

Langkah Pencegahan Strok

[f Share on Facebook](#) [🐦 Tweet on Twitter](#) [📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 22 NOVEMBER 2021



Michelle Thang Ru Wen dan Rohayu Hami

Kluster Sains Gaya Hidup, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia, Bertam, 13200 Kepala Batas, Pulau Pinang.

Dalam mengharungi arus globalisasi ini, gaya hidup tidak aktif (sedentari) telah membawa pelbagai komplikasi bagi kesihatan kita. Antaranya, strok/angin ahmar telah muncul sebagai salah satu masalah kesihatan awam dalam golongan rakyat Malaysia dan merupakan punca kematian ketiga tertinggi (8.4%) pada tahun 2019. Persatuan Strok Kebangsaan Malaysia (NASAM) menyatakan bahawa terdapat 40% daripada 50,000 kes baru strok mereka yang terkena berusia di bawah 60 tahun. Oleh itu, kesedaran mengenai strok secara menyeluruh di kalangan anak muda amat diperlukan. "Hari Strok Sedunia" juga diadakan pada setiap 29 Oktober oleh World Stroke Organization (WSO) bertujuan untuk menyamaikan mesej bersatu kepada dunia bahawa strok adalah malapetaka yang dapat dicegah dan dirawat dengan usaha kita semua untuk melawan wabak yang semakin meningkat ini.

Strok dikenali sebagai salah satu penyakit serebrovaskular yang mempengaruhi pembuluh darah sama ada berlaku apabila saluran darah tersumbat (strok iskemia) atau pecah (strok berdarah). Keadaan ini akan menyebabkan kegagalan aliran darah ke otak untuk berfungsi, bekalan oksigen yang diterima akan berkurangan dan 2 juta sel otak akan mengalami kerosakan setiap minit sehingga aliran darah dipulihkan. Otak merupakan pusat saraf tubuh, bahagian-bahagian otak berbeza

berperanan untuk mengawal perlakuan atau fikiran dan juga fungsi-fungsi automatik seperti pernafasan. Strok boleh berlaku secara tiba-tiba tanpa pengetahuan kita. Tanda dan gejala yang umum digunakan untuk mengenalpasti strok ialah kelemahan otot muka, kesusahan percakapan, kelemahan tangan sebelah, kesukaran keseimbangan dan perubahan penglihatan. Apabila timbulnya tanda-tanda yang berkenaan, kita mesti mendapatkan bantuan secepat mungkin terutamanya menghubungi talian kecemasan amat dicadangkan kerana setiap detik penting ketika terkena strok. Tempoh keemasan untuk pemulihan strok adalah 4.5 jam. Strok yang dapat dikenalpasti awal dan mendapat rawatan secara terdahulu dapat mencegah kecacatan dan morbiditi jangka panjang.

Sebanyak 80% daripada kes strok dapat dicegah dengan pengubahsuaian gaya hidup, mempunyai kesedaran mengenai strok dan pengurusan penyakit yang bersesuaian. Ingatlah bahawa sebagaimana acuannya begitulah kuhnya. Oleh itu, pengubahsuaian gaya hidup dan aktif secara fizikal merupakan langkah utama yang efisien dan pragmatik untuk mencegah strok. Faktor-faktor gaya hidup yang boleh diperbaiki adalah berikut:

- Hindari rokok
- Perhatikan jenis pemakanan (elakkan makanan yang terlampau masin/berminyak/manis)
- Sesuaikan kuantiti makanan
- Mengawal berat badan (pastikan BMI < 24.9)
- Berolahraga secara teratur

Langkah pencegahan strok sekunder bertujuan untuk mengenal pasti dan memberi rawatan kepada individu yang mempunyai strok beresiko tinggi. Terdapat golongan yang mempunyai tahap risiko strok yang tinggi tetapi tidak semestinya simptomatik. Sekiranya seseorang ditentukan penyakit metabolik (hypertensi/ kolesterol tinggi /kencing manis) dari doktor, mematuhi rejim ubat yang ditetapkan adalah wajib di peringkat awal. Walaupun ubat dapat membantu mengurangkan risiko strok, melibatkan diri dalam senaman akan membantu dalam pengawalan gejala strok secara tidak langsung. Latihan bebanan amat berkesan dalam membantu mengurangkan lemak visceral dan senaman aerobik pula dapat mengembalikan keanjalan saluran darah. Dengan demikian, kesumbatan (kolesterol) dan tekanan darah tinggi yang menyebabkan ketegangan pada pembuluh darah dapat dicegah.

Bagi individu yang telah menghidap strok, pencegahan tertier untuk strok adalah untuk mengelakkan strok berulang lagi dan meningkatkan kualiti kehidupan dengan memperbaiki tahap kecacatan melalui pemulihan fisioterapi dan kawalan gejala

dengan ubat. Untuk pengetahuan anda, strok yang berulang kali akan membawa lebih kemerosotan secara fizikal berbanding dengan strok yang awal. Kementerian kesihatan sedang mempertimbangkan tambahan 6 pusat strok menjelang 2024, sementara lebih banyak pakar neurologi dan pasukan perubatan akan dilatih oleh Majlis Strok Malaysia untuk merawat keadaan tersebut.

Sebagai penghias bicara akhir, ingatlah bahawa sediakan payung sebelum hujan dan mencegah lebih baik daripada mengubati. Sikap keabaiian ini tidak akan memberi faedah kepada kesihatan kita semua. Sekiranya anda kawatir mengenai kesihatan diri, janganlah ragu-ragu untuk pergi ke klinik kesihatan bagi pemeriksaan yang lebih lanjut. Sesal dahulu pendapatan, sesal kemudian tiada gunanya.