



Asia HealthPartners Pte Ltd  
imaging . wellness . aesthetics .  
gastro/liver . haematology

tel (65) 6235 7888  
fax (65) 6732 9789

304 Orchard Road #05-06  
Lucky Plaza Singapore 238863

## ***Hari Stroke Sedunia***

***29 Oktober***





*Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)*

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 29 Oktober 2024

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

---

## **#GreaterThan pukulan**

**Hari Stroke Sedunia** diadakan setiap tahun pada tanggal 29 Oktober.

Stroke adalah penyebab utama kematian dan kecacatan.

1 dari 4 orang diperkirakan mengalami stroke seumur hidup mereka.

90% stroke dapat dicegah.

Hari ini untuk meningkatkan kesadaran akan peran aktivitas fisik dalam pencegahan dan pemulihan stroke.

## Apa itu stroke?

Stroke adalah hilangnya aliran darah ke bagian otak yang merusak jaringan otak.

Ada 2 penyebab utama stroke, iskemik dan hemoragik.

### 1. Stroke iskemik

Stroke ini terjadi sebagai akibat dari obstruksi pada pembuluh darah yang memasok darah ke otak. Penyumbatan aliran darah di pembuluh darah dapat menyebabkan terbentuknya gumpalan darah, ini disebut trombosis serebral. Penyebab utama trombosis serebral adalah timbunan lemak di pembuluh darah dan arteri (aterosklerosis).

Pembuluh darah juga dapat tersumbat oleh gumpalan darah yang telah terbentuk di bagian lain dari tubuh, biasanya jantung atau arteri besar di dada bagian atas dan leher. Kadang-kadang sebagian dari gumpalan darah lepas, memasuki aliran darah dan berjalan melalui pembuluh darah otak sampai mencapai pembuluh darah yang terlalu kecil untuk membiarkannya lewat. Ini disebut emboli otak. Penyebab utama gumpalan semacam ini adalah detak jantung yang tidak teratur, yang dikenal sebagai fibrilasi atrium (AF).

### 2. Stroke hemoragik

Stroke hemoragik terjadi ketika pembuluh darah yang melemah pecah dan berdarah ke otak. Darah menumpuk dan menciptakan tekanan pada jaringan otak di sekitarnya. Perdarahan ini dapat disebabkan oleh aneurisma atau malformasi arteriovenosa (AVM).

#### **Aneurisma**

Aneurisma adalah pembengkakan daerah pembuluh darah yang melemah. Jika tidak diobati, aneurisma terus melemah hingga pecah dan berdarah ke otak.

#### **Malformasi Arteriovenosa (AVM)**

AVM adalah sekelompok pembuluh darah yang terbentuk secara abnormal. Salah satu pembuluh ini dapat pecah, juga menyebabkan pendarahan ke otak.

## Serangan Iskemik Transien (TIA atau stroke mini)

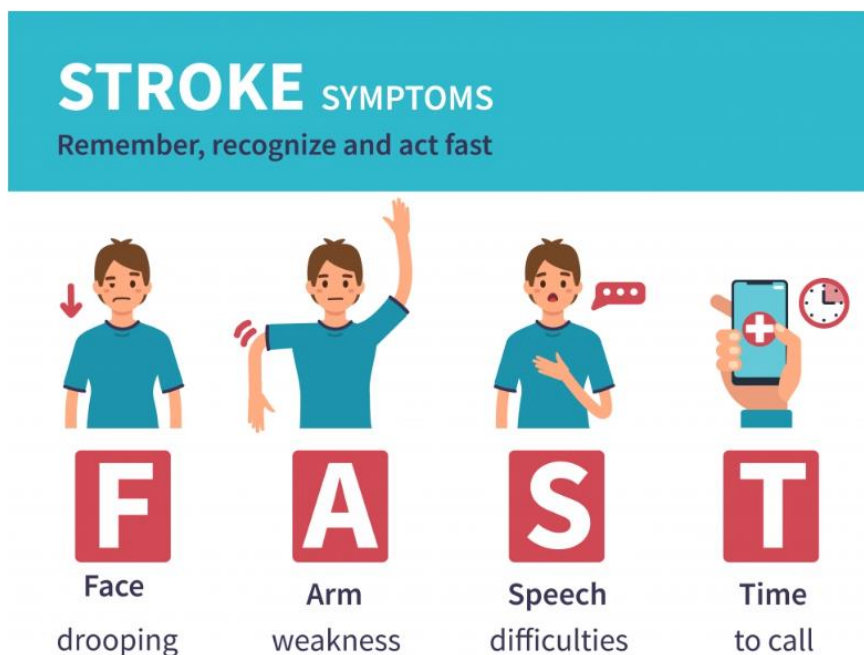
TIA disebabkan oleh gangguan *sementara* dalam suplai darah ke area otak. Ini dapat menyebabkan gejala yang mirip dengan stroke, tetapi tidak seperti stroke, gejala ini berlalu dengan cepat dan biasanya sembuh sepenuhnya dalam waktu 24 jam.

Pada tahap awal TIA tidak mungkin untuk mengetahui apakah itu stroke atau bukan, jadi penting untuk menghubungi layanan darurat. Orang yang memiliki TIA juga berisiko terkena TIA lebih lanjut atau stroke penuh, jadi penting bagi mereka untuk menemui dokter yang dapat melihat penyebab TIA dan memberikan pengobatan untuk penyebab yang mendasarinya.

Faktor risiko TIA mirip dengan stroke dan mirip dengan stroke, TIA juga berkontribusi pada peningkatan risiko demensia jangka panjang.

**Mengenali ketika seseorang mengalami stroke dan mendapatkan perawatan medis darurat segera membuat perbedaan besar untuk kelangsungan hidup dan pemulihan. Bertindak CEPAT!**

**Mengenali gejala stroke CEPAT!**



### **FAKTOR RISIKO STROKE**

#### **Faktor risiko stroke dalam kendali Anda**

- Tekanan darah tinggi
- Rokok
- Diabetes
- Diet
- Kurangnya aktivitas fisik

- Obesitas
- Kolesterol tinggi
- Fibrilasi atrium
- Apnea Tidur
- Penyakit Sel Sabit
- Penyakit Arteri Karotis
- Penyakit Arteri Perifer
- Penyakit Jantung Lainnya

### **Faktor risiko stroke tidak dalam kendali Anda**

- Usia bertambah
- Riwayat keluarga stroke - terutama anggota keluarga dengan stroke di bawah 65 tahun
- Lomba
- Jenis kelamin- Wanita memiliki lebih banyak stroke daripada pria
- Stroke sebelumnya, TIA atau serangan jantung

### **Faktor risiko tambahan yang mungkin terkait dengan risiko stroke yang lebih tinggi**

- Infeksi Covid 19
- Penyalahgunaan alkohol
- Penyalahgunaan narkoba

### **Kehidupan Setelah Stroke**

Ada kehidupan dan harapan setelah stroke.

Rehabilitasi dapat membangun kekuatan, kemampuan, dan kepercayaan diri.

### **Mencegah Stroke**

Poin-poin penting

- Anda dapat membantu mencegah stroke dengan membuat pilihan gaya hidup sehat.
- Bicaralah dengan dokter Anda tentang langkah-langkah yang dapat Anda ambil untuk menurunkan risiko stroke.

- Pilih makanan dan minuman sehat
- Jaga berat badan yang sehat
- Lakukan aktivitas fisik secara teratur
- Jangan merokok
- Batasi asupan alkohol

- Mengontrol kondisi medis Anda
- Periksa kolesterol
- Kontrol tekanan darah
- Mengontrol diabetes
- Mengobati penyakit jantung
- Minum obat Anda

### **Kiat kesehatan:**

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

### **Makanan untuk dipikirkan:**

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

### **Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

**'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**



**Dr Chrystal Fong** menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

**Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda**

**Jadwalkan janji temu dengan Dr Chrystal:**



**WhatsApp: +65 9234 3477**

**Telepon: +65 62357888**

**Email: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)**

**Situs web: <http://www.asiahealthpartners.com/>**

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia.

Dia ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura'.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, American College of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).