

# ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΑΣ

Η σχολική εκστρατεία ΧΟΠΑ Έρωες είναι μια δημιουργία του Τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και έχει υλοποιηθεί με την υποστήριξη της πρωτοβουλίας Angels. Το Lions Club International είναι ο επίσημος συνεργάτης υλοποίησης της εκστρατείας. Η εκστρατεία ΧΟΠΑ Έρωες υποστηρίζεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Εγκεφαλικού.

Η Πρωτοβουλία Angels είναι ένα πρότζεκτ που στοχεύει στη βελτίωση της περίθαλψης των ασθενών με εγκεφαλικό ανά τον κόσμο, βοηθώντας στη δημιουργία νέων Νοσοκομείων, ειδικών για εγκεφαλικά επεισόδια και βελτιώνοντας την ποιότητα της περίθαλψης στα υπάρχοντα νοσοκομεία.

Το Lions Club International αποτελείται από 1,4 εκατομμύρια άτομα που δουλεύουν μαζί, ώστε να μπορούν να έχουν διαρκή αντίκτυπο και να βελτιώσουν περισσότερες ζωές.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Εγκεφαλικού είναι ο κορυφαίος παγκόσμιος οργανισμός για την καταπολέμηση των εγκεφαλικών επεισοδίων. Αναπτύσσει τεκμηριωμένες κατευθυντήριες γραμμές και πρακτικούς πόρους υλοποίησης για την υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας και τη βελτίωση ποιότητας της περίθαλψης του εγκεφαλικού επεισοδίου.





Το εγκεφαλικό είναι η δεύτερη αιτία θανάτου, η τρίτη αιτία αναπηρίας και ένας από τους κύριους λόγους που τα παιδιά χάνουν τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους. Η θλιβερή πραγματικότητα είναι ότι οι περισσότεροι ασθενείς με εγκεφαλικό δεν λαμβάνουν θεραπεία, επειδή φτάνουν στο νοσοκομείο πολύ αργά. Όμως, οι ασθενείς με εγκεφαλικό μπορούν να συνεχίσουν τη ζωή τους χωρίς κανένα κατάλοιπο εφόσον λάβουν γρήγορη και αποτελεσματική εντατική θεραπεία.

Επομένως, είναι εξαιρετικά σημαντικό να συνεχίσουμε να αυξάνουμε την γνώση για τα βασικά συμπτώματα του εγκεφαλικού και να προσφέρουμε στους ανθρώπους τη σιγουριά και τη διαύγεια να αναζητήσουν άμεση περίθαλψη.

# ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΑΣ

Η αποστολή μας είναι να εκπαιδύσουμε τον κόσμο σχετικά με τα συμπτώματα του εγκεφαλικού και την ανάγκη για άμεση δράση.

Το εγκεφαλικό είναι η δεύτερη αιτία θανάτου, η τρίτη αιτία αναπηρίας και ένας από τους κύριους λόγους που τα παιδιά χάνουν τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους. Η θλιβερή πραγματικότητα είναι ότι οι περισσότεροι ασθενείς με εγκεφαλικό δεν λαμβάνουν θεραπεία, επειδή φτάνουν στο νοσοκομείο πολύ αργά. Όμως, οι ασθενείς με εγκεφαλικό μπορούν να συνεχίσουν τη ζωή τους χωρίς κανένα κατάλοιπο εφόσον λάβουν γρήγορη και αποτελεσματική εντατική θεραπεία.

Επομένως, είναι εξαιρετικά σημαντικό να συνεχίσουμε να αυξάνουμε την γνώση για τα βασικά συμπτώματα του εγκεφαλικού και να προσφέρουμε στους ανθρώπους τη σιγουριά και τη διαύγεια να αναζητήσουν άμεση περίθαλψη.



# ΣΩΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, ΕΝΑ ΠΑΠΠΟΥ, ΜΙΑ ΓΙΑΓΙΑ ΤΗ ΦΟΡΑ

Πιστεύουμε ότι τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν και να κάνουν πραγματικά τη διαφορά, ενεργώντας ως καταλύτης για να προσελκύσουν το ενδιαφέρον της ευρύτερης οικογένειάς τους. Στην πραγματικότητα, η εκπαίδευση των παιδιών αποδεικνύεται ένας βιώσιμος τρόπος για να βελτιωθεί η ετοιμότητα της ευρύτερης κοινότητας σχετικά με το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Το διασκεδαστικό, ελκυστικό και διαδραστικό εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα, που απευθύνεται κυρίως σε παιδιά ηλικίας 5 έως 9 ετών, τους διδάσκει την ενσυναίσθηση και την αγάπη, καθώς και την παροχή πρακτικών δεξιοτήτων του πώς να σώσουν μια ζωή. Στα παιδιά δίνονται εργαλεία που τα βοηθούν στην εκπλήρωση της αποστολής τους, δηλαδή όχι μόνο να σώσουν, αλλά και να εκπαιδεύσουν τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους.

Η εκστρατεία επικεντρώνεται στον ιδιαίτερο δεσμό ανάμεσα στα παιδιά και τους παππούδες με τις γιαγιάδες τους, καθώς η μέση ηλικία των ασθενών με εγκεφαλικό είναι περίπου 70 ετών. Γνωρίζουμε ότι οι παππούδες και οι γιαγιάδες προσφέρουν άνευ όρων αγάπη, υπομονή και καλοσύνη σε πολλά παιδιά ανά τον κόσμο. Δεδομένου ότι το εγκεφαλικό είναι ένας από τους μεγαλύτερους λόγους που τα παιδιά χάνουν τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους - από θάνατο ή αναπηρία - αγωνιζόμαστε σημαντικά για να έχουν περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί.



Τι προκαλεί τα εγκεφαλικά  
επεισόδια και πως μπορούμε να  
προφυλαχτούμε από αυτά;



# ΑΙΜΑ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΘΡΟΜΒΟΥΣ

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που το αίμα μπορεί να δημιουργεί θρόμβους αίματος. Σε αυτούς περιλαμβάνονται γενετικές ή ορμονικές διαταραχές ή φθορά στα αιμοφόρα αγγεία που ενεργοποιούν τα συστήματα πήξης του αίματος.

## Ο ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΣ ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΝ ΘΡΟΜΒΟΥΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΕΙΤΕ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΕΙΤΕ ΟΧΙ.

Το αίμα που δεν κυκλοφορεί και αναγκάζεται να μένει στατικό, έχει τάση να δημιουργεί θρόμβους. Το κύριο όργανο που είναι υπεύθυνο για την κυκλοφορία του αίματός σας είναι η καρδιά σας. Όπως μπορείτε να δείτε στην εικόνα στα αριστερά, αν η καρδιά σας λειτουργεί κανονικά, οι ηλεκτρικοί παλμοί εμφανίζονται με συνεχή τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι η καρδιά σας μπορεί να πάλλεται ρυθμικά και να αποστέλλει όλο το αίμα που λαμβάνει πίσω στο σώμα σας. Μια νόσος που ονομάζεται κολπική μαρμαρυγή μπορεί να κάνει την καρδιά να εκπέμπει άτακτους ηλεκτρικούς παλμούς, γεγονός που σημαίνει ότι δε θα πάλλεται ρυθμικά, όπως φαίνεται στην εικόνα στα δεξιά.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με αυτό είναι ότι, ως αποτέλεσμα, η καρδιά δεν αδειάζει όλο το αίμα με κάθε χτύπο, οδηγώντας κατά συνέπεια στη συσσώρευση κάποιου αίματος στην καρδιά.

Αυτή η συσσώρευση αίματος είναι κακή ένδειξη και πολύ εύκολα μπορεί να δημιουργηθεί ένας θρόμβος, ο οποίος την επόμενη φορά που θα χτυπήσει η καρδιά μπορεί να σταλεί στον εγκέφαλο και να προκαλέσει εγκεφαλικό.

Οι ασθενείς με αυτή τη νόσο πρέπει να λαμβάνουν αντιπηκτική φαρμακευτική αγωγή σε χρόνια βάση, για να αποτραπεί η δημιουργία θρόμβων στο αίμα.



- α Αρτηριακή πίεση
- β Κάπνισμα
- γ Βάρος σώματος
- δ Χοληστερόλη
- ε Τακτικές εξετάσεις
- φ Σωματική δραστηριότητα
- g Υγιεινή διατροφή

# ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

ΑΝ Η ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΥΨΗΛΗ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΟΙ ΑΡΤΗΡΙΕΣ ΣΑΣ ΥΦΙΣΤΑΝΤΑΙ ΔΙΑΡΚΗ ΠΙΕΣΗ.

Αυτή η πίεση βλάπτει τις αρτηρίες σε ολόκληρο το σώμα, δημιουργώντας συνθήκες στις οποίες μπορεί να σπάσουν ή στις οποίες μπορούν πιο εύκολα να δημιουργηθούν θρόμβοι αίματος, γεγονότα που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρό εγκεφαλικό.

Το σώμα σας έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει στην ίαση αυτών των αρτηριών, αλλά πρέπει να προσπαθήσετε να διατηρήσετε χαμηλή την αρτηριακή πίεσή σας.

Μάθετε τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσής σας, ελέγξτε την και, αν είναι υψηλή, συμβουλευτείτε έναν γιατρό που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αυτόν τον σημαντικό παράγοντα κινδύνου.

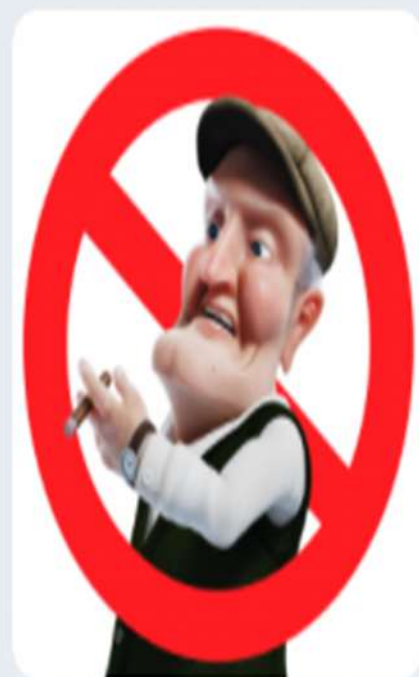




- α Αρτηριακή πίεση
- β Κάπνισμα**
- γ Βάρος σώματος
- δ Χοληστερόλη
- ε Τακτικές εξετάσεις
- φ Σωματική δραστηριότητα
- g Υγιεινή διατροφή

## ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι καπνιστές εισπνέουν πολλά βλαβερά αέρια. Αυτά τα αέρια μπορούν να αυξήσουν την αρτηριακή πίεσή σας και να βλάψουν τις αρτηρίες σας κάνοντάς τις σκληρές και ανελαστικές, πιθανώς προκαλώντας ένα εγκεφαλικό. Το σώμα σας μπορεί να θεραπεύσει τις ταλαιπωρημένες αρτηρίες, αν του το επιτρέψετε. Αν σταματήσετε το κάπνισμα, η αρτηριακή πίεσή σας ανακάμπτει από τη νικοτίνη μετά από μόλις 20 λεπτά. Έπειτα από 1 χρόνο, ο κίνδυνος για αρτηριακές νόσους μειώνεται στο μισό.







- α Αρτηριακή πίεση
- β Κάπνισμα
- γ Βάρος σώματος
- δ Χοληστερόλη
- ε Τακτικές εξετάσεις
- φ Σωματική δραστηριότητα
- g Υγιεινή διατροφή

## ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΤΟ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΣΥΧΝΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΥΨΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΑΚΧΑΡΩΝ Ή/ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΑΣ.

Κάθε φορά που καταναλώνετε κάτι με υψηλή περιεκτικότητα σε ραφινάρισμα ζάχαρη, για παράδειγμα, η ποσότητα σακχάρων στο αίμα σας αυξάνεται ραγδαία. Αυτό προκαλεί την ενεργοποίηση ενός υποδοχέα που μεταφέρει τα σάκχαρα από το αίμα στα κύτταρά σας, όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν ενέργεια. Αν αυτό συμβαίνει πολύ συχνά, λόγω ανθυγιεινού τρόπου ζωής και διατροφικών συνηθειών, ο συγκεκριμένος υποδοχέας ξεκινά να δυσλειτουργεί, γεγονός που οδηγεί στη μεταφορά λιγότερων σακχάρων στα κύτταρα και στην παραμονή περισσότερων σακχάρων στο αίμα σας.

Μοιάζει με το να παίζουμε με τον διακόπτη για τα φώτα. Αν τον αναβοσβήνουμε ξανά και ξανά, συνέχεια για μεγάλο χρονικό διάστημα, ο διακόπτης μπορεί να σταματήσει να λειτουργεί. Στο σώμα σας, η δυσλειτουργία αυτού του διακόπτη ονομάζεται διαβήτης τύπου 2. Αυτό δεν είναι καλό γιατί τα επιπλέον σάκχαρα στο αίμα σας τελικά ξεκινούν να καταστρέφουν τις αρτηρίες και άλλα όργανα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αρτηριακές νόσους και τελικά σε καρδιακή νόσο και εγκεφαλικό.

**Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΜΟΝΟ 5% ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΣΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ.**





- α Αρτηριακή πίεση
- β Κάπνισμα
- γ Βάρος σώματος
- δ Χοληστερόλη**
- ε Τακτικές εξετάσεις
- φ Σωματική δραστηριότητα
- g Υγιεινή διατροφή

# ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Η χοληστερόλη είναι μια κηρώδης ουσία. Δεν είναι αναγκαστικά «κακή». Στην πραγματικότητα, το σώμα σας τη χρειάζεται για να δημιουργήσει τα κύτταρα. Ωστόσο, η υπερβολική χοληστερόλη μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα.

Όταν οι αρτηρίες σας καταστρέφονται από την υψηλή αρτηριακή πίεση, το υψηλό σάκχαρο ή το κάπνισμα, για παράδειγμα, το σώμα σας προσπαθεί να θεραπεύσει αυτές τις κατεστραμμένες αρτηρίες με χοληστερόλη. Αν αυτό συμβαίνει πολύ συχνά ή αν έχετε πολύ υψηλή χοληστερόλη, θα μπορούσε να δημιουργηθεί μια σκληρή, παχιά επένδυση στο εσωτερικό των αρτηριών. Έτσι μπορεί να δημιουργηθεί στένωση των αρτηριών και να γίνουν λιγότερο ελαστικές. Επίσης, μπορεί να διασπαστεί ένα κομμάτι αυτής της παχιάς επένδυσης και να φράξει μια αρτηρία στον εγκέφαλό σας, προκαλώντας εγκεφαλικό. Διαφορετικά, αν το πρόβλημα που προκάλεσε τις κατεστραμμένες αρτηρίες επιμένει, η στένωση της αρτηρίας μπορεί να είναι τόσο μεγάλου βαθμού που να μην περνάει αίμα από μέσα της.





- α Αρτηριακή πίεση
- β Κάπνισμα
- γ Βάρος σώματος
- δ Χοληστερόλη
- e Τακτικές εξετάσεις**
- f Σωματική δραστηριότητα
- g Υγιεινή διατροφή

## ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό για την αντιμετώπιση του Εγκεφαλικού Επεισοδίου, σχεδόν όλα τα εγκεφαλικά μπορούν να αποφευχθούν, καθώς πολλοί από τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι παθαίνουν εγκεφαλικό μπορούν να αντιμετωπιστούν. Αν εσείς και ο γιατρός σας γνωρίζετε ότι αντιμετωπίζετε κάποιον από τους παράγοντες κινδύνου που αναφέραμε προηγουμένως, μπορείτε να τους διαχειριστείτε ανάλογα, έτσι ώστε να δώσετε στον οργανισμό σας την ευκαιρία να θεραπευτεί από μόνος του. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να πραγματοποιείτε τακτικές ιατρικές εξετάσεις και να έχετε ενεργό ρόλο στην επίβλεψη της υγείας σας.





- α Αρτηριακή πίεση
- β Κάπνισμα
- γ Βάρος σώματος
- δ Χοληστερόλη
- ε Τακτικές εξετάσεις
- φ Σωματική δραστηριότητα**
- g Υγιεινή διατροφή

## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η σωματική δραστηριότητα ενδυναμώνει τα πάντα στο σώμα σας, από τα κόκκαλα και τους μύες σας μέχρι την καρδιά, τους πνεύμονες και τις αρτηρίες σας. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να εξασφαλίσει χαμηλή αρτηριακή πίεση και βοηθά να μειώσετε το υπερβολικό σάκχαρο ή χοληστερόλη που ενδεχομένως υπάρχει στο αίμα σας και καταστρέφει τις αρτηρίες σας.

Συνιστάται οποιαδήποτε άσκηση που αυξάνει τους παλμούς σας σε διάρκεια **30 λεπτών**, 5 φορές την εβδομάδα, αλλά μην ανησυχείτε. Ό,τι και να κάνετε είναι καλύτερο από το τίποτα, γι' αυτό σηκωθείτε από τον καναπέ και κουρέψτε το γρασίδι ή παίξτε κρυφό με το παιδί σας, και τα δύο θα σας ωφελήσουν.



## ΔΕΙΚΤΗΣ



- α Αρτηριακή πίεση
- β Κάπνισμα
- γ Βάρος σώματος
- δ Χοληστερόλη
- ε Τακτικές εξετάσεις
- φ Σωματική δραστηριότητα
- g Υγιεινή διατροφή

# ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου και θα διατηρήσουν το επίπεδο της χοληστερόλης σας χαμηλό. Αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα που είναι υψηλά σε σάκχαρα και προσπαθήστε να καταναλώνετε ισορροπημένα γεύματα. Ένα εύκολο πρώτο βήμα για την υγιεινή διατροφή είναι να συμπεριλάβετε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα και σνακ. Όλες οι μορφές (φρέσκα, κατεψυγμένα, σε κονσέρβα και αποξηραμένα) και όλα τα χρώματα μετράνε, γι' αυτό προσθέστε χρώμα στο πιάτο σας και στη ζωή σας.



# Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΝΟΣ ΟΞΕΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ



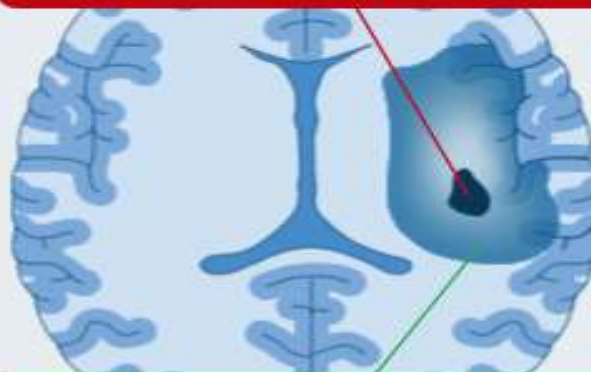
Τη στιγμή που ένας θρόμβος φράζει μια αρτηρία, παρουσιάζεται πρόβλημα στην περιοχή του εγκεφάλου που συνήθως εξυπηρετείται από αυτήν την αρτηρία.

Κάθε λεπτό που περνάει από την έναρξη του εγκεφαλικού, πεθαίνουν 1,9 εκατομμύρια εγκεφαλικά κύτταρα.

Αυτή η περιοχή τώρα ξεκινά να χωρίζεται σε δύο τμήματα, **ένα τμήμα που είναι ήδη νεκρό** και ένα τμήμα που μπορεί ακόμη να σωθεί, αλλά θα νεκρωθεί αν δεν κάνουμε τίποτα.

Η κύρια προτεραιότητα θα πρέπει να είναι η ανάκτηση της ροής του αίματος στην αρτηρία, όσο το δυνατόν συντομότερα, έτσι ώστε να σώσουμε την περιοχή που δεν έχει ακόμη νεκρωθεί και να μειώσουμε κατ'επέκταση τον βαθμό της αναπηρίας που θα προκληθεί.

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΗΔΗ  
ΝΕΚΡΩΘΕΙ



ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΑΚΟΜΗ ΝΑ  
ΣΩΘΕΙ

Μερικοί ασθενείς είναι τυχεροί, λαμβάνουν θεραπεία αρκετά γρήγορα και η περιοχή του νεκρού εγκεφαλικού ιστού είναι πολύ μικρή. Σε αυτούς τους ασθενείς, πολύ δύσκολα κάποιος καταλαβαίνει ότι έχουν περάσει εγκεφαλικό.

Λόγω του ότι τα εγκεφαλικά κύτταρα ξεκινούν να νεκρώνονται, οι περισσότεροι ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο μένουν με κάποια αναπηρία.

Αν δεν υπάρξει θεραπεία, η περιοχή που θα μπορούσε να έχει σωθεί, νεκρώνεται. Ως αποτέλεσμα, πολλοί ασθενείς εγκεφαλικού επεισοδίου που θα μπορούσαν να είχαν επιβιώσει από το εγκεφαλικό, αν είχαν λάβει θεραπεία γρηγορότερα, θα αποβιώσουν ή θα καταλήξουν με μόνιμη αναπηρία και θα χρειάζονται συνεχή ιατρική φροντίδα.

# ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ

Κάθε 30 λεπτά ένας ασθενής με εγκεφαλικό, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΕΙΧΕ ΣΩΘΕΙ, πεθαίνει ή αποκτά μια μόνιμη αναπηρία;



## ΓΙΑΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟ;

Δεν είχε συνειδητοποιήσει ότι παθαίνει εγκεφαλικό

Περίμενε πολλή ώρα προτού αναζητήσει βοήθεια

Πήγε σε λάθος νοσοκομείο



ΜΙΑ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΕΔΕΙΞΕ ΟΤΙ ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΟ **80%** ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΔΕ ΜΕΤΕΦΡΑΣΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΩΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΕΩΡΗΣΕ ΟΤΙ ΗΤΑΝ ΑΡΚΕΤΑ ΣΟΒΑΡΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΔΡΑΣΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ.

Αντίθετα, τα ισχαιμικά εγκεφαλικά (με θρόμβο αίματος) συνήθως δεν είναι επώδυνα. Κατά συνέπεια η δυσκολία είναι ότι ο μόνος τρόπος να καταλάβουμε ότι κάποιος παθαίνει εγκεφαλικό είναι να γνωρίζουμε τα πιο κοινά συμπτώματα του εγκεφαλικού και, αν αυτά τα συμπτώματα εμφανιστούν ξαφνικά, να σκεφτούμε το εγκεφαλικό και να καλέσουμε ασθενοφόρο. Αυτά τα συμπτώματα περιλαμβάνουν το ξαφνικό στράβωμα του προσώπου από τη μία πλευρά, την ξαφνική αδυναμία στο ένα χέρι και την ξαφνική μπερδεμένη ομιλία ή δυσκολία στο σχηματισμό λέξεων.

Τα συμπτώματα που εμφανίζονται σταδιακά για μεγάλο χρονικό διάστημα, συνήθως δεν προκαλούνται από εγκεφαλικό, οπότε η ξαφνική εμφάνιση των συμπτωμάτων είναι ισχυρή ένδειξη πιθανού εγκεφαλικού. Να θυμάστε, στις περισσότερες περιπτώσεις η αρτηρία φράζει ξαφνικά και ο θάνατος των εγκεφαλικών κυττάρων ξεκινά γρήγορα, κατά συνέπεια τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται ξαφνικά.

Δεν είχε συνειδητοποιήσει ότι παθαίνει  
εγκεφαλικό

Περίμενε πολλή ώρα προτού αναζητήσει  
βοήθεια

Πήγε σε λάθος  
νοσοκομείο



## ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΔΕ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΠΕΙΔΗ ΦΤΑΝΟΥΝ ΠΟΛΥ ΑΡΓΑ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.

Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη, μόνο το 11% περίπου των ασθενών κάλεσε αμέσως ασθενοφόρο. Το 89% ζήτησε από κάποιον άλλο συμβουλή πρώτα.

Δυστυχώς, μόνο το 30% των ατόμων με τα οποία επικοινωνήσαν για συμβουλές συνέστησε στους ασθενείς να καλέσουν ασθενοφόρο.

Καθώς οι ασθενείς με εγκεφαλικό και τα άτομα από τα οποία ζητούν συμβουλές δε γνωρίζουν τα συμπτώματα του εγκεφαλικού και επειδή, αντίθετα με την καρδιακή προσβολή ή άλλες οξείας μορφής παθήσεις, οι ασθενείς με εγκεφαλικό δεν παρουσιάζουν πόνο κι έτσι δεν αντιδρούν συνήθως γρήγορα.

Στις συνηθισμένες αντιδράσεις είναι το να ξαπλώσει κάποιος ή να κάνει ένα μπάνιο, για να δει αν τα συμπτώματα επιμένουν. Άλλοι ζητούν βοήθεια από γενικούς ιατρούς ή φαρμακοποιούς, γεγονός το οποίο μπορεί τελικά να οδηγήσει σε διάγνωση, αλλά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ο διαθέσιμος χρόνος για να σώσουμε τον εγκέφαλο μειώνεται πολύ γρήγορα.



Δεν είχε συνειδητοποιήσει ότι παθαίνει  
εγκεφαλικό

Περίμενε πολλή ώρα προτού αναζητήσει  
βοήθεια

Πήγε σε λάθος  
νοσοκομείο



## Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΕΝΟΣ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΒΑΡΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟ ΖΗΤΗΜΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΟΥΝ ΜΟΝΟ ΤΑ ΛΕΓΟΜΕΝΑ «**ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ**».

Αυτά τα νοσοκομεία διαθέτουν εξειδικευμένο εξοπλισμό και πρωτόκολλα και έχουν σε ισχύ καλά προετοιμασμένες αλληλουχίες ενεργειών για να διασφαλίσουν ότι οι ασθενείς με εγκεφαλικό λαμβάνουν φροντίδα όσο πιο γρήγορα και με όση περισσότερη ασφάλεια γίνεται.

Μια έρευνα σε μια ευρωπαϊκή χώρα έδειξε ότι παρόλο που 134 νοσοκομεία έκαναν εισαγωγές ασθενών με εγκεφαλικό στη διάρκεια ενός έτους, μόνο τα 34 από αυτά παρείχαν στους ασθενείς τη συνιστώμενη φροντίδα. Οποιοσδήποτε ασθενής κατέληγε σε ένα από τα 100 νοσοκομεία τα οποία εισήγαγαν ασθενείς, που όμως δεν τους προσέφεραν την κατάλληλη φροντίδα, είχε πολύ λιγότερες πιθανότητες να επιβιώσει από το εγκεφαλικό χωρίς να διαταραχθεί ο τρόπος ζωής του.

Ακριβώς όπως κανείς δεν θα πήγαινε μια έγκυο γυναίκα που πρόκειται να γεννήσει σε μια οφθαλμολογική κλινική, οι ασθενείς με εγκεφαλικό δεν πρέπει να μεταβαίνουν σε νοσοκομεία που δεν μπορούν να τους διαχειριστούν. Δεν μπορούμε να περιμένουμε από το γενικό πληθυσμό να γνωρίζει ποια νοσοκομεία είναι «κατάλληλα για εγκεφαλικό» και ποια όχι, κάτι τέτοιο δε θα ήταν ρεαλιστικό. Γι' αυτό το λόγο εκπαιδεύουμε το προσωπικό ασθενοφόρων.

Κατά συνέπεια, το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε όταν συμβαίνει ένα εγκεφαλικό δεν είναι να πάμε στο κοντινότερο νοσοκομείο ή να τηλεφωνήσουμε σε κάποιον φίλο, αλλά να καλέσουμε αμέσως ένα ασθενοφόρο. Το προσωπικό θα ξέρει ποιο νοσοκομείο είναι σε θέση να προσφέρει στον ασθενή άμεση και κατάλληλη φροντίδα.



ΔΕΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΟΥΜΕ ΑΠΛΩΣ ΤΟ  
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ,  
ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ  
ΧΡΟΝΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ  
ΚΑΙ ΤΩΝ ΥΠΕΡΗΡΩΩΝ ΤΟΥΣ.

Η ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΧΟΠΑ ΗΡΩΕΣ ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ ΓΙΑ  
*ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ  
ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ* ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΣΩΣΕΙ  
ΜΙΑ ΖΩΗ ΚΑΛΩΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ  
ΑΝΑΓΚΗΣ 112, ΑΝΤΙ ΝΑ ΨΑΧΝΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ  
ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟΥ.

1 ΣΤΟΥΣ 4 ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΘΑ ΠΑΘΕΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ, ΑΛΛΑ  
ΥΛΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ,  
*ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΩΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ* – ΕΝΑΝ  
ΠΑΠΠΟΥ, ΜΙΑ ΓΙΑΓΙΑ ΤΗ ΦΟΡΑ.

# ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΗΡΩΕΣ



Οι τρεις συνταξιούχοι υπερήρωές μας και ο εγγονός τους έχουν ο καθένας μια υπερδύναμη που θα μας βοηθήσει να θυμόμαστε τα πιο κοινά συμπτώματα εγκεφαλικού. Χρησιμοποιούν τον αριθμό έκτακτης ανάγκης, 112, ως ένα κόλπο απομνημόνευσης των συμπτωμάτων.

Στην Ευρώπη, για παράδειγμα, οι ήρωές μας διδάσκουν τις οικογένειες να θυμούνται τα τρία πιο κοινά συμπτώματα εγκεφαλικού επεισοδίου συνδέοντάς τα με τα ψηφία του αριθμού έκτακτης ανάγκης της ΕΕ:

**1** πλευρά του ΠΡΟΣΩΠΟΥ που ξαφνικά ΣΤΡΑΒΩΝΕΙ

**1** ΧΕΡΙ που ξαφνικά γίνεται ΑΔΥΝΑΜΟ

**2** ΧΕΙΛΗ που ξαφνικά δεν μπορούν να βγάλουν σωστή ΟΜΙΛΙΑ