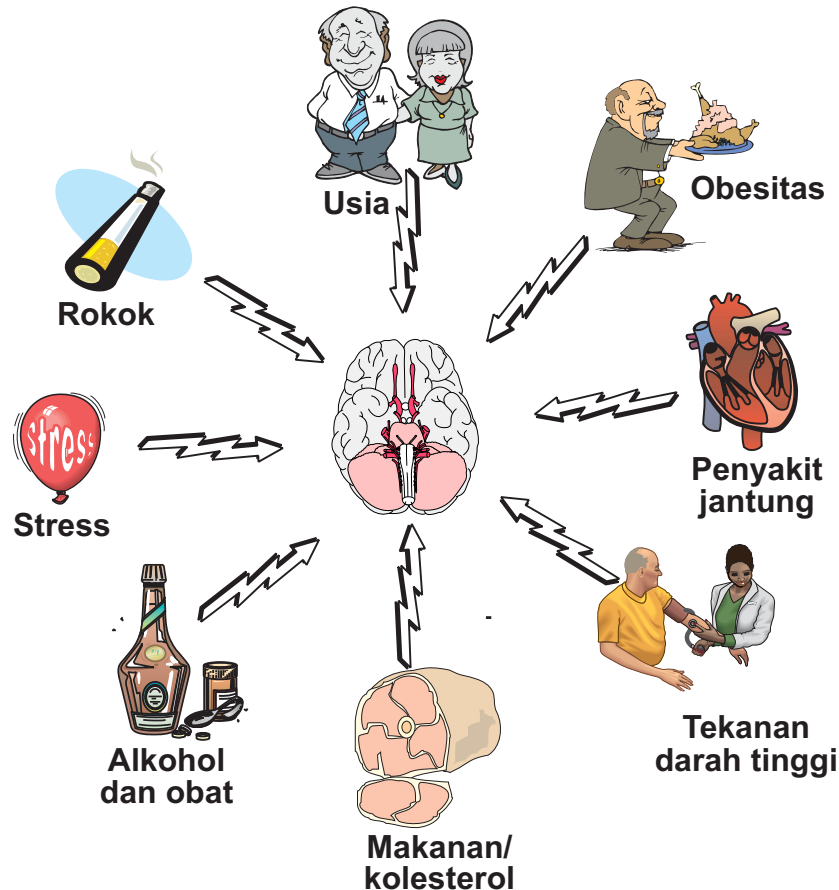


FAKTOR RISIKO STROKE



INFO SELAMAT DAN SEHAT

Volume 2, Tahun ke-4, Agustus 2012

Mengenal lebih dekat...

STROKE

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan oleh Yayasan Stroke Indonesia, masalah stroke semakin penting dan mendesak karena kini jumlah penderita stroke di Indonesia terbanyak dan menduduki urutan pertama di Asia.

Stroke merupakan suatu penyakit defisit neurologis yang bersifat mendadak. Penyebabnya adalah gangguan pada aliran pembuluh darah di otak.

Beberapa hal yang dapat menyebabkan terganggunya aliran darah di otak adalah terbentuknya sumbatan pada pembuluh darah (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik), yang sama-sama dapat menyebabkan aliran darah ke otak terhenti dan muncul gejala kematian jaringan otak.


Dalam stroke hemoragik,

pembuluh darah pecah sehingga menghambat aliran darah yang normal dan darah masuk ke dalam suatu daerah di otak dan merusaknya.

Dalam stroke iskemik, penyumbatan bisa terjadi di sepanjang jalur pembuluh darah arteri yang menuju ke otak.

Ada beberapa faktor pencetus terjadinya stroke diantaranya faktor risiko yang dapat diubah karena merupakan pola hidup, seperti : merokok, minum alkohol, diabetes, hiperlipidemi, hiperkolesterol, obesitas, dan penyakit Hipertensi yang tidak terkontrol dengan obat.

Sedangkan faktor lainnya adalah faktor yang tidak bisa diubah seperti: komorbid dengan penyakit jantung atau penyakit jantung koroner, stenosis arteri karotis, penyakit anemia sel sabit, usia lanjut, pengguna obat-obatan anti



pembekuan darah, memiliki riwayat penyakit tekanan darah tinggi yang kronis, memiliki riwayat gangguan pembuluh darah, memiliki riwayat fibrilasi atrium, memiliki riwayat gangguan pembekuan darah, dan memiliki riwayat stroke sebelumnya.

Beberapa gejala awal stroke yang harus diwaspadai antara lain:

- Mendadak mati rasa, kesemutan dan kelemahan pada wajah, tangan, atau pada satu sisi tubuh atau seluruh tubuh.
- Mendadak kebingungan, lupa mendadak, sulit berbicara ataupun sulit mengerti.
- Mendadak muncul masalah penglihatan pada satu atau kedua mata, penglihatan ganda, atau penglihatan gelap.
- Mendadak kesulitan berjalan, dan kehilangan keseimbangan tubuh.
- Mendadak pusing berat tanpa sebab yang jelas.

Bila muncul gejala stroke segera ke Rumah Sakit terdekat untuk mendapatkan penanganan secepat mungkin untuk mencegah terjadinya keadaan yang lebih memburuk.

Tujuan dalam penatalaksanaan stroke iskemik adalah menghentikan dan menghilangkan bekuan darah yang terbentuk dan mengalirkan aliran darah ke otak.


Untuk kasus perdarahan biasanya penatalaksanaan hanya konser-

vatif dan beberapa kasus membutuhkan penatalaksanaan dengan teknik operasi.

Tujuan dalam penatalaksanaan stroke perdarahan adalah menghentikan perdarahan secepatnya dan menyingkirkan gumpalan darah yang terjadi di otak sehingga tidak terjadi penumpukan darah yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan dalam otak.

Stroke merupakan suatu hasil akhir yang dari suatu proses faktor risiko, oleh karena itu dalam pencegahan sebaiknya kita menitikberatkan pada menjaga, mencegah, dan mengatasi faktor risiko. Sebagai contohnya adalah:

- Memperbaiki keadaan hiperlipidemi dengan cara memperbaiki pola makan dan meningkatkan aktifitas fisik dengan olahraga teratur, dapat pula dibantu dengan obat dan lain sebagainya.
- Menghentikan konsumsi rokok
Jangan menganggap remeh tentang pentingnya berhenti merokok. Semakin cepat berhenti merokok maka akan menurunkan risiko stroke
- Menghentikan konsumsi alkohol.
- Mengurangi obesitas dengan menurunkan berat badan sesuai berat badan ideal dan olahraga teratur
- Jika mempunyai penyakit diabetes



harus mengkonsumsi obat-obatan diabetes secara teratur, menjaga pola makan serta olahraga teratur.

- Jika mempunyai penyakit hipertensi harus mengkonsumsi obat hipertensi seratur sehingga dapat menjaga tekanan darah stabil.
- Berolahraga secara teratur dan mengkonsumsi makanan sehat dan kaya nutrisi.
- Rutin memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.
- Cegah kondisi stress

Stroke dapat sembuh sempurna atau tidak tergantung pada: Jenis stroke (sumbatan atau perdarahan), lokasi stroke, besar atau kecilnya lesi (luka), dan faktor risiko

Bila lokasi di otak mengenai bagian yang sangat penting dan lesi cukup luas seperti pada batang otak maka prognosis kesembuhannya akan lebih buruk.

Demikian juga jika stroke disertai dengan adanya fibrilasi atrium di jantung maka kemungkinan besar akan terjadi stroke berulang.

Semakin faktor risiko tidak tertangani dengan baik maka prognosis akan semakin buruk. Sebaliknya jika lokasi stroke di otak tidak mengenai bagian yang sangat penting dan luas lesi kecil dengan faktor risiko yang tertangani dengan baik maka stroke dapat sembuh

sempurna

Oleh karena itu sebaiknya bila menemui gejala stroke maka sedini mungkin harus memeriksakan diri ke Rumah sakit terdekat untuk mendapat penanganan secepatnya, dan hindari persepsi yang salah mengenai stroke. Adapun pengobatan yang biasa dilakukan untuk pasien stroke adalah:

Farmakoterapi, atau pemberian obat-obatan, tujuan pemberian obat adalah untuk mengurangi faktor risiko dan mencegah terjadinya serangan stroke berulang.

Fisioterapi, atau Rehabilitasi, tujuan rehabilitasi adalah untuk mempercepat terjadinya pemulihan dan membantu mengurangi kecacatan yang terjadi. Fisioterapi ini bergantung pada tingkat kecacatan yang ditimbulkan akibat stroke.

Kecacatan yang ditimbulkan bergantung pada bagian mana yang mengalami kerusakan akibat stroke, dan seberapa luas kerusakan tersebut.

Proses rehabilitasi pasca stroke dilakukan terapi secara holistik dan variasi, seperti terapi fisik, terapi okupasi, terapi wicara, konseling dan bimbingan rohani.

(Disarikan dari berbagai sumber)