

# Stroke

## PRECIOUS TIME WAKTU YANG BERNARGA.

Penyakit stroke adalah masalah kesehatan yang terjadi saat asupan darah menuju ke otak terganggu atau sama sekali terhenti, sehingga jaringan otak kekurangan oksigen dan nutrisi. Akibatnya, dalam hitungan menit saja, sel-sel otak mulai mati.

Stroke sangat beresiko pada penderita:

- Penderita tekanan darah tinggi (khususnya hipertensi maligna),
- Kolesterol tinggi,
- Berat badan berlebih,
- Diabetes.

Risiko yang sama juga dapat terjadi pada orang yang kurang berolahraga serta memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol atau merokok.

Promkes1021

Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian



## Penyebab Stroke

1. Akibat adanya gumpalan darah pada pembuluh darah di otak,
2. Pembuluh darah di otak pecah,
3. Tekanan darah tinggi,
4. Pengaruh obat-obatan pengencer darah.

## Gejala Stroke

1. Salah satu atau kedua lengan terasa lemah hingga tidak bisa digerakkan
2. Sulit berjalan
3. Kesulitan berbicara dan memahami
4. Salah satu sisi wajah terlihat menurun
5. Selain itu, pasien stroke juga bisa mengalami gejala lain seperti kesemutan kesulitan mengenal wajah (prosopagnosia).



# Waspadai gejala Stroke

## SeGeRaKeRS

- **Se**nyum tidak simetris,
- **Ge**rak separuh anggota tubuh tiba - tiba melemah,
- Bica**Ra**pelo atau tiba tiba tidak dapat berbicara, tidak mengerti kata - kata
- **Ke**bas atau kesemutan separuh tubuh
- **R**abun, pandangan satu mata kabur, terjadi secara tiba tiba
- **S**akit Kepala hebat yang muncul tiba - tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya



# Pencegahan Stroke

1. Menerapkan pola makan yang sehat
2. Berolahraga secara rutin
3. Menghindari merokok dan mengkonsumsi alkohol