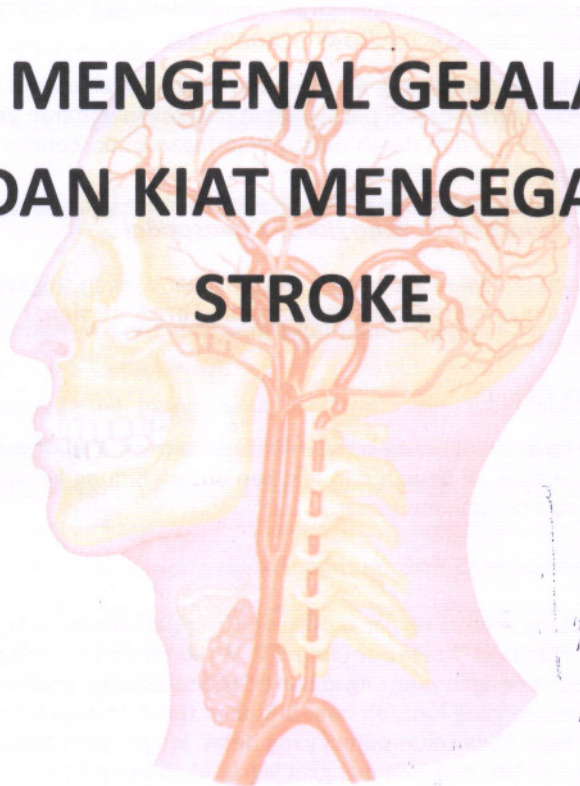


MENGENAL GEJALA DAN KIAM MENCEGAH STROKE



Apa yang dimaksud dengan Stroke?

Stroke adalah gangguan fungsi otak yang timbulnya mendadak, berlangsung selama 24 jam atau lebih, akibat dari gangguan peredaran darah otak.

Bagaimana peredaran darah otak dapat terganggu ?

Peredaran darah di otak terganggu oleh karena 2 mekanisme proses di otak, yaitu :

1. Penyumbatan pembuluh darah otak akibat dari adanya gumpalan darah yang menyumbat jalannya darah atau penyempitan pembuluh darah. Kondisi ini disebut STROKE ISKEMIK atau STROKE TIDAK BERDARAH.
2. Pembuluh darah yang merupakan rangkaian tertutup pada keadaan tertentu jadi pecah akibat dari tekanan darah yang sangat tinggi dan darah masuk ke jaringan otak. Kondisi ini disebut STROKE BERDARAH.

Gejala awal Stroke Yang Harus Diwaspadai

Ada suatu penilaian sederhana yang dikenal dengan singkatan **FAST (Face, Arms drive, Speech dan Three of signs)** dari CINNINATI.

F = Face (Wajah)

Wajah tampak mencong sebelah tidak simetris. Sebelah sudut mulut tertarik ke bawah dan lekukan antara hidung ke sudut mulut atas tampak mendatar.

A = Arms Drive (Gerakan Lengan)

Angkat tangan lurus sejajar kedepan (90 derajat) dengan telapak tangan terbuka keatas selama 30 detik. Apabila terdapat kelumpuhan lengan yang ringan dan tidak disadari oleh penderita, maka lengan yang lumpuh tersebut akan turun (menjadi tidak sejajar lagi). Pada kelumpuhan yang berat, lengan yang lumpuh tersebut sudah tidak bisa diangkat lagi bahkan sampai tidak bisa digerakan sama sekali.

S = Speech (Bicara)

Bicara menjadi pelo (artikulasi terganggu) atau tidak bisa berkata-kata(gagu) atau bisa bicara akan tetapi tidak mengerti pertanyaan orang sehingga komunikasi verbal tidak nyambung.

T = Three of signs (Ketiga tanda diatas)

Ada tiga gejala yaitu perubahan wajah, kelumpuhan dan bicara.

Gejala tanda lainnya adalah :

- Orang tiba-tiba terlihat mengantuk berat atau kehilangan kesadaran / pingsan
- Pusing berputar
- Rasa baal / kesemutan separuh badan
- Gangguan penglihatan secara tiba-tiba pada satu atau dua mata

APA YANG DIMAKSUD DENGAN FAKTOR RISIKO STROKE?

Faktor risiko stroke adalah suatu keadaan / kondisi kesehatan atau penyakit yang ada pada seseorang yang berisiko terhadap timbulnya serangan stroke. Kondisi ini jika tidak dikendalikan atau diobati dapat memburuk dan berakibat terjadinya penyempitan atau pecah pembuluh darah otak.

APA SAJA FAKTOR RISIKO STROKE?

Faktor risiko dibagi dalam faktor risiko yang dapat dirubah/dikendalikan dan faktor risiko tidak dapat dirubah/dikendalikan.

Faktor risiko yang dapat dirubah/dikendalikan :

1. Tekanan Darah Tinggi
2. Diabetes Mellitus
3. Kadar lemak (kolesterol) darah yang tinggi
4. Kadar Asam Urat yang tinggi
5. Kegemukan (Obesitas)
6. Stres
7. Merokok
8. Alkohol
9. Pola Hidup Tidak Sehat

Faktor risiko tidak bisa dirubah / dikendalikan :

1. Usia tua
2. Jenis Kelamin
3. Ras
4. Pernah menderita stroke
5. Kecenderungan stroke pada keluarga (factor keturunan / genetik)
6. Arteri Vena Malformasi atau Aneurisma berupa kelainan bawaan pembuluh darah otak dimana stroke terjadi pada usia lebih muda, umpama: anak-anak dan atau remaja.

Bagaimana cara mencegah Stroke?

Stroke dapat dicegah dengan merubah gaya hidup dan mengendalikan / mengontrol / mengobati factor-faktor risiko Pencegahan stroke dibagi dua yaitu :

1). Pencegahan Primer

Adalah upaya pencegahan (yang sangat dianjurkan) sebelum terkena stroke

Caranya adalah dengan mempertahankan **TUJUH GAYA HIDUP SEHAT**, yaitu :

- 1). Hentikan kebiasaan merokok
- 2). Berat badan diturunkan atau dipertahankan sesuai berat badan ideal :
 - *) Basal Metabolik Indeks (BMI) < 25 kg/m²
 - *) Garis lingkar pinggang < 80 cm untuk wanita
 - *) Garis lingkar pinggang < 90 cm untuk laki-laki
- 3). Makan makanan sehat :
 - *) Rendah lemak jenuh dan kolesterol
 - *) Menambah asupan kalium dan mengurangi natrium
 - *) Buah-buahan dan sayur-sayuran
- 4). Olah raga yang cukup dan teratur dengan melakukan aktivitas fisik yang punya nilai aerobik (Jalan cepat, bersepeda, berenang, dan lain-lain) secara teratur minimal 30 menit dan minimal tiga kali per minggu
- 5). Kadar lemak (kolesterol) dalam darah kurang dari 200 mg% (hasil laboratorium)

- 6). Kadar Gula Darah Puasa kurang dari 100 mg/ dl (hasil laboratorium)
- 7). Tekanan Darah dipertahankan 120 / 80 mm Hg

2). Pencegahan Sekunder

Adalah upaya pencegahan agar tidak terkena stroke berulang caranya adalah dengan :

- 1). Mengendalikan factor risiko yang telah ada seperti mengontrol darah tinggi, kadar kolesterol, gula darah, asam urat
- 2). Merubah gaya hidup
- 3). Minum obat sesuai anjuran dokter anda secara teratur
- 4). Kontrol ke dokter anda secara teratur

Pertolongan yang harus dicari apabila ada gejala awal stroke :

Segera bawa kerumah sakit terdekat dan diutamakan yang mempunyai dokter spesialis saraf (neurology) dan fasilitas unit stroke dan sudut stroke.

WAKTU adalah PENYELAMATAN OTAK. Waktu pemulihan aliran darah ke otak yang terganggu sangat pendek yaitu hanya sekitar tiga (3) jam dimulai sejak tanda awal stroke terjadi. Pertolongan yang akurat dan cepat harus segera dilakukan untuk menghindari kematian atau kecacatan yang menetap. Setiap menit keterlambatan pertolongan agar otak tidak kekurangan darah berarti 1,9 juta sel otak dan serabut otak sepanjang 10 kilometer akan mati.

MENCEGAH LEBIH BAIK DARI MENGOBATI

Diterbitkan atas kerjasama



PERHIMPUNAN DOKTER SPESIALIS SARAF INDONESIA

Sekretariat :

Departemen Neurologi FKUI/RSCM. Jl Salemba Raya 6/Jakarta Pusat 15310
Telp. : 021 3917349 Fax : 021 3147815
Email : neurona@centrin.net.id
Website : www.perdosi.co.id



**YAYASAN STROKE INDONESIA
(THE INDONESIAN STROKE FOUNDATION)**

Sekretariat :

Gedung Menara Kuningan Lt. 2,
Jl. HR. Rasuna Said Blok X-7 Kav. 5
Kuningan, Jakarta 12940,
Telp. : (021) 30014931, Fax. : 30014932