

Οι «5 χρυσοί» κανόνες που προστατεύουν τις γυναίκες από το εγκεφαλικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με σωστή διατροφή, μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, όχι κάπνισμα, σωματική άσκηση και φυσιολογικό βάρος σώματος προλαμβάνονται τα εγκεφαλικά

Οι γυναίκες που ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο διατροφής και γενικότερα ζωής, μειώνουν τουλάχιστον στο μισό τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού, σύμφωνα με μια νέα σουηδική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του ιατρικού πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Καρολίνσκα της Στοκχόλμης, με επικεφαλής τη Σουζάνα Λάρσον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας μελέτησαν τους πέντε βασικούς παράγοντες ενός υγιεινού τρόπου ζωής: σωστή διατροφή (πολλά φρούτα και λαχανικά, όχι λιπαρά κ.λπ.), μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (έως εννέα ποτά την εβδομάδα), όχι κάπνισμα, σωματική άσκηση (περπάτημα ή ποδήλατο τουλάχιστον επί 40 λεπτά την ημέρα) και φυσιολογικό βάρος σώματος (δείκτης σωματικής μάζας κάτω του 25).

Οι Σουηδοί επιστήμονες ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 31.700 γυναίκες με μέση ηλικία 60 ετών και για μια περίοδο δέκα ετών. Από αυτές, οι περισσότερες τηρούσαν δύο έως τρεις παράγοντες υγιεινής ζωής, μόνο οι 589 και τους πέντε,

ενώ οι 1.535 κανέναν απολύτως. Στο διάστημα της μελέτης συνέβησαν 1.554 εγκεφαλικά και, όπως διαπιστώθηκε, όσο πιο υγιεινά ζούσε μια γυναίκα, τόσο περισσότερο μειωνόταν ο σχετικός κίνδυνος γι' αυτήν.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσες γυναίκες τηρούν και τους πέντε παραπάνω «χρυσούς κανόνες» στη ζωή τους, έχουν κατά μέσο όρο 54% μικρότερο κίνδυνο θανάτου σε σχέση με όσες δεν τηρούν τίποτε από όλα αυτά.

Ειδικότερα, όσον αφορά τη διατροφή, όσες έτρωγαν υγιεινά, είχαν 13% μικρότερο κίνδυνο ισχαιμικού εγκεφαλικού (η συνηθέστερη μορφή που προκαλείται από ελλιπή αιμάτωση και οξυγόνωση του εγκεφάλου), σε σχέση με όσες έτρωγαν ανθυγιεινά. Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε συσχέτιση με τα σπανιότερα αιμορραγικά εγκεφαλικά, που αποτελούν το 15% έως 20% των συνολικών.

«Επειδή οι συνέπειες του εγκεφαλικού είναι συνήθως καταστροφικές και μη αναστρέψιμες, η πρόληψη έχει μεγάλη σημασία», τόνισε η Σουζάνα Λάρσον.

Κίνδυνος σε βάθος χρόνου για δεύτερο εγκεφαλικό

Εξάλλου, σε μια ξεχωριστή καναδική επιστημονική έρευνα, με επικεφαλής τον δρα Ρίτσαρντ Σβαρτς του Πανεπιστημίου του Τορόντο, η οποία παρουσιάστηκε σε καναδικό ιατρικό συνέδριο, επισημάνθηκε ότι όσοι έχουν πάθει εγκεφαλικό, κινδυνεύουν σε σημαντικό βαθμό να πάθουν κι άλλο μέσα στα επόμενα πέντε τουλάχιστον χρόνια, γι' αυτό χρειάζονται καλύτερη παρακολούθηση και προληπτική θεραπεία σε βάθος χρόνου.

Ο μέσος κίνδυνος για ένα δεύτερο εγκεφαλικό μέσα σε ένα έτος από το προηγούμενο, αγγίζει το 10% και μπορεί να αποβεί θανατηφόρο. Μακροπρόθεσμα, ο κίνδυνος παραμένει αυξημένος, καθώς μετά από πέντε χρόνια ο κίνδυνος ενός επόμενου εγκεφαλικού είναι διπλάσιος σε σχέση με τον κίνδυνο να πάθει κάποιος συνομήλικος και ιδίου φύλου το πρώτο εγκεφαλικό.

Η έρευνα μελέτησε στοιχεία για περίπου 34.000 ασθενείς που νοσηλεύτηκαν λόγω εγκεφαλικού και πήραν εξιτήριο κατά την περίοδο 2003-2011. Το 5% των ασθενών πέθαναν μέσα στον πρώτο χρόνο από το εξιτήριο.

Πηγή: protothema.gr