PERIODE EMAS PENANGANAN STROKE

Diduga serangan STROKE langsung bawa ke UGD RS → <2 JAM → Di RS segera mendapat obat STROKE

dari serangan ke telepon

respon ambulan

transportasi ambulan

penanganan oleh dokter

Kurang dari 2 jam

Maksimal 2.5 jam

Kurang dari 4.5 jam

DAMPAK STROKE

- 2/3 penderita sroke mengalami disabilitas
- 1 dari 3 penderita stroke mengalami afasia (gangguan bicara)
- 60% penderita stroke mengalami gangguan penglihatan
- gangguan fungsi kognitif : sulit berkonsentrasi
- kaki dan tangan lemah
- wajah terlihat tidak simetris
- kehilangan keseimbangan

REHABILITASI STROKE

perlu dukungan keluarga dan orang terdekat

rehabilitasi memerlukan waktu beberapa minggu hingga bulan

latihan perkuat otot kaki dan keseimbangan tubuh

latihan bicara dan berkonsentrasi

konsultasikan dengan dokter

Sumber : www.p2ptm.kemkes.go.id

AYO CEGAH STROKE DENGAN MELAKUKAN CERDIK

C — Cek Kesehatan Secara Berkala

Rutin melalukan pengecekan tekanan darah, perhatikan denyut nadi teratur atau tidak, timbang berat badan, ukur tinggi badan dan lingkar perut, cek gula darah dan kolesterol

E — Enyahkan asap rokok dan minuman beralkohol

Jauhi asap rokok dan bagi perokok usahakan untuk berhenti merokok

R — Rajin aktivitas fisik/olahraga

Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari dalam 3-5 kali per minggu

Aktivitas fisik dilakukan agar tubuh sehat dan terhindar dari obesitas

D — Diet Seimbang

Konsumsi buah dan sayur

Kurangi konsumsi GULA putih/ coklat/merah, madu dan sirup

Gula tidak lebih dari 4 sendok makan perorang

Kurangi konsumsi GARAM tinggi

Garam tidak lebih dari 1 sendok teh perorang

Kurangi konsumsi LEMAK

Lemak/minyak tidak lebih dari 5 sendok makan perorang

I — Istirahat cukup

Istirahat sesuai kebutuhan (orang dewasa : 7-8 jam sehari)

K — Kelola Stress

Kontrol emosi, berpikir secara positif dan bijaksana, rekreasi dan mengobrol bersama keluarga

AKREDITASI KARS PARIPURNA

CEGAH STROKE DENGAN CERDIK

STROKE ?

Stroke adalah penyakit pembuluh darah otak. Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak terjadi penyumbatan atau pecah.

Akibatnya sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen sehingga mengalami kematian sel atau jaringan.

JENIS STROKE

1 Stroke Iskemik (Stroke Sumbatan)

Terjadi karena bekuan darah atau plak yang mengakibatkan sumbatan

2 Stroke Hemoragik (Stroke Berdarah)

Terjadi karena pecahnya pembuluh darah

TANDA & GEJALA STROKE

! SeGeRa Ke RS !

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

Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba

Bica**Ra** pelo/tiba-tiba tidak dapat bicara/tidak mengerti kata-kata/ bicara tidak nyambung

Kebas atau kesemutan separuh tubuh

Rabun, pandangan satu mata kabur secara tiba-tiba

Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya. Gangguan fungsi keseimbangan seperti terasa berputar, gerakan sulit dikoordinasi (tremor/gemeter/sempoyongan)

FAKTOR RISIKO STROKE

Faktor Risiko Perilaku Penyebab Terjadinya Stroke

Merokok

Kurang Beraktivitas Fisik

Konsumsi Alkohol

Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Faktor Risiko Penyakit Penyebab Terjadinya Stroke

Hipertensi

Kolesterol (LDL Tinggi)

Diabetes Mellitus

Penyakit jantung