1 Μαρτίου 2017

Έτσι θα αποφύγετε το εγκεφαλικό επεισόδιο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ναι μεν

ένα εγκεφαλικό επεισόδιο δεν μπορεί να προβλεφθεί, υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που μπορεί να βοηθήσουν να προσδιοριστεί εάν κάποιος έχει αυξημένο κίνδυνο να το παρουσιάσει, όπως η ηλικία και το οικογενειακό ιστορικό. Το φύλο σας επηρεάζει επίσης τον κίνδυνο εγκεφαλικού. Μελέτες ανακάλυψαν πως οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες από τους άντρες, παρότι οι άντρες γενικότερα έχουν περισσότερες κακές συνήθειες ζωής από τις γυναίκες!
Πώς μπορείτε να μειώσετε τις πιθανότητες για εγκεφαλικό επεισόδιο
Παρότι οι παράγοντες που ήδη αναφέραμε είναι πράγματα για τα οποία δεν μπορείτε να κάνετε κάτι, υπάρχουν κάποιοι άλλοι που μπορείτε να επηρεάσετε. Η κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών, ο περιορισμός του αλκοόλ και η διακοπή του καπνίσματος συγκαταλέγονται σε αυτά που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο.
Υπάρχουν όμως και άλλοι εύκολοι και απλοί τρόποι:
Παρακολουθήστε τις ημικρανίες σας. Ο πονοκέφαλος και η ημικρανία δεν είναι κάτι ανησυχητικό. Ωστόσο, εάν οι ημικρανίες σας σχετίζονται με “νεκρά” σημεία και αστραπές ή λάμψεις, πείτε το στο γιατρό σας – αμέσως, εάν είστε γυναίκα.

Κοιμηθείτε. Τόσο η έλλειψη ύπνου όσο και οι πολλές ώρες -δηλαδή πάνω από 10 ώρες- μπορεί και τα δύο να αυξήσουν τον κίνδυνο να πάθετε εγκεφαλικό. Το ιδανικό θα ήταν να κοιμάστε 7-8 ώρες τη μέρα.

Δραστηριοποιηθείτε. Δεν χρειάζεται να γραφτείτε στο γυμναστήριο ή να ασκείστε καθημερινά. Ένα 20λεπτο περπάτημα κάθε μέρα μειώνει έως και 30% τον κίνδυνο για εγκεφαλικό. Το πιο ζωηρό περπάτημα για το ίδιο χρονικό διάστημα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο κατά 40%.

Ελέγξτε μήπως έχετε κολπική μαρμαρυγή. Τα συμπτώματα αυτής της νόσου συμπεριλαμβάνουν δύσπνοια, πόνο στο στήθος και ζαλάδες και αίσθηση παλμών. Η κολπική μαρμαρυγή πενταπλασιάζει τον κίνδυνο για εγκεφαλικό συγκριτικά με τους άλλους παράγοντες. Μπορείτε να ελέγξετε αυτή την πάθηση παίρνοντας αντιθρομβωτικά φάρμακα, που επίσης μειώνουν τις πιθανότητες για εγκεφαλικό.

Γίνετε πιο ήρεμος. Η επιθετικότητα και ο θυμός αυξάνουν τις πιθανότητες εγκεφαλικού, καθώς τα συναισθήματα αυτά επιδρούν σωματικά παχαίνοντας τις αρτηρίες του αυχένα.
Πηγή: capital.gr