

## PENCEGAHAN STROKE ULANG :

### POLA MAKAN SEHAT HINDARI :

- 4 G : Gula, Garam, Gorengan, Gemuk.
- KOLESTEROL : lemak, santan, gajih, gorengan.
- ASAM URAT : jeroan, udang-kepiting, kacang tanah, emping
- ROKOK, ALKOHOL, KOPI.

### DIANJURKAN :

- SAYUR-SAYURAN, BUAH BUAHAN.

### POLA HIDUP SEHAT

- Olah raga teratur.
- Pikiran rileks.
- Hindari kegemukan.
- Tidur teratur.

### KENDALIKAN FAKTOR RISIKO

Kontrol ke dokter untuk :

- Penyakit darah tinggi.
- Penyakit kencing manis.
- Penyakit jantung.
- Kolesterol.
- Riwayat stroke.



## UNDESTANDING STROKE

20/D-5/23-7-2020

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA  
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

# INDRIATI

SOLO BARU  
SUKOHARJO

[www.rsindriati.com](http://www.rsindriati.com)

 rs.indriati

 rumah sakit indriati

 rsind@rsindriati.com

 (0271) 5722 000

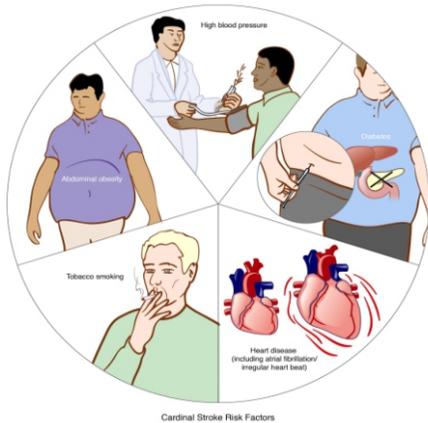
(0271) 5722 999 (IGD)

 Jl. Palem Raya, Grogol,  
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

Stroke adalah gangguan fungsi saraf akut oleh karena gangguan peredaran darah ke otak secara mendadak dengan cepat (detik / dalam beberapa jam) timbul gejala dan tanda yang sesuai dengan daerah vokal di otak yang terganggu (WHO).

## Macam stroke

1. **Stroke Iskemik** : terjadinya sumbatan pembuluh darah otak yang disebabkan penumpukan lemak yang melapisi dinding pembuluh darah (disebut aterosklerosis), membuat darah sulit mengalir dengan baik dan menyebabkan bekuan darah (trombus).
2. **Stroke hemoragik** disebabkan kondisi ketika pembuluh darah didalam otak pecah sehingga menyebabkan pendarahan didalam jaringan / disekitar permukaan organ tersebut.



**HIPERTENSI  
OBESITAS  
PEROKOK  
DIABETES  
PENYAKIT JANTUNG**

## Siapa yang beresiko stroke ?

- o Usia, setengah dari penderita stroke berusia lebih dari 55 tahun.
- o Jenis kelamin, usia dibawah 60 tahun yang beresiko pria usia diatas.
- o 60 tahun wanita.
- o Riwayat stroke dalam keluarga sedarah.
- o Riwayat Stroke sebelumnya.
- o Diabetes mellitus (Kencing manis).
- o Penyakit jantung.
- o Hipertensi (tekanan darah tinggi).
- o Kadar kolesterol tinggi.
- o Kegemukan.
- o Merokok.
- o Stress.
- o Osa : henti nafas saat tidur (pada orang yang mudah mendengkur).



- FACE DROOPING** : apakah satu sisi wajah terkulai atau mati rasa? tanyakan orang itu untuk tersenyum.
- ARM WEAKNESS** : apakah satu lengan lemah atau mati rasa? minta orang itu mengangkat kedua lengannya. apakah satu lengan melayang ke bawah.
- SPEECH DIFFICULTY** : adalah ucapan cadel, apakah mereka tidak dapat berbicara, atau apakah mereka sulit untuk dipahami? meminta orang tersebut untuk mengulang kalimat sederhana seperti "langit biru" adalah kalimat yang diulang dengan benar.

**TIME TO CALL** : jika orang tersebut menunjukkan gejala-gejala ini, bahkan jika gejala hilang, hubungi (0271) 5722 999 dan pastikan mereka diangkut ke rumah sakit segera dengan ambulans, cara tercepat untuk mendapatkan perawatan medis.

Tanda-tanda peringatan sebelum terjadi stroke :

## Gejala Stroke "tiba - tiba"

1. Penglihatan tiba-tiba kabur pada salah satu atau dua mata.
2. Kesemutan, kelumpuhan, dan kelemahan pada sebelah badan.
3. Susah bicara atau bingung.
4. Pusing berputar, kehilangan keseimbangan, atau tiba-tiba jatuh.
5. Kesulitan menelan.
6. Sakit kepala secara tiba-tiba.

Tanda tersebut bisa menghilang atau menetap tetap harus segera ke dokter. Semakin cepat dibawa ke RS semakin baik, atau segera (Time is Brain).

## PENCEGAHAN STROKE

### Tindakan Pencegahan Penyakit Stroke



Hentikan kebiasaan merokok



Olahraga



Menjaga pola makan yang seimbang



Pantau berat badan



Periksakan tensi darah secara rutin



Kenali gejala dan kontrol risiko diabetes