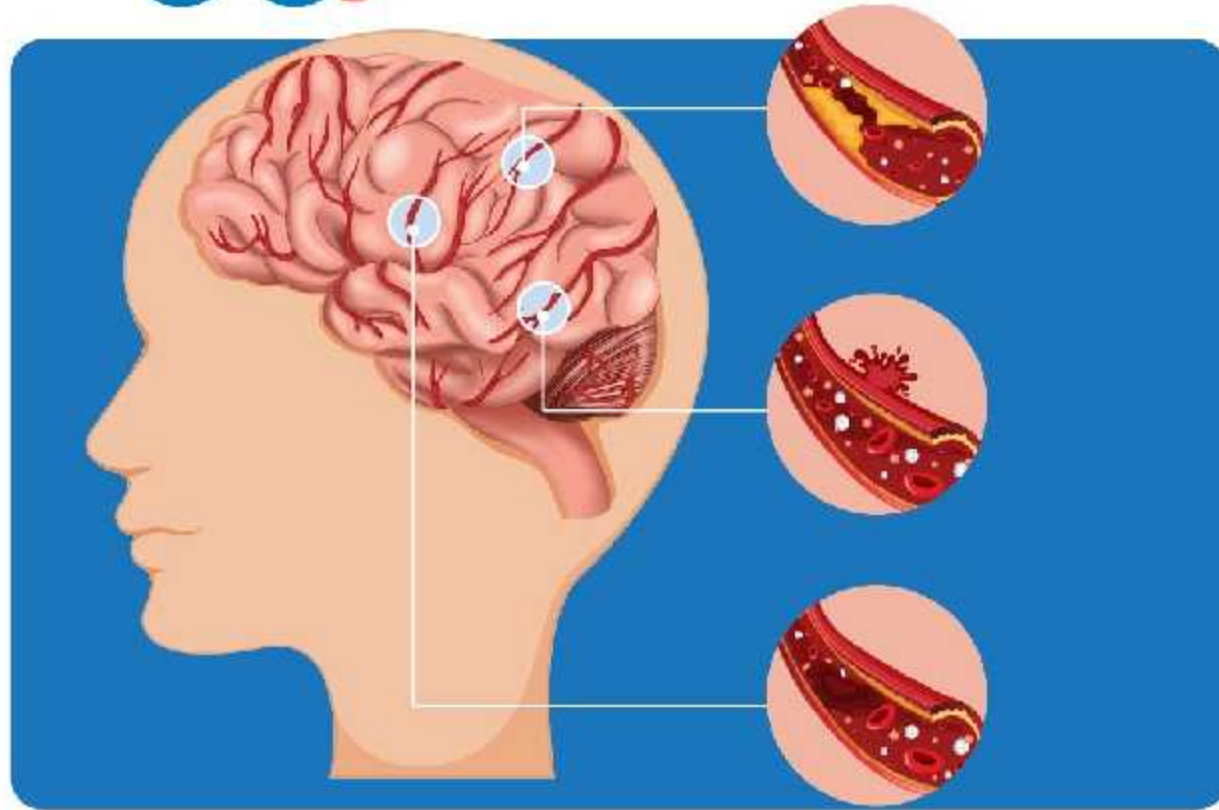




# Apa itu STROKE ?



Stroke adalah penyakit pembuluh darah otak. Definisi menurut WHO, Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa defisit neurologik fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular.

Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah. Akibatnya sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen yang diperlukan sehingga mengalami kematian sel/jaringan.

## Kenali gejala dan tanda-tanda Stroke



**Se**

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



**Ge**

**Gerak** separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba



**Ra**

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



**Ke**

**Kebas** atau baal, atau kesemutan separuh tubuh



**R**

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



**S**

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





# Pencegahan & Penanganan **STROKE**



**90%** stroke terkait dengan 10 risiko yang dapat dicegah, 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 mengonsumsi Alkohol



**8**  
Periksa dan obati penyakit jantung



**9**  
Kurangi risiko diabetes



**10**  
Dapatkan pengetahuan tentang stroke



Periode emas untuk mengurangi risiko kematian dan kecacatan permanen pada pasien stroke adalah **maksimal 4,5 jam**. Berikut penanganan yang bisa dilakukan sembari menunggu bantuan medis:

- Hubungi kontak darurat atau ambulans untuk dibawa ke RS terdekat.
- Jika sulit bernapas, longgarkan pakaian.
- Jika tubuh menggigil berikan selimut agar tetap hangat.
- Tetap monitor pasien jika ada gejala lain sebagai informasi bagi petugas medis.

Mandiri Inhealth Managed Care

14071 priority

14072

Mandiri Inhealth Indemnity

14073

Fit Aja!

Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang

Google play

Download on the App Store

(Sumber: kemkes.go.id, cnnindonesia.com)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

