

Stroke
Association

Greek

Παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (ΠΙΕ)



Παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (ΠΙΕ)

Το ΠΙΕ είναι το ίδιο με το εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά τα συμπτώματα διαρκούν για μικρό χρονικό διάστημα. Έχετε τα συμπτώματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, διότι ένας θρόμβος εμποδίζει την παροχή αίματος στον εγκέφαλό σας. Όταν ο θρόμβος απομακρύνεται, σταματούν και τα συμπτώματα του εγκεφαλικού.

Μετά μπορεί να νιώθετε ότι είστε καλά, αλλά είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια αμέσως. Καλέστε το **112** μόλις εμφανιστούν τα συμπτώματα. Εάν αυτό συνέβη πριν από κάποιο χρονικό διάστημα, κλείστε ένα επείγον ραντεβού με τον γιατρό σας.

Γιατί είναι επείγον;

Η εμφάνιση ενός ΠΙΕ είναι μια προειδοποίηση ότι κινδυνεύετε να υποστείτε εγκεφαλικό επεισόδιο. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος τις πρώτες ημέρες ή εβδομάδες μετά από ένα ΠΙΕ. Αλλά πρέπει επειγόντως να βρείτε τι προκάλεσε το ΠΙΕ και να λάβετε

θεραπεία και συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιείς.

Γιατί συνέβη αυτό;

Οι θρόμβοι στον εγκέφαλο μπορούν να εμφανιστούν με διάφορους τρόπους και οι γιατροί αναζητούν παράγοντες κινδύνου, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, τα καρδιακά προβλήματα ή το κάπνισμα. Θα σας μιλήσουν για την υγεία σας και θα σας δώσουν τη θεραπεία και τις συμβουλές που χρειάζεστε. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα «Παράγοντες κινδύνου για ΠΙΕ» πιο κάτω σε αυτόν τον οδηγό.

Θα πάθω εγκεφαλικό;

Είναι δύσκολο να πει κανείς με βεβαιότητα εάν κάποιος πρόκειται να υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο μετά από ένα ΠΙΕ. Αλλά η εμφάνιση του ΠΙΕ είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό σημάδι ότι ο κίνδυνος που αντιμετωπίζετε να πάθετε εγκεφαλικό επεισόδιο είναι πολύ υψηλότερος από το κανονικό. Αυτός είναι ο λόγος που οι γιατροί εργάζονται τόσο σκληρά για να ανακαλύψουν τι το προκάλεσε και να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την υγεία σας. Ακολουθώντας θεραπείες και

κάνοντας αλλαγές προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, μπορείτε να μειώσετε ενεργά τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Μετά από ένα ΠΙΕ, ο κίνδυνος εμφάνισης ενός εγκεφαλικού επεισοδίου μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Έτσι, φροντίζοντας την υγεία σας, μπορείτε να δώσετε στον εαυτό σας την καλύτερη δυνατή ευκαιρία για να παραμείνετε υγιείς σε βάθος χρόνου.

Μην οδηγείτε μετά από ένα ΠΙΕ

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, μετά από ένα ΠΙΕ δεν πρέπει να οδηγείτε για ένα μήνα. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στον οδηγό μας «Οδήγηση και εγκεφαλικό» ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας.

Πώς να εντοπίσετε τα σημάδια ενός ΠΙΕ και ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Το ΠΙΕ έχει τα ίδια βασικά συμπτώματα με ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Χρησιμοποιήστε τη δοκιμασία ΑΠΛΑ.

Δοκιμασία ΑΠΛΑ

Άκρο: Μπορεί να σηκώσει και τα δύο χέρια και να τα κρατήσει σε αυτή τη θέση;

Πρόσωπο: Μπορεί να χαμογελάσει; Μήπως το πρόσωπο είναι πεσμένο προς τη μία πλευρά;

Λόγος: Μπορεί να μιλήσει καθαρά και να καταλάβει τι του λέτε; Μήπως η ομιλία είναι μπερδεμένη;

Αμέσως: Εάν δείτε οποιοδήποτε από αυτά τα τρία σημάδια, είναι ώρα να καλέσετε το **112**.

Υπάρχουν και άλλα σημάδια που είναι ίδια στο ΠΙΕ και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Μερικά από αυτά είναι τα εξής:

- Ξαφνική αδυναμία στη μία πλευρά, στα χέρια, τις παλάμες ή τα πόδια σας.
- Ξαφνική θολή όραση ή απώλεια όρασης είτε στο ένα μάτι είτε και στα δύο.
- Ξαφνική απώλεια μνήμης ή σύγχυση.
- Ζάλη ή ξαφνική πτώση.

Το ΠΙΕ είναι μια επείγουσα ιατρική κατάσταση, όπως και ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν εντοπίσετε σημάδια ΠΙΕ ή

εγκεφαλικού επεισοδίου, καλέστε το **112**. Μην περιμένετε να δείτε αν τα συμπτώματα θα περάσουν.

Εάν δεν λάβατε ιατρική βοήθεια αμέσως, κλείστε ένα επείγον ραντεβού με τον γιατρό σας ή πηγαίνετε σε ένα κέντρο επείγουσας **ιατρικής** βοήθειας. Πρέπει να ελέγξετε τα συμπτώματά σας το συντομότερο δυνατό.

Τι γίνεται μετά;

Εάν καλέσετε το **112** με συμπτώματα εγκεφαλικού επεισοδίου, θα πρέπει να μεταφερθείτε στο νοσοκομείο. Εάν πάτε στον γιατρό σας μετά από συμπτώματα ΠΙΕ, εκείνος μπορεί να σας παραπέμψει στο νοσοκομείο για αξιολόγηση. Εάν υπάρχει υποψία ΠΙΕ, θα σας χορηγηθεί ασπιρίνη για να μειώσει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

Δείτε έναν ειδικό

Ένας γιατρός ή ένας διασώστης θα σας ρωτήσει τι συνέβη. Εάν θεωρούν ότι μπορεί να πάθατε ένα ΠΙΕ, θα κανονίσουν να επισκεφτείτε έναν ειδικό γιατρό ή μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού εντός 24 ωρών από τα συμπτώματά σας.

Το ραντεβού σας με έναν ειδικό μπορεί να είναι σε μια κλινική ΠΙΕ ή σε κάποια νοσοκομειακή μονάδα για εγκεφαλικά

επεισόδια. Εάν επιβεβαιωθεί το ΠΙΕ, οι γιατροί θα προσπαθήσουν να μάθουν πώς συνέβη. Θα σας δοθεί θεραπεία και συμβουλές για να μειώσετε τον κίνδυνο να υποστείτε εγκεφαλικό επεισόδιο στο μέλλον.

Πώς γίνεται η διάγνωση του ΠΙΕ

Οι πιο σημαντικές πληροφορίες για την επιβεβαίωση ενός ΠΙΕ είναι τα συμπτώματα και πότε συνέβησαν. Τα συμπτώματα μπορεί να προκληθούν από άλλα προβλήματα, γι' αυτό ο ειδικός γιατρός ή το μέλος του νοσηλευτικού προσωπικού θα σας ακούσουν προσεκτικά και θα αποφασίσουν αν πάθετε ένα ΠΙΕ. Μπορεί να κάνετε τομογραφία εγκεφάλου, αλλά δεν είναι κάτι που το χρειάζονται όλοι.

Θα κάνετε εξετάσεις για προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τα εγκεφαλικά επεισόδια, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υψηλή χοληστερόλη και ο διαβήτης. Μπορεί να μπειτε υπό καρδιολογική παρακολούθηση για τυχόν καρδιακές παθήσεις. Μπορεί να κάνετε υπερηχογράφημα για τυχόν **στενώσεις στις αρτηρίες του** λαιμού σας.

Γιατί δεν μου έκαναν τομογραφία εγκεφάλου;

Το ΠΙΕ είναι ένας προσωρινός θρόμβος στον εγκέφαλό σας, επομένως δεν προκαλεί πάντα βλάβη που θα εμφανιζόταν σε μια τομογραφία. Εάν οι γιατροί δεν είναι σίγουροι τι προκάλεσε τα συμπτώματά σας, μπορεί να σας κάνουν μια μαγνητική τομογραφία (MRI). Αυτό μπορεί να αποκλείσει άλλες αιτίες για τα συμπτώματα, όπως αιμορραγίες ή **άλλες βλάβες** στον εγκέφαλο. Μια μαγνητική τομογραφία μπορεί μερικές φορές να δείξει τη θέση του ΠΙΕ, ειδικά αν γίνει σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά την εμφάνισή του. Αλλά αυτός δεν είναι ο βασικός τρόπος διάγνωσης ενός ΠΙΕ.

Πώς συμβαίνει ένα ΠΙΕ;

Οι θρόμβοι που προκαλούν ένα ΠΙΕ μπορεί να εμφανιστούν για διαφορετικούς λόγους. Ένας τύπος θρόμβων προκαλείται από τη συσσώρευση λιπαρών εναποθέσεων **στις αρτηρίες σας**, κάτι που είναι γνωστό ως αθηροσκλήρωση. Ένας άλλος τύπος θρόμβων οφείλεται σε καρδιακές παθήσεις, όπως η κολπική μαρμαρυγή (ένας τύπος **αρρυθμίας**). Αυτό μπορεί να οδηγήσει στο σχηματισμό ενός θρόμβου στην καρδιά ο οποίος στη συνέχεια θα ταξιδέψει στον εγκέφαλο.

Μια βλάβη στις αρτηρίες του λαιμού, γνωστή **ως αρτηριακός διαχωρισμός**, μπορεί επίσης να προκαλέσει θρόμβους. Η νόσος των μικρών αγγείων είναι μια κατάσταση στην οποία **οι μικρές εγκεφαλικές αρτηρίες** που βρίσκονται βαθιά μέσα στον εγκέφαλό σας φράσσονται. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σχηματισμό θρόμβων και να προκαλέσει ένα ΠΙΕ ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Θεραπίες για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης ενός νέου θρόμβου

Το ότι πάθατε ένα ΠΙΕ σημαίνει ότι είχατε έναν προσωρινό θρόμβο στον εγκέφαλό σας, ο οποίος προκάλεσε τα συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου. Στόχος των θεραπειών για τα ΠΙΕ είναι να μειώσουν τις πιθανότητες **δημιουργίας** ενός νέου θρόμβου στον εγκέφαλό σας.

Αντιθρομβωτική φαρμακευτική αγωγή

Θα σας δοθεί ένας τύπος **αντιθρομβωτικής** φαρμακευτικής αγωγής για να μειώσει τις πιθανότητες δημιουργίας ενός νέου θρόμβου. Εάν ο θρόμβος **δημιουργήθηκε λόγω υψηλής** αρτηριακής πίεσης ή φραγμένες αρτηρίες λόγω **αθηρωμάτωσης**, τότε θα σας χορηγηθεί αντιαιμοπεταλιακή αγωγή. Αυτό κάνει τα

αιμοπετάλια στο αίμα σας λιγότερο πιθανό να συσσωρευτούν μεταξύ τους και να σχηματίσουν θρόμβους.

Εάν ο θρόμβος προήλθε από την καρδιά λόγω κάποιας πάθησης, όπως η κοιλιακή μαρμαρυγή, μπορεί να σας χορηγηθεί ένα αντιπηκτικό. Αυτό επιβραδύνει τον σχηματισμό θρόμβων στο αίμα σας.

- **Λήψη αντιθρομβωτικής αγωγής**

Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να παίρνετε τα φάρμακα με τον τρόπο που έχουν συνταγογραφηθεί, διαφορετικά θα κινδυνεύσετε από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Πρόκειται για θεραπείες που ενδέχεται να είναι μακροχρόνιες, οπότε αν χρειάζεστε κάποια υποστήριξη, μιλήστε με τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους **τύπους της φαρμακευτικής αγωγής** στη διεύθυνση stroke.org.uk.

Αντιμετώπιση στενώσεων στις αρτηρίες του λαιμού

Εάν έχετε μια **αθηρωματική στένωση στην** αρτηρία του λαιμού σας (καρωτιδική αρτηρία), μπορεί να σας προταθεί μια χειρουργική επέμβαση που να αφαιρέσει την απόφραξη.

Αντιμετώπιση αρτηριακού διαχωρισμού

Εάν έχετε μια αρτηρία που έχει υποστεί βλάβη στον λαιμό, πάθηση γνωστή ως **αρτηριακό διαχωρισμό**, θα σας χορηγηθεί **αντιθρομβωτική** φαρμακευτική αγωγή την οποία θα παίρνετε για όσο διάστημα η αρτηρία επουλώνεται. Ο **αρτηριακός διαχωρισμός** οφείλεται συχνά σε τραυματισμό και εμφανίζεται συχνότερα σε νέους ενήλικες και παιδιά.

Παράγοντες κινδύνου για ΠΙΕ και εγκεφαλικό επεισόδιο

Ηλικία

Περίπου το ένα τρίτο όσων υφίστανται ΠΙΕ και εγκεφαλικό επεισόδιο είναι άτομα που ανήκουν στον ενεργό πληθυσμό. Ο κίνδυνος να πάθετε ένα ΠΙΕ ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο αυξάνεται όσο μεγαλώνετε, αλλά μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε και σε οποιαδήποτε ηλικία.

Τρόπος ζωής

Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να αυξηθεί από πράγματα που κάνετε στην καθημερινότητά σας, όπως:

- Το να καπνίζετε.
- Το να είστε υπέρβαροι.

- Το να καταναλώνετε τακτικά υπερβολική ποσότητα αλκοόλ.
- Το να μην είστε δραστήριοι.
- Το να μην κάνετε υγιεινή διατροφή.

Για πρακτικές συμβουλές σχετικά με τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, ανατρέξτε στην ενότητα «Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου» παρακάτω.

Οικογενειακό ιστορικό

Είναι πιο πιθανό να υποστείτε ένα ΠΙΕ ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο εάν ήδη έχει συμβεί σε κάποιον στενό συγγενή σας.

Καταγωγή

Άτομα από ορισμένες γεωγραφικές ομάδες, όπως οι κάτοικοι της Νότιας Ασίας, της Αφρικής και της Καραϊβικής, διατρέχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο ή ορισμένους από τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Καρδιακές παθήσεις που συνδέονται με το ΠΙΕ

Υψηλή αρτηριακή πίεση

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ο μεγαλύτερος μεμονωμένος παράγοντας κινδύνου για τα ΠΙΕ και τα εγκεφαλικά και παίζει

ρόλο **περιπτώσεις εγκεφαλικών επεισοδίων. Μπορεί να μην παρουσιάζει** καθόλου συμπτώματα, οπότε μπορεί να μην ξέρετε **ότι έχετε.** Αντιμετωπίζοντας την υψηλή αρτηριακή πίεση, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Ενδέχεται να χρειαστείτε φαρμακευτική αγωγή και μπορείτε επίσης να **συμβάλλει** στη βελτίωση της αρτηριακής σας πίεσης, **η άσκηση και η υγιεινή διατροφή.**

- **Λήψη φαρμακευτικής αγωγής για υψηλή αρτηριακή πίεση**

Υπάρχουν διάφοροι τύποι φαρμακευτικής αγωγής για την αρτηριακή πίεση. Το ποιος είναι κατάλληλος για εσάς εξαρτάται από την καταγωγή και τυχόν προβλήματα υγείας, που μπορεί να έχετε. Μπορεί να χρειαστεί κάποιο χρονικό διάστημα για να συνηθίσετε τα νέα φάρμακα για την αρτηριακή πίεση, οπότε δώστε λίγο χρόνο και μιλήστε με τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας, εάν χρειάζεστε υποστήριξη.

Εάν ένα φάρμακο δεν είναι κατάλληλο, ίσως μπορείτε να δοκιμάσετε κάποιο άλλο. Μερικοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι το να παρακολουθούν την αρτηριακή τους πίεση στο σπίτι, τους βοηθά να μειώσουν τη φαρμακευτική αγωγή, επειδή τα

αποτελέσματά τους είναι χαμηλότερα στο περιβάλλον του σπιτιού. Μιλήστε με τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή και την παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης στο σπίτι.

Κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ)

Η κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ) είναι μια καρδιακή πάθηση που προκαλεί ακανόνιστο ή ασυνήθιστα γρήγορο καρδιακό ρυθμό. Σημαίνει ότι η καρδιά δεν αδειάζει πάντα από αίμα σε κάθε χτύπο. Ένας θρόμβος μπορεί να σχηματιστεί στην καρδιά και να ταξιδέψει στον εγκέφαλο, προκαλώντας εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η ΚΜ μπορεί να έρχεται και να φεύγει, επομένως μπορεί να χρειαστείτε παρακολούθηση στο σπίτι για να τη διαγνώσετε.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια συσκευή παρακολούθησης της φυσικής σας κατάστασης για να ελέγχετε τον καρδιακό σας ρυθμό. Μιλήστε με τον γιατρό σας ή τον γιατρό του νοσοκομείου για να το συζητήσετε.

Εάν έχετε διαγνωστεί με ΚΜ, μπορείτε να κάνετε θεραπεία για να επαναφέρετε τον καρδιακό σας ρυθμό σε φυσιολογικά επίπεδα και να πάρετε αντιπηκτικά για να μειώσετε την πιθανότητα σχηματισμού θρόμβων.

Διαβήτης

Ο διαβήτης προκαλεί υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Με την πάροδο του χρόνου αυτό καταστρέφει τα αιμοφόρα αγγεία, κάτι που μπορεί να οδηγήσει στον σχηματισμό θρόμβων. Ο διαβήτης τύπου 2 είναι ο πιο κοινός τύπος διαβήτη και είναι πιο πιθανό να εμφανιστεί εάν είστε υπέρβαροι. Ενδέχεται να χρειαστείτε φαρμακευτική αγωγή. Αλλά μπορείτε επίσης να βοηθήσετε στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα σας μέσω της υγιεινής διατροφής, της απώλειας βάρους, εάν χρειάζεται, και της δραστηριότητας.

Υψηλή χοληστερόλη

Η χοληστερόλη είναι μια ζωτικής σημασίας ουσία για το σώμα μας, αλλά η υπερβολική χοληστερόλη στο αίμα μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία. Η χοληστερόλη και άλλες ουσίες μπορούν να φράξουν τις αρτηρίες με λιπαρές εναποθέσεις. Εάν έχετε υψηλή χοληστερόλη, θα σας χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή με στατίνες για να μειωθεί ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου. Μπορείτε επίσης να μειώσετε τα

επίπεδα της χοληστερόλης σας με το να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή και να είστε όσο πιο δραστήριοι γίνεται.

- **Λήψη στατινών για υψηλή χοληστερόλη**

Έχει αποδειχθεί ότι οι στατίνες μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, αλλά κάποιοι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι δεν αισθάνονται καλά όταν τις παίρνουν. Εάν συμβεί αυτό και σε εσάς, μην σταματήσετε να παίρνετε το φάρμακο χωρίς να μιλήσετε με τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας. Μπορούν να σας βοηθήσουν με το φάρμακο ή να βρουν έναν άλλο τύπο που σας ταιριάζει.

Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο να ενός εγκεφαλικού επεισοδίου

Κάντε τις θεραπείες για τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε

Εάν μετά από ένα ΠΙΕ διαγνωστείτε με κάποιο πρόβλημα υγείας, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση ή κολπική μαρμαρυγή, τότε θα σας δοθούν φάρμακα και συμβουλές. Το να παίρνετε τα φάρμακά σας

είναι ένας Πραγματικά σημαντικός τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

Διαχείριση μακροχρόνιων φαρμακευτικών αγωγών

Μετά από ένα ΠΙΕ μπορεί να χρειαστεί να αρχίσετε να παίρνετε έναν ή περισσότερους τύπους μακροχρόνιας φαρμακευτικής αγωγής. Μπορεί να χρειαστεί κάποιο χρονικό διάστημα για να συνηθίσετε ορισμένους τύπους φαρμάκων και ίσως χρειαστεί να δοκιμάσετε διαφορετικές εκδοχές για να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει.

Εάν έχετε προβλήματα, όπως παρενέργειες ή το ότι ξεχνάτε να πάρετε το φάρμακό σας, μιλήστε με τον φαρμακοποιό σας. Και μην σταματήσετε τα φάρμακα πριν μιλήσετε με τον γιατρό σας. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες εάν τα σταματήσετε ξαφνικά και η διακοπή ενός φαρμάκου θα αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Αναζητήστε υποστήριξη για να παραμείνετε υγιείς

Μπορεί να δυσκολευτείτε να προσαρμοστείτε στις αλλαγές που θα επιφέρει στη ζωή σας ένα ΠΙΕ. Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί να πάρετε διάφορους τύπους φαρμάκων, όπως στατίνες, **αντιαιμοπεταλιακά και αντιπηκτικά** και φάρμακα για την

υψηλή αρτηριακή πίεση. Αυτές οι θεραπείες είναι συνήθως μακροχρόνιες. Επιπλέον, μπορεί να προσπαθήσετε να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως το να κόψετε το κάπνισμα ή να χάσετε βάρος. Αυτό μπορεί να είναι μια πρόκληση στην πράξη και ενδέχεται να έχει συναισθηματικό αντίκτυπο.

Επομένως, εάν δυσκολεύεστε με πράγματα όπως η διαχείριση της θεραπείας σας και η αλλαγή της διατροφής σας, προσπαθήστε να αναζητήσετε υποστήριξη για τον εαυτό σας. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι μοιράζεστε τα συναισθήματά σας με την οικογένεια και τους φίλους σας. Μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσουν συμμετέχοντας στα σχέδιά σας για αλλαγές προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής ή να σας προσφέρουν πρακτική υποστήριξη με τη λήψη φαρμάκων.

Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας μπορούν να σας υποστηρίξουν δίνοντάς σας συμβουλές ή αξιολογώντας τη φαρμακευτική σας αγωγή.

Μπορείτε να βρείτε κάποιες πρακτικές συμβουλές και υποστήριξη και από άλλα άτομα στο My Stroke Guide, το διαδικτυακό εργαλείο της Stroke Association. Εγγραφείτε δωρεάν για να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το εγκεφαλικό επεισόδιο και να γνωρίσετε άλλα άτομα που έχουν επηρεαστεί

από εγκεφαλικό επεισόδιο και ΠΙΕ στη διεύθυνση mystrokeguide.com.

Να είστε όσο πιο δραστήριοι γίνεται

Το να κινήστε περισσότερο και να είστε όσο πιο δραστήριοι μπορείτε κάθε μέρα θα κάνει μεγάλη διαφορά στην υγεία και την ευημερία σας. Δεν χρειάζεται να συμμετέχετε σε κάποια οργανωμένη φυσική δραστηριότητα, όπως το γυμναστήριο. Αλλά πολλοί μας λένε ότι το να κάνουν πράγματα με άλλους ανθρώπους τους βοηθά να αποκτήσουν κίνητρο. Πηγαίνοντας μια βόλτα με έναν φίλο σας ή μια οικογενειακή επίσκεψη στο πάρκο μπορεί να αρχίσετε να απολαμβάνετε το να είστε πιο δραστήριοι και να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας.

Περπάτημα, χορός, δουλειές του σπιτιού, κηπουρική και κολύμπι - είναι όλες δραστηριότητες που κάνουν το σώμα σας να κινείται. Ξεκινήστε αργά και αυξήστε λίγο-λίγο την κίνησή σας.

Η σωματική δραστηριότητα έχει πάρα πολλά οφέλη, όπως η μείωση της αρτηριακής πίεσης, η μείωση της χοληστερόλης και η ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα. Επιπλέον, μπορεί να σας κάνει

να νιώσετε καλά και να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την κακή διάθεση και το άγχος.

Είναι ασφαλής η άσκηση;

Το να κινείστε περισσότερο και να είστε όσο πιο δραστήριοι γίνεται είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Σε γενικές γραμμές, η άσκηση και η δραστηριότητα είναι ασφαλείς και μπορούν πραγματικά να βοηθήσουν την υγεία και την ευεξία σας.

Η μόνη εξαίρεση είναι εάν έχετε εξαιρετικά υψηλή αρτηριακή πίεση ή κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας που θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό ή ασθένεια. Εάν δεν είστε σίγουροι γι' αυτό, να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε να κάνετε περισσότερη άσκηση.

Για περισσότερες πρακτικές συμβουλές και ιδέες σχετικά με το πώς να είστε δραστήριοι, επισκεφτείτε τη διεύθυνση stroke.org.uk/getting-active.

Κάντε υγιεινή διατροφή

Μια υγιεινή διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, αφού σας

βοηθά να διαχειριστείτε σχετικά προβλήματα υγείας, όπως ο διαβήτης και η υψηλή χοληστερόλη. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε τη διατροφή σας ξαφνικά – δοκιμάστε να προσθέσετε ένα φρούτο ή λαχανικό κάθε μέρα, όπως μια μπανάνα ή ντομάτες με το μεσημεριανό σας.

Η κατανάλωση φρέσκου και σπιτικού φαγητού μπορεί να μειώσει την πρόσληψη αλατιού, επομένως και την αρτηριακή σας πίεση. Η μείωση της ποσότητας κορεσμένων (σκληρών) λιπαρών στη διατροφή σας και η κατανάλωση περισσότερων ακόρεστων λιπαρών (φυτικών ελαίων) μπορεί να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης.

Βάλτε σαν στόχο ένα υγιές σωματικό βάρος

Το ΠΙΕ και το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να συμβούν σε άτομα με οποιοδήποτε μέγεθος και σχήμα σώματος. Αλλά το να έχετε περισσότερο σωματικό λίπος αυξάνει τον κίνδυνο, ενώ το να χάσετε βάρος, αν χρειάζεται, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

Η απώλεια βάρους μπορεί να μειώσει την υψηλή αρτηριακή πίεση και να βελτιώσει τον διαβήτη. Μπορεί επίσης να μειώσει τη χοληστερόλη σας. Ίσως ακόμη και να καταφέρετε να μειώσετε ή να σταματήσετε τη λήψη ορισμένων φαρμάκων. Επομένως, εάν χάσετε βάρος, πηγαίνετε στον γιατρό σας για να συζητήσετε την υγεία και τη φαρμακευτική σας αγωγή.

Η σωστή διατροφή και το να είστε δραστήριοι μπορεί να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος. Αλλά πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι βοηθάει να έχουν κάποια υποστήριξη, όπως ένας σύλλογος ή το να χρησιμοποιούν μια εφαρμογή απώλειας βάρους. Μιλήστε με τον φαρμακοποιό σας σχετικά με τη βοήθεια που μπορείτε να βρείτε στην περιοχή σας.

Κόψτε το κάπνισμα

Εάν καπνίζετε, η διακοπή του καπνίσματος είναι μάλλον η πρώτη συμβουλή που θα λάβετε μετά από ένα ΠΙΕ.

Το κάπνισμα διπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικό επεισόδιο. Αλλά μόλις το σταματήσετε, ο κίνδυνος ενός

εγκεφαλικού επεισοδίου αρχίζει να μειώνεται αμέσως. Επομένως, η διακοπή του καπνίσματος θα μπορούσε να είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας.

Δεν είναι απαραίτητο να το κάνετε μόνοι σας. Μπορείτε να βρείτε βοήθεια για τη διακοπή του καπνίσματος, όπως τα συνταγογραφούμενα υποκατάστατα νικοτίνης και η εφαρμογή Stoptober. Μιλήστε με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για να μάθετε για τις υπηρεσίες διακοπής του καπνίσματος που υπάρχουν στην περιοχή σας. Ίσως να υπάρχει μια τοπική υπηρεσία υποστήριξης πρόσωπο με πρόσωπο στην οποία να έχετε πρόσβαση.

Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ

Η τακτική κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Το αλκοόλ αυξάνει την αρτηριακή σας πίεση, ειδικά αν πίνετε πολύ με τη μία. Η τακτική κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μπορεί μακροπρόθεσμα να προκαλέσει υψηλή αρτηριακή πίεση. Η ελάττωση της κατανάλωσης αλκοόλ μπορεί να σας βοηθήσει να

μειώσετε την αρτηριακή σας πίεση και να αποφύγετε τη δημιουργία θρόμβων.

Το ασφαλές όριο για την κατανάλωση αλκοόλ στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι 14 μονάδες την εβδομάδα. Είναι το ίδιο όριο και για τους άνδρες και για τις γυναίκες. Εάν θεωρείτε ότι πίνετε πάρα πολύ, αναζητήστε μερικές συμβουλές για τη μείωση του αλκοόλ. Υπάρχουν διαδικτυακές πηγές στη διεύθυνση drinkaware.co.uk και ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με τη βοήθεια που μπορείτε να αναζητήσετε στην περιοχή σας.

ΠΙΕ: οι άνθρωποι λένε...

Νιώθω καλά τώρα. Δεν προλαβαίνω να πάω στο ραντεβού για το ΠΙΕ

Ακόμα κι αν νιώθετε καλά, το ΠΙΕ είναι μια πολύ σημαντική προειδοποίηση για ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Ένας τρόπος για να μάθετε τι προκάλεσε το ΠΙΕ είναι να **επισκεφθείτε μια** κλινική για ΠΙΕ και να κάνετε επαναληπτικά ραντεβού. Εκεί, θα σας δώσουν θεραπεία και συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου και να

παραμείνετε υγιείς και σε καλή φυσική κατάσταση.

Προσπαθήστε, επομένως, να δώσετε στα ραντεβού σας ύψιστη προτεραιότητα.

Ανησυχώ για το τι μπορεί να μάθω στο ραντεβού για το ΠΙΕ.

Το να μάθετε ότι έχετε υποστεί ένα ΠΙΕ μπορεί να σας προκαλέσει έντονη ανησυχία. Αλλά πηγαίνοντας στα ραντεβού με τον γιατρό σας, κάνοντας τις θεραπείες σας και ακολουθώντας τις συμβουλές, έχετε τη δυνατότητα να κάνετε πραγματικά τη διαφορά στη μελλοντική σας υγεία.

Δεν θέλω να ενοχλώ κανέναν.

Οι επαγγελματίες υγείας έχουν εκπαιδευτεί στο να διερευνούν τα συμπτώματα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Μπορούν να σας καθησυχάσουν ή να σας προσφέρουν ιατρική βοήθεια εάν τη χρειάζεστε.

Γιατί παίρνω φάρμακα; Δεν κάνουν τίποτα.

Μετά από ένα ΠΙΕ είναι πιθανό να σας δοθεί τουλάχιστον ένας τύπος μακροχρόνιας φαρμακευτικής αγωγής, ίσως και δύο ή περισσότεροι.

Οι περισσότερες από τις παθήσεις που συνδέονται με το εγκεφαλικό επεισόδιο, όπως **οι στενώσεις** των αρτηριών ή η υψηλή αρτηριακή πίεση, δεν έχουν καθόλου συμπτώματα ή έχουν πολύ λίγα. Έτσι, όταν αρχίσετε να παίρνετε τη φαρμακευτική αγωγή, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα έχει αξιοσημείωτη επίδραση στο πώς αισθάνεστε σωματικά. Η λήψη αυτών των φαρμάκων, όμως, θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά την πιθανότητα ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

Εάν δυσκολεύεστε να πάρετε κάποιο από τα φάρμακά σας λόγω παρενεργειών ή πρακτικών δυσκολιών, μιλήστε με τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας. Μην σταματήσετε να παίρνετε ένα φάρμακο χωρίς να μιλήσετε με τον γιατρό σας, αφού κάτι τέτοιο θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΠΙΕ αγνώστου αιτιολογίας

Μερικές φορές οι γιατροί δεν μπορούν να προσδιορίσουν τι ακριβώς προκάλεσε ένα ΠΙΕ. Θα σας εξετάσουν για τους κύριους παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο, όπως η υψηλή

αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης, οι **στενώσεις στις** αρτηρίες και η κολπική μαρμαρυγή (**ένας τύπος καρδιακής αρρυθμίας**) .

Αντιμετωπίζοντας ένα ΠΙΕ αγνώστου αιτιολογίας

Ακόμα κι αν δεν βρουν την αιτία που προκάλεσε το ΠΙΕ, το πιθανότερο είναι ότι θα σας δοθεί η ίδια θεραπεία που ακολουθείται σε όλα τα ΠΙΕ. Αυτό συνήθως σημαίνει μια φαρμακευτική αγωγή με **αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα** για μη δημιουργηθούν άλλοι θρόμβοι. Εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη ή υψηλή χοληστερόλη, θα σας δοθεί θεραπεία και για **αυτούς τους παράγοντες**.

Παραμείνετε υγιής και μειώστε τον κίνδυνο

Όπως κάθε άνθρωπος μετά από ένα ΠΙΕ, μπορείτε να συμβάλλετε στη βελτίωση της υγείας σας με το να παίρνετε τα φάρμακά σας, να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή και να είστε δραστήριοι. Εάν συνήθως δεν είστε πολύ δραστήριοι, μπορείτε να μάθετε τρόπους για να αρχίσετε να κινείστε περισσότερο στον οδηγό μας «Περισσότερη κίνηση μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο».

Εάν είστε ήδη δραστήριοι και σε καλή φυσική κατάσταση, προσπαθήστε να συνεχίσετε – όχι μόνο θα μειώσει τις πιθανότητες ενός εγκεφαλικού επεισοδίου, αλλά θα σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Εάν χρειάζεται να κάνετε κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, όπως να κόψετε το κάπνισμα ή να χάσετε βάρος, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για τη βοήθεια που μπορείτε να βρείτε στην περιοχή σας.

Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις ενός ΠΙΕ

Κόπωση

Αν και τα σωματικά σημάδια ενός ΠΙΕ περνούν γρήγορα, το ΠΙΕ μπορεί να αφήσει κάποιες μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται κόπωση (ακραία κούραση που δεν βελτιώνεται πάντα με την ανάπαυση). Αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει την επιστροφή σας στη δουλειά μετά από ένα ΠΙΕ ή να περιορίσει τις δουλειές που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι. Ίσως χρειαστεί να συζητήσετε κάποια πράγματα με τον εργοδότη και την οικογένειά σας. Ενημερώστε τους για το πώς νιώθετε και

για τυχόν υποστήριξη που μπορεί να χρειάζεστε. Μάθετε περισσότερα στη διεύθυνση stroke.org.uk/fatigue.

Συναισθηματικός αντίκτυπος

Ένα ΠΙΕ μπορεί να έχει συναισθηματικό αντίκτυπο. Ίσως να νιώσετε πολύ σοκαρισμένοι και να ανησυχείτε για την υγεία σας. Μερικοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα άγχους και κακής διάθεσης. Το να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας με την οικογένεια και τους φίλους σας μπορεί να τους βοηθήσει να καταλάβουν τι περνάτε. Το να συζητάτε για τα συναισθήματά σας μπορεί επίσης να συμβάλλει στη μείωση του άγχους και να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αυτό που περνάτε.

Το να παραμείνετε δραστήριοι ή να κάνετε κάποια άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Η τακτική δραστηριότητα μπορεί επίσης να μειώσει την κόπωση, αφού θα σας βοηθήσει να κοιμάστε καλύτερα και να βελτιώσετε τα επίπεδα ενέργειας που έχετε.

Επικεντρωθείτε στην ευημερία σας

Ακολουθώντας μια θεραπεία και κάνοντας κάποιες αλλαγές προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, θα βοηθήσετε τη γενική κατάσταση της υγείας σας και την ευεξία σας. Κάποιες άλλες ενέργειες, όπως η διακοπή του καπνίσματος, η κατανάλωση υγιεινών τροφών και το να κινείστε περισσότερο, θα σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα με τον εαυτό σας. Θα ξέρετε επίσης πως κάνετε ό,τι μπορείτε για να βελτιώσετε την υγεία σας και να μειώσετε τον κίνδυνο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.

Εάν αισθάνεστε ότι το άγχος ή η κακή διάθεση επηρεάζουν την καθημερινότητά σας, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας για ιδέες σχετικά με το πώς να αναζητήσετε υποστήριξη.

Τι να κάνετε με τα άλλα προβλήματα

Εάν εξακολουθείτε να έχετε σωματικά ή γνωστικά προβλήματα (δυσκολίες με τη μνήμη και τη σκέψη) μετά από ένα ΠΙΕ, μην παραλείψετε να το αναφέρετε σε ένα ραντεβού στην κλινική ή στον γιατρό σας, διότι μπορεί να χρειαστείτε περαιτέρω εξετάσεις.

Πού να αναζητήσετε βοήθεια και πληροφορίες

Από τη Stroke Association

Γραμμή Βοήθειας

Η Γραμμή Βοήθειας προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε οποιονδήποτε έχει επηρεαστεί από ένα ΠΙΕ ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται οι φίλοι και οι φροντιστές.

Καλέστε μας στο **0303 3033 100**, από κινητό τηλέφωνο στο **18001 0303 3033 100**

Email helpline@stroke.org.uk.

Διαβάστε τις πληροφορίες μας

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια στην ιστοσελίδα stroke.org.uk, ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας και ζητήστε τους οδηγούς μας σε έντυπη μορφή.

My Stroke Guide (Ο Οδηγός μου για το Εγκεφαλικό Επεισόδιο)

Το διαδικτυακό εργαλείο My Stroke Guide της Stroke Association σας προσφέρει δωρεάν πρόσβαση σε αξιόπιστες

συμβουλές, πληροφορίες και υποστήριξη όλο το 24ωρο. Το My Stroke Guide σας συνδέει με τη διαδικτυακή μας κοινότητα για να μάθετε πώς διαχειρίζονται άλλοι άνθρωποι την ανάρρωσή τους. Συνδεθείτε στο mystrokeguide.com σήμερα.

Άλλες πηγές βοήθειας και πληροφοριών

AFAssociation

Ιστοσελίδα: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε άτομα που πάσχουν από κολπική μαρμαρυγή.

Blood Pressure UK

Ιστοσελίδα: bloodpressureuk.org

Τηλ.: 020 7882 6218

Email: help@bloodpressureuk.org

Βοήθεια και πληροφορίες για τη μείωση και τη διαχείριση της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

British Heart Foundation

Ιστοσελίδα: bhf.org.uk

Heart Helpline: 0300 330 3311

Γραμμή Βοήθειας με καρδιολογικό νοσηλευτικό προσωπικό που παρέχει πληροφορίες και συμβουλές για κάθε πτυχή της υγείας της καρδιάς.

Chest, Heart and Stroke Scotland

Ιστοσελίδα: chss.org.uk

Γραμμή Βοήθειας: 0808 801 0899

Συμβουλευτική γραμμή που στελεχώνεται από νοσηλευτικό προσωπικό και προσφέρει πληροφορίες και πρακτική υποστήριξη σε ανθρώπους που ζουν στη Σκωτία και έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο ή ΠΙΕ.

Diabetes UK

Ιστοσελίδα: diabetes.org.uk

Careline: 0345 123 2399

Πληροφορίες και υποστήριξη για να ζείτε καλά με τον διαβήτη.

Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) Drivers Medical Group (Αγγλία, Σκωτία, Ουαλία)

Ιστοσελίδα: gov.uk/dvla

Driver and Vehicle Agency (DVA) (Βόρεια Ιρλανδία)

Ιστοσελίδα: nidirect.gov.uk

Πληροφορίες σχετικά με την οδήγηση μετά το ΠΙΕ και το εγκεφαλικό επεισόδιο στην Αγγλία, τη Σκωτία, την Ουαλία (DVLA) και τη Βόρεια Ιρλανδία (DVA)

Heart UK

Ιστοσελίδα: heartuk.org.uk

Γραμμή Βοήθειας: 0345 450 5988

Email: ask@heartuk.org.uk

Εξειδικευμένο φιλανθρωπικό ίδρυμα για τη χοληστερόλη, με γραμμή βοήθειας που στελεχώνεται με εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό και διαιτολόγους, με συμβουλές στα Punjabi, Urdu και Hindi κάθε Τρίτη.

NHS Choices

Ιστοσελίδα: nhs.uk/livewell

NHS Inform (Σκωτία)

Ιστοσελίδα: nhsinform.scot

Ιστοσελίδες του NHS που παρέχουν πληροφορίες για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Η ιστοσελίδα NHS Live Well προσφέρει προγράμματα που σας βοηθούν να χάσετε βάρος, να τρώτε καλύτερα και να ασκείστε περισσότερο.

NHS Smokefree

Ιστοσελίδα: nhs.uk/smokefree

Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή και βρείτε πληροφορίες ή υποστήριξη στην περιοχή σας για τη διακοπή του καπνίσματος.

Σχετικά με τις πληροφορίες μας

Θέλουμε να παρέχουμε τις καλύτερες πληροφορίες σε άτομα που έχουν επηρεαστεί από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Γι' αυτό ζητάμε από τους επιζώντες του εγκεφαλικού επεισοδίου και τις οικογένειές τους, καθώς και από ειδικούς γιατρούς, να μας βοηθήσουν στις δημοσιεύσεις μας.

Πώς τα πήγαμε;

Για να μας πείτε τη γνώμη σας γι' αυτόν τον οδηγό ή για να ζητήσετε μια λίστα των πηγών που χρησιμοποιήσαμε για να τον

συντάξουμε, στείλτε μας ένα email στη διεύθυνση

feedback@stroke.org.uk.

Διαθέσιμες μορφές

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας εάν χρειάζεστε αυτές τις πληροφορίες σε ακουστική έκδοση, μεγάλα στοιχεία ή γλώσσα Braille.

Να λαμβάνετε πάντα εξατομικευμένες συμβουλές

Αυτός ο οδηγός περιέχει γενικές πληροφορίες για τα εγκεφαλικά επεισόδια. Αν ωστόσο αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα, θα πρέπει να λάβετε εξατομικευμένες συμβουλές από έναν επαγγελματία, όπως έναν γιατρό ή έναν φαρμακοποιό. Η Γραμμή Βοήθειας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει στην αναζήτηση βοήθειας. Εργαζόμαστε πολύ σκληρά για να σας παρέχουμε τα πιο πρόσφατα στοιχεία, αλλά κάποια πράγματα αλλάζουν. Δεν ελέγχουμε τις πληροφορίες που δίνουν άλλοι οργανισμοί ή ιστοσελίδες.

Επικοινωνήστε μαζί μας

Είμαστε εδώ για σας. Επικοινωνήστε μαζί μας για εξειδικευμένες πληροφορίες και υποστήριξη μέσω τηλεφώνου, email και online.

Γραμμή Βοήθειας: 0303 3033 100

Από κειμενοτηλέφωνο: 18001 0303 3033 100

Email: helpline@stroke.org.uk

Ιστοσελίδα: stroke.org.uk

Όταν συμβεί εγκεφαλικό επεισόδιο, τότε περιοχές του εγκεφάλου δεν λειτουργούν. Το ίδιο κάνει και ένα μέρος του εαυτού σας. Αλλά ο εγκέφαλος μπορεί να προσαρμοστεί. Η εξειδικευμένη υποστήριξη, η έρευνα και η εκστρατεία μας γίνονται πραγματικότητα μόνο χάρη στο θάρρος και την αποφασιστικότητα της κοινότητας των ασθενών μετά εγκεφαλικό επεισόδιο. Με περισσότερες δωρεές και υποστήριξη από εσάς, μπορούμε να ξαναχτίσουμε ακόμα περισσότερες ζωές.

Κάντε δωρεά ή μάθετε περισσότερα στο stroke.org.uk.

© Stroke Association 2020

Έκδοση 4. Δημοσίευση Μάιος 2020

Αναθεώρηση: Σεπτέμβριος 2022

Κωδικός στοιχείου: A01F01

Κάθε πέντε λεπτά, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο καταστρέφει ζωές. Χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας για να τις χτίσουμε ξανά. Κάντε δωρεά ή μάθετε περισσότερα στο stroke.org.uk.

Η Stroke Association είναι εγγεγραμμένη ως φιланθρωπικό ίδρυμα στην Αγγλία και την Ουαλία (Αρ. 211015) και στη Σκωτία (SC037789). Επίσης, είναι εγγεγραμμένη στη Νήσο του Μαν (Αρ. 945) και στο Τζέρσει (NPO 221) και λειτουργεί ως φιланθρωπικό ίδρυμα στη Βόρεια Ιρλανδία.