

Cegah Stroke dengan :
Terapkan CERDIK
90% stroke terkait dengan 10 resiko yang
dapat dicegah.

STROKE



Stroke



sumber:
<http://p2ptm.kemkes.go.id/>

Apa itu Stroke?

Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinik yang berkembang cepat berupa defisit neurologic fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama setelah 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular (menurut WHO)

Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah

Faktor-faktor resiko terjadinya Stroke?

Faktor-faktor resiko yang tidak dapat diubah

- 1. Umur diatas 55 tahun lebih beresiko
- 2. Jenis kelamin berjenis kelamin pria lebih beresiko
- 3. Ras tertentu
- 4. Genetik ada Riwayat keluarga stroke (ayah, ibu, saudara kandung, anak)

Faktor-faktor resiko yang dapat diubah

- 1. Kurang aktivitas fisik
- 2. Penyalahgunaan obat
- 3. Stres mental fisik
- 4. Migrain
- 5. Merokok
- 6. Konsumsi alkohol
- 7. Pemakaian kontrasepsi hormonal
- 8. Riwayat penyakit: Hipertensi, Diabetes Militus, Obesitas, Dislipidemia, Fibrilasi Atrium, Stenosis Arteri Karotis, Hiperfibrinogenemia, penyakit jantung lainnya, Sicle Cell Anemia, Hiperhomosisteinemia.

Bagaimana pencegahan stroke?

Tujuan pencegahan stroke adalah

- 1. Mengendalikan kematian akibat stroke dan kejadian stroke
- 2. Memperkecil disabilitas akibat stroke
- 3. Mencegah terjadinya stroke berulang

Berikut ini adalah Langkah-langkah untuk mencegah Stroke:

- 1. Kontrol tekanan darah
- 2. Lakukan olahraga ringan 5 kali seminggu minimal 30 menit
- 3. Makan makanan seimbang dan sehat (perbanyak buah, sayuran, kurangi garam)
- 4. Kontrol kadar kolesterol anda
- 5. Pertahankan berat badan yang seimbang
- 6. Berhenti merokok dan hindari asap rokok
- 7. Tidak mengkonsumsi alkohol
- 8. Periksa dan obati penyakit jantung
- 9. Kurangi risiko diabetes
- 10. Dapatkan pengetahuan tentang stroke

Apa Gejala-gejala Stroke?

WASPADA STROKE MENGINCAR ANDA

TIPS MUDAH MENGENALI GEJALA DAN TANDA-TANDA STROKE

Ingat Slogan
SeGeRa Ke RS



Se
Senyum tidak simetris (mencong ke satu sisi), tersedak, sulit menelan air minum secara tiba-tiba

Se



Ge
Gerak separuh anggota tubuh tidak dapat bicara / tidak melemah tiba-tiba

Ge



Ra
bicaRa pelo / tiba-tiba tidak dapat bicara / tidak mengerti kata-kata / bicara tidak nyambung

Ra



Ke
Kebas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh

Ke



R
Rabun, pandangan satu mata kabur, terjadi tiba-tiba

R



S
Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya, Gangguan fungsi keseimbangan, seperti terasa berputar, gerakan sulit dikoordinasi.

S

