικά ερευνητικά προγράμματα του Ιδρύματος Έρευνας και Καινοτομίας (Δέσμη RESTART 2016-2020 - EXCELLENCE/0918/117). Ο σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει την αποτελεσματικότητα μιας θεραπείας σε άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο. Για συμμετοχή στην παραπάνω μελέτη μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ΚΕΝ στο τηλέφωνο 22895190, ή να αποστείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα στο [cap@ucy.ac.cy](mailto:cap@ucy.ac.cy).

*\*Ειδική επιστήμονας στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης & στο Ερευνητικό Κέντρο Ευφυών Συστημάτων και Δικτύων ΚΟΙΟΣ, Πανεπιστήμιο Κύπρου  
Εγγεγραμμένη κλινική ψυχολόγος #551  
Μέλος του διοικητικού συμβουλίου του Σωματείου Εγκεφαλικών Επεισοδίων Κύπρου*