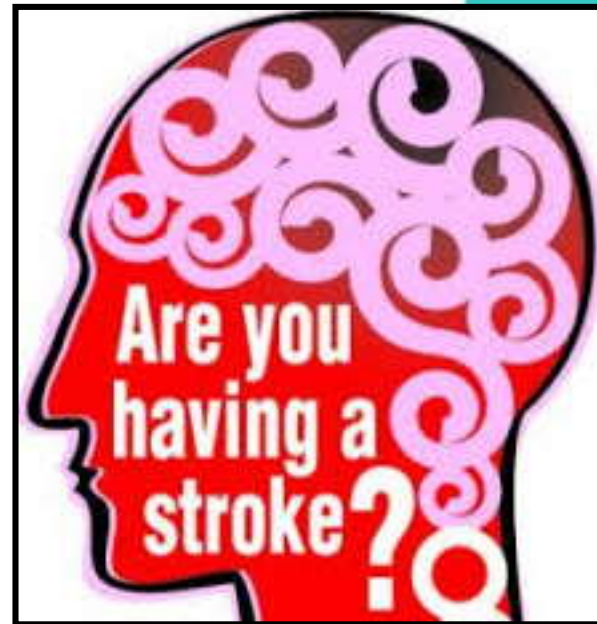
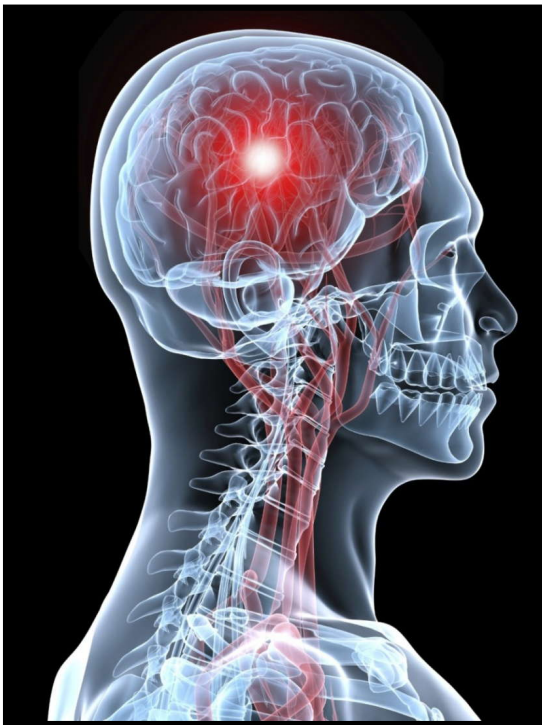


Cegah Stroke Sejak Dini

dr. Dewanta S, SpS

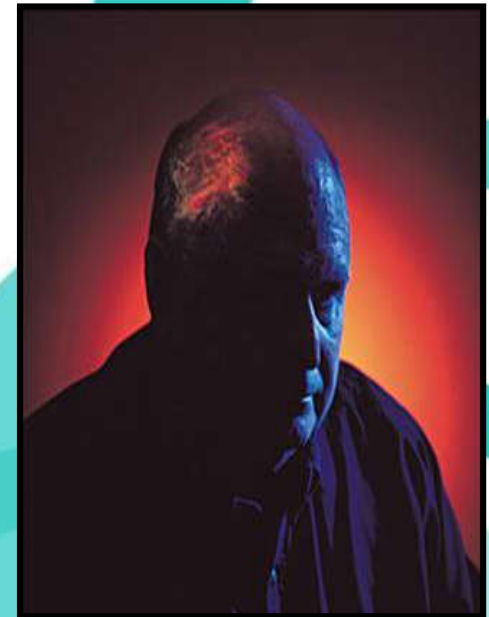


APAKAH ANDA BERISIKO TERHADAP STROKE??

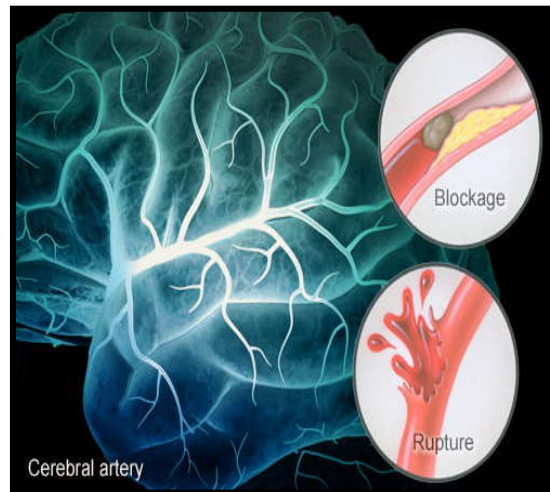


APAKAH ANDA BERISIKO TERHADAP STROKE??

- Seluruh dunia :
 - $\pm$ 15 juta penderita Stroke tiap thn
 - Penyebab kematian ke-3 terbanyak
 - 1 diantara 6 orang kena Stroke
 - 1 orang meninggal tiap 6 detik
- USA :
 - $\pm$ 780.000 org/tahun penderita stroke
 - $\pm$ 150.000 org/tahun meninggal

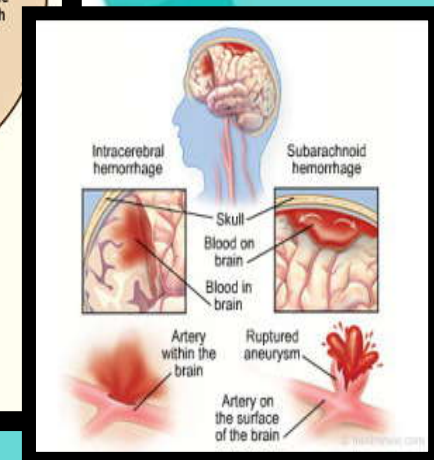
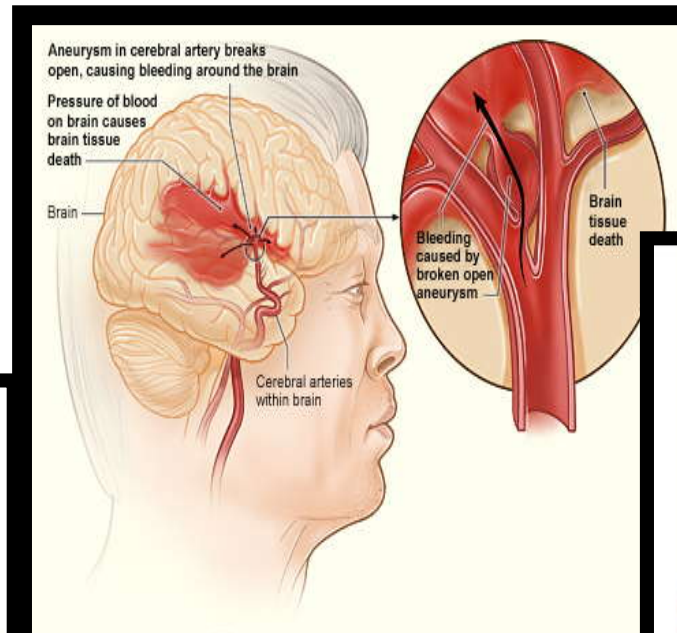
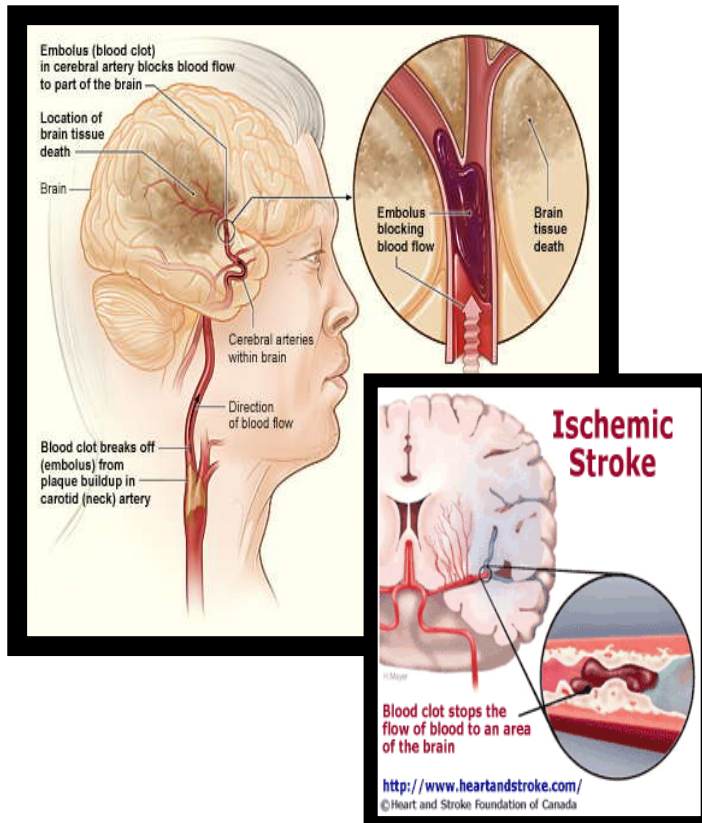


Stroke



Gangguan fungsi otak yang timbul mendadak, berlangsung selama 24 jam atau lebih, akibat dari gangguan peredaran darah otak.

Stroke



Gejala Awal Stroke

F	FACE Ask the person to smile. Does one side of the face droop?	
A	ARMS Ask the person to raise both arms. Does one arm drift downward?	
S	SPEECH Ask the person to repeat a simple phrase. Is their speech slurred or strange?	
T	TIME If you observe any of these signs, call 9-1-1 immediately.	

Click Here to add title

Stroke – there's treatment if you act FAST.



Face Face look uneven?
Arm One arm hanging down?
Speech Slurred speech?
Time Call 911 NOW!

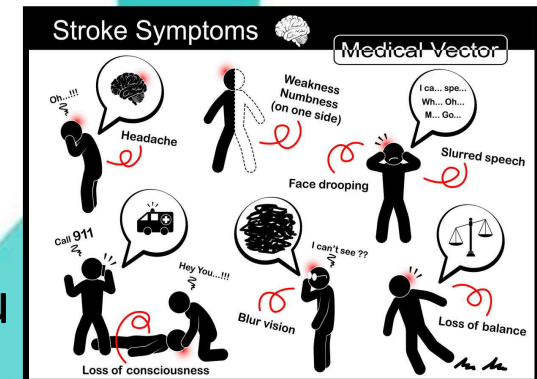
Is it a stroke? Check these signs **FAST!**

Face	Arm	Speech	Time
			
Does the face look uneven?	Does one arm drift down?	Does their speech sound strange?	It's time to call 9-1-1!

Massachusetts Department of Public Health

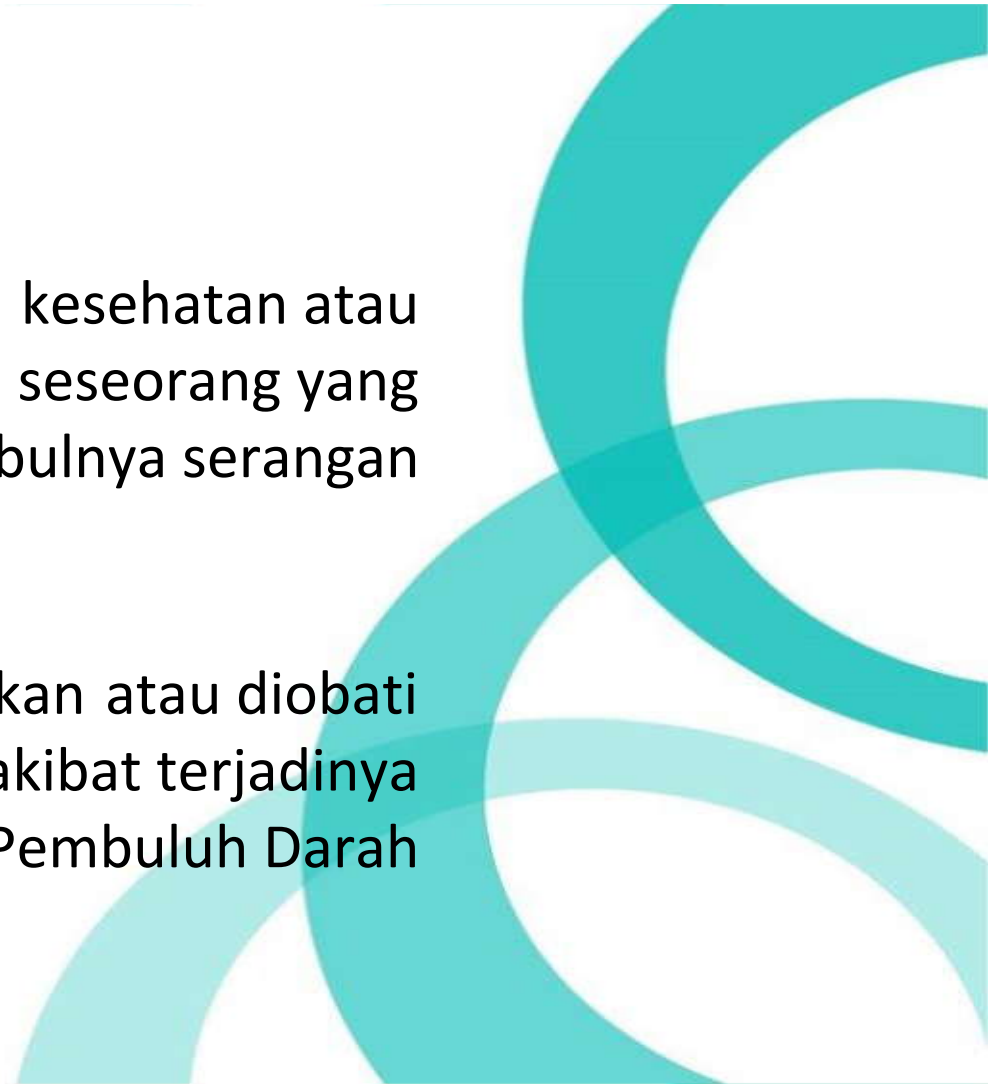
Gejala Tanda Lain

- **Tiba-tiba** ngantuk berat/kehilangan kesadaran/pingsan
- Pusing berputar
- Rasa baal/kesemutan separuh badan
- Gangguan penglihatan tiba-tiba pada satu atau dua mata



Faktor Resiko Stroke

- Suatu keadaan / kondisi kesehatan atau penyakit yang ada pada seseorang yang beresiko terhadap timbulnya serangan STROKE
- Kondisi ini jika tidak dikendalikan atau diobati dapat memburuk dan berakibat terjadinya **Penyempitan** atau **Pecah** Pembuluh Darah Otak



FAKTOR RESIKO YANG TIDAK BISA DI RUBAH/ DIKENDALIKAN

- Usia tua → 55 thn
- Jenis kelamin → Pria

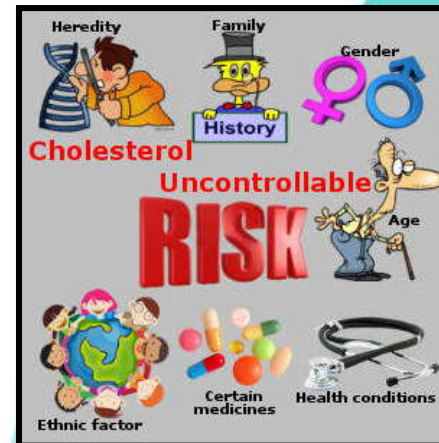


- Ras → kulit hitam
- Pernah menderita stroke



Click Here to add title

- Kecenderungan stroke pada keluarga (faktor keturunan/genetik)
- Arteri vena malformasi atau aneurisma berupa kelainan pembuluh darah otak dimana stroke terjadi pada usia lebih muda umpama anak-anak dan atau remaja



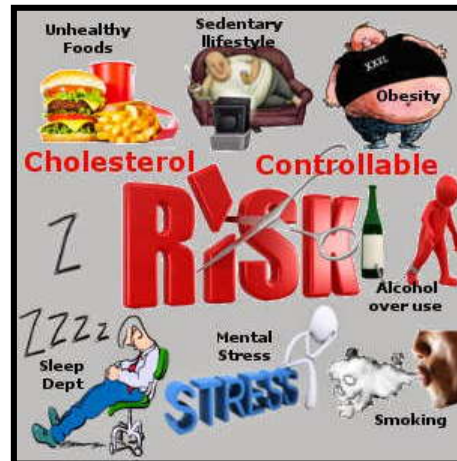
FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIRUBAH/DIKENDALIKAN

- Tekanan darah tinggi

Sudahkah Anda Mengukur
Tekanan Darah Anda ???



- Diabetes Melitus



FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIRUBAH/DIKENDALIKAN

- Kadar lemak (kolesterol) darah yang tinggi



- Kadar asam urat yang tinggi

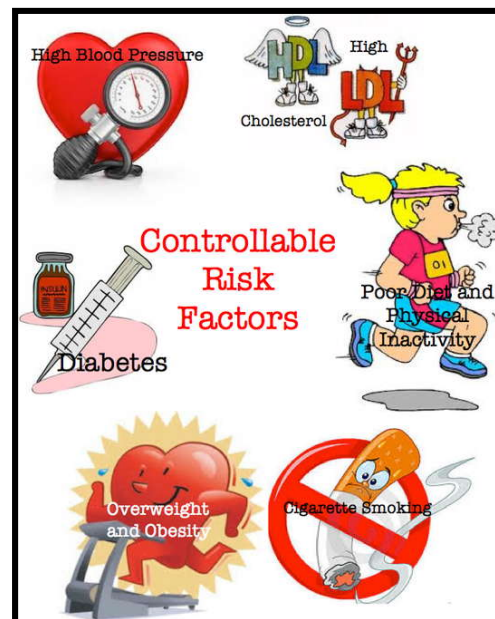
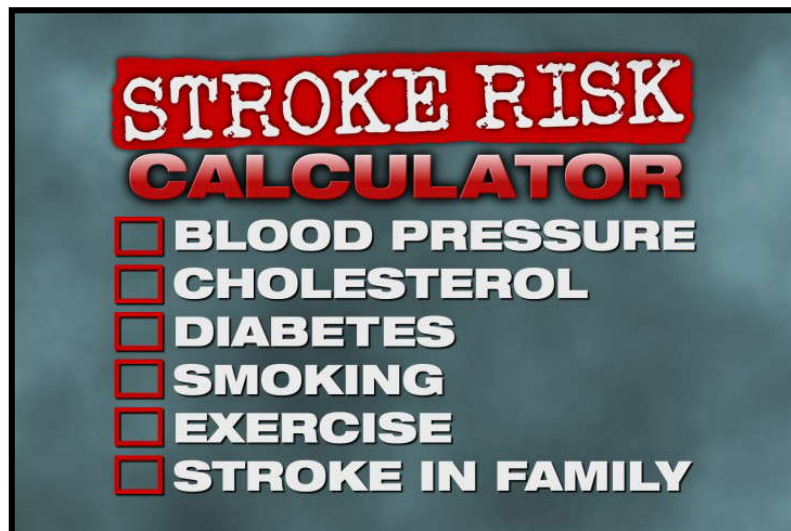


- Kegemukan (obesitas)
- Stress
- Merokok
- Alkohol
- Pola hidup tidak sehat



BAGAIMANA CARA MENCEGAH STROKE?

Stroke dapat dicegah dengan merubah gaya hidup dan mengendalikan / mengontrol / mengobati faktor-faktor resiko

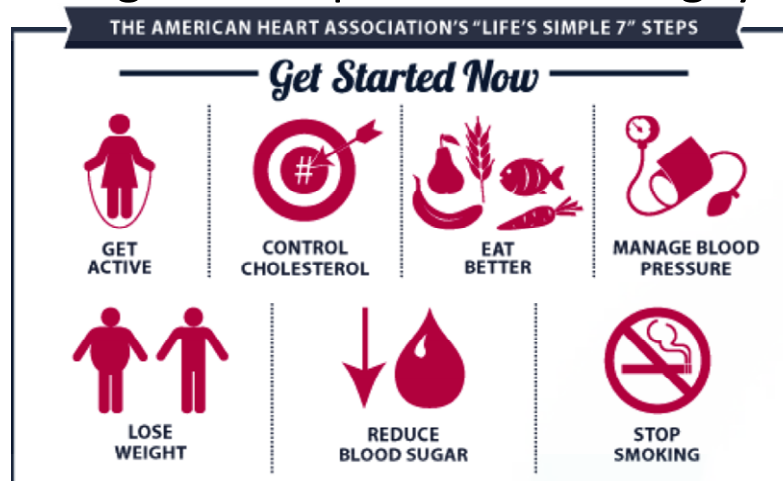


BAGAIMANA CARA MENCEGAH STROKE?

PENCEGAHAN STROKE dibagi menjadi 2 yaitu:

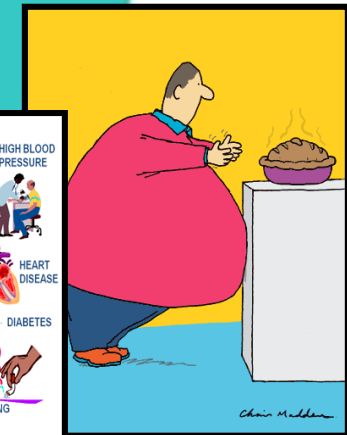
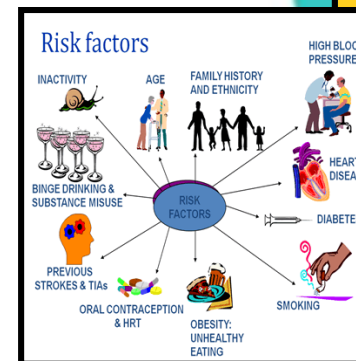
Pencegahan Primer : adalah upaya pencegahan (yang sangat dianjurkan) sebelum terkena STROKE

Caranya adalah dengan mempertahankan 7 gaya hidup sehat, yaitu :



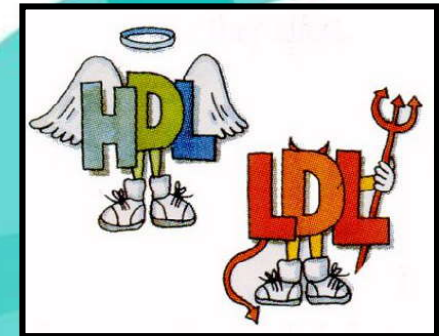
BAGAIMANA CARA MENCEGAH STROKE?

1. Hentikan kebiasaan merokok
2. Berat badan diturunkan/dipertahankan sesuai berat badan ideal :
 - basal metabolik indeks (bmi) $< 25\text{kg/m}^2$
 - Garis lingkar pinggang $< 80\text{cm}$ WANITA
 - Garis lingkar pinggang $< 90\text{cm}$ LAKI-LAKI
3. Makan makanan sehat :
 - Rendah lemak jenuh dan kolesterol
 - Menambah asupan kalium dan mengurangi natrium
 - Buah-buahan dan sayur-sayuran



BAGAIMANA CARA MENCEGAH STROKE?

4. Olahraga yang cukup dan teratur dengan melakukan aktifitas fisik yang punya nilai aerobik (jalan cepat, bersepeda, berenang , dll) secara teratur minimal 30 menit dan minimal 3x perminggu
5. Kadar lemak (KOLESTEROL) dalam darah < 200mg%
6. Kadar gula darah puasa < 100mg/dl
7. Tekanan darah dipertahankan 120/80



PENCEGAHAN SEKUNDER

Adalah upaya pencegahan agar tidak terkena stroke berulang caranya adalah :

1. Mengendalikan faktor resiko yang telah ada seperti mengontrol darah tinggi , kadar kolesterol, gula darah, asam urat.
2. Merubah gaya hidup
3. Minum obat sesuai ajuran dokter secara teratur
4. Kontrol ke dokter secara teratur



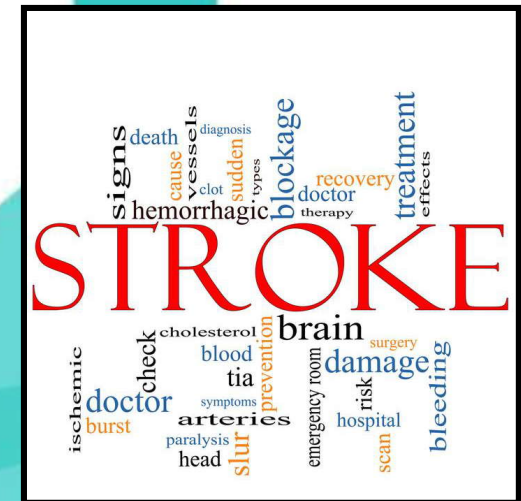
PERTOLONGAN YANG HARUS DICARI APABILA ADA GEJALA AWAL STROKE

- Segera bawa ke RS terdekat dan diutamakan yang mempunyai dokter spesialis saraf (neurology) dan fasilitas unit stroke.
- Waktu adalah penyelamatan otak.



PERTOLONGAN YANG HARUS DICARI APABILA ADA GEJALA AWAL STROKE

- 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 10km akan mati.



MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGOBATI

