



Mengenal Stroke

I. Penyebab Stroke:

Terganggunya peredaran sel darah ke otak, biasanya mengacu pada penyumbatan pembuluh darah atau pecahnya pembuluh darah, akan mengakibatkan organ-organ tertentu pada tubuh manusia tidak dapat berfungsi dengan baik.

II. Faktor Risiko Stroke:

1. Hipertensi (Darah Tinggi)
2. Penyakit Jantung
3. Diabetes (Kencing Manis)
4. Hiperlipidemia : kadar minyak pada darah yang terlalu tinggi menyebabkan aterosklerosis (radang pada pembuluh darah)
5. Merokok
6. Minum minuman beralkohol

Utamakan kualitas, bersahabat, inovasi terbaru

Abad baru, visi baru, harapan baru, rumah sakit umum veteran Taichung baru

Melalui penelitian dokter ahli urat

Diterbitkan oleh Departemen Keperawatan Rumah Sakit Umum Veteran Taichung

7. Umur dan Jenis Kelamin: Penambahan umur meningkatkan kemungkinan terkena stroke. Kemungkinan terkena infark(kematian sel-sel otak) pada wanita pre-menopause lebih rendah dibanding pria.
8. Obesitas (kegemukan)
9. Keturunan: anggota keluarga yang punya penyakit stroke, kemungkinan terkena stroke meningkat 30%.
10. Berkurangnya stamina tubuh.
11. Atrial fibrilasi.
12. Lain-lain: Perubahan suhu iklim, stroke ringan/mini stroke(TIA), faktor genetik, mengonsumsi pil KB, penyakit kelainan darah.

III. Gejala umum dan konsekuensi lanjutan:

1. Pusing, sakit kepala, hemiplegia (lumpuh setengah sisi tubuh): mati rasa mendadak pada satu sisi tangan atau kaki, kehilangan rasa peka terhadap panas, dingin, tidak bertenaga, namun dapat pulih kembali setelah beberapa menit.
2. Mata mendadak tidak dapat melihat, kabur atau diplopia(penglihatan ganda).
3. Berbicara tidak jelas, atau tidak bisa berbicara.
4. Disfagia (kesulitan menelan).
5. Berjalan terhuyung, tidak dapat menyeimbangkan tubuh atau tiba-tiba jatuh.
6. Cacat mental, tidak bisa berkonsentrasi, daya ingat, kepekaan terhadap arah, dan kemampuan pertimbangan mengalami degradasi atau penurunan.
7. Ketidakstabilan emosional.
8. Inkontinensia urin dan perubahan kemampuan mengontrol buang air kecil dan besar.

IV. Komplikasi yang diakibatkan stroke :

Pasien stroke pada umumnya, terbaring di tempat tidur tidak bergerak dan biasanya mempengaruhi organ-organ tubuh:

1. Kardiovaskular(jantung dan pembuluh darah): Trombosis (penggumpalan darah dalam pembuluh darah), edema(sembab atau pembengkakan karena kelebihan cairan).
2. Pernapasan: Kapasitas paru-paru berkurang, kesulitan untuk membuang dahak atau sekresi, dapat mengakibatkan pneumonia(radang paru-paru) atau Kegagalan pernapasan, mudah mengakibatkan infeksi saluran pernapasan bagian atas.
3. Gastrointestinal: sembelit, inkontinensia (sulit mengontrol buang air kecil dan besar), distensi abdomen (kembung), anoreksia (gangguan pola makan yaitu menolak makan).
4. Muskuloskeletal: kekakuan sendi atau kontraktur (bagian yang umum adalah bahu, lutut dan sendi pinggul), equinus kaki, osteoporosis.
5. Kulit: mungkin ada kondisi dekubitus.
6. Urin: susah buang air kecil atau urin inkontinensia, mudah menyebabkan infeksi saluran kemih.

V. Pencegahan stroke:

Untuk mengurangi kambuhnya stroke, cara terbaik dengan cara mencegah terjadinya stroke, dapat melalui pola hidup sehat dan lebih mengenali bahaya stroke, tujuan utamanya mengurangi resiko terjadinya stroke.

(A) Diet sehat

1. Memperhatikan makanan sehat seimbang untuk mempertahankan berat badan normal.
2. Cobalah untuk mengurangi asupan [makanan berkolesterol tinggi] seperti : lemak, kuning telur, daging, jeroan, seafood, otak hewan, telur ikan, tablet ragi, hati, keju, udang dan krim ; boleh mengkonsumsi [makanan rendah kolestrol] seperti : daging kelinci, daging bebek, daging kambing, daging sapi, ham, daging babi, ayam turki, dada ayam, paha, susu, ikan, susu skim, serta [makanan tidak berkolestrol] seperti : padi-padian, buah-buahan, sayur-sayuran, minyak sayur, krim buatan, kacang-kacangan, putih telur, selai, kacang tanah, selai kacang, tepung-tepungan, dan sereal.
3. Mengurangi asupan lemak, ganti dengan minyak nabati seperti: minyak bunga matahari, minyak babi dapat diganti dengan minyak kedelai.
4. Kurangi konsumsi makanan mengandung gula, berhenti menggunakan pemanis makanan, seperti: madu, sakarin.
5. Banyak konsumsi buah dan sayuran (terutama berwarna hijau dan merah).
6. Mengonsumsi makanan yang mengandung sedikit minyak seperti susu skim, putih telur, ikan, ayam dan daging tanpa lemak untuk asupan protein.
7. Tidak boleh makan makanan yang terlalu asin seperti: produk acar, makanan kaleng, atau minuman olahraga.
8. Tidak boleh makan terlalu kenyang, makan dua kali dengan jumlah yang seimbang .
9. Mengurangi minuman beralkohol.

(B) Perawatan sehari-hari:

1. Memperhatikan perubahan tekanan darah setiap harinya, tekanan darah normal dibawah 140/90mmHg, deteksi dini, pengobatan dini, untuk mengontrol tekanan darah sebaiknya mengkonsumsi makanan bersodium rendah.
2. Menerapkan pola hidup teratur, olahraga yang cukup.
3. Mempertahankan berat badan ideal, rumusnya adalah sebagai berikut:
Pria (tinggi -80) X 0.7, Perempuan (tinggi -70) X 0.6.
Sebagai contoh: Pria Tinggi 170 cm, $(170-80) \times 0.7 = 63$ kg
berat badan ideal adalah 63 kg.
Sebagai contoh: Perempuan Tinggi 158 cm, $(158-70) \times 0.6 = 52,4$ kg
berat badan yang ideal adalah 52,4 kg.
4. Pemeriksaan kesehatan secara teratur, setahun sekali.
5. Menjaga emosi, tidur dan istirahat yang cukup, serta hiburan yang cukup.
6. Tidak merokok dan minum minuman beralkohol, berhenti merokok dapat mengurangi resiko stroke.
7. Jika mengidap diabetes, obesitas atau tekanan darah tinggi harus diobati sejak dini.
8. Mencegah sembelit, menjaga kelancaran BAB.
9. Mengonsumsi obat sesuai dengan petunjuk dokter, obat-obatan tidak boleh putus ditengah, atau berhenti sekenanya.
10. Saat mandi harus memperhatikan suhu air dan kehangatan tubuh.
 - i. Suhu air yang tepat sekitar 39° - 42° C, tidak boleh terlalu dingin atau terlalu panas.
 - ii. Waktu mandi kurang lebih 10 menit.