



Tekanan darah tinggi dan strok

Apakah itu strok?^{1,2}

Apakah kaitan antara tekanan darah tinggi dan strok?^{3,4}

Apakah simptom-simptom strok?⁵

Bagaimanakah saya mengenalpasti seseorang sedang mengalami strok?

Siapakah yang berisiko mendapat strok?⁹

Apakah yang perlu saya lakukan untuk mengelakkan strok?¹⁰

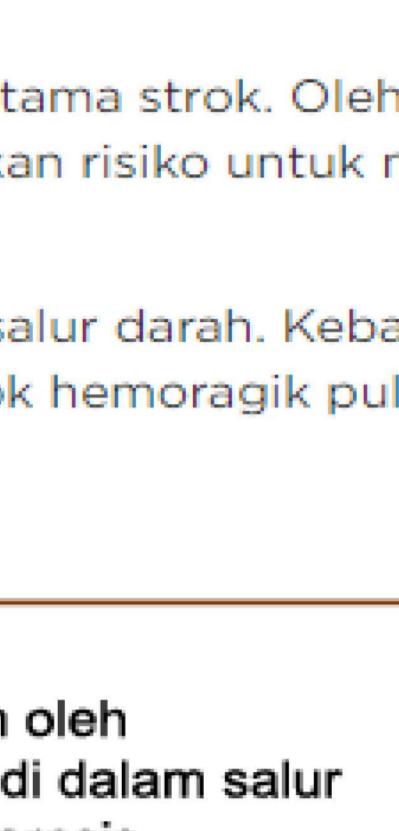
Apakah rawatan untuk strok?¹¹⁻¹³

Rujukan

Apakah itu strok?^{1,2}

Seperti organ tubuh yang lain, otak juga merupakan antara organ yang menerima bekalan oksigen melalui aliran darah. Apabila aliran darah ke otak terganggu, bekalan oksigen yang diterima akan berkurangan dan ini menyebabkan kerrosikan kepada sel-sel otak seterusnya membawa kepada strok.

Merujuk kepada Bahasa Inggeris, keadaan ini dinamakan strok kerana ia mempunyai persamaan dengan perkataan 'strike' atau 'blow' yang bermaksud 'serang'. Strok boleh berlaku dan menyerang pesakitnya secara tiba-tiba.



Apakah kaitan antara tekanan darah tinggi dan strok?^{3,4}

Tekanan darah tinggi (high blood pressure - high BP) merupakan antara penyumbang utama strok. Oleh itu, mengawal tekanan darah supaya sentiasa berada pada paras normal dapat mengurangkan risiko untuk mendapat strok.

Strok terbahagi kepada dua jenis, bergantung kepada masalah yang terdapat di dalam salur darah. Kebanyakan kes strok terjadi apabila saluran darah tersumbat dan ini dikenali sebagai Strok Iskemik. Strok hemoragik pula berlaku apabila saluran darah pecah.

Strok iskemik

Sekatan pada saluran darah; mengurangkan pengaliran darah ke bahagian yang terlibat.



- Sekatan biasanya berlaku disebabkan oleh pemendapan bahan-bahan berlemak di dalam salur darah yang dikenali sebagai arterosklerosis.
- Pemendapan bahan-bahan berlebihan ini boleh mengakibatkan darah beku yang akan menghalang aliran darah ke otak.
- Strok juga dikenali sebagai "serangan otak".
- Darah beku boleh berlaku di dalam otak dan ia juga boleh dibawa dari bahagian badan yang lain (biasanya daripada saluran darah di leher).

Strok hemoragik

Saluran darah pecah; pendarahan



- Strok jenis ini berlaku apabila saluran darah pecah secara tiba-tiba, mengakibatkan pendarahan di dalam atau pada kawasan sekeliling otak.
- Pendarahan di dalam otak boleh menyebabkan pembengkakan dan komplikasi. Pembedaan perlu dilakukan pada kes-kes tertentu.

Tekanan darah tinggi menyumbang kepada kerrosikan arteri di seluruh badan. Hal ini meningkatkan risiko salur darah pecah dan tersumbat.

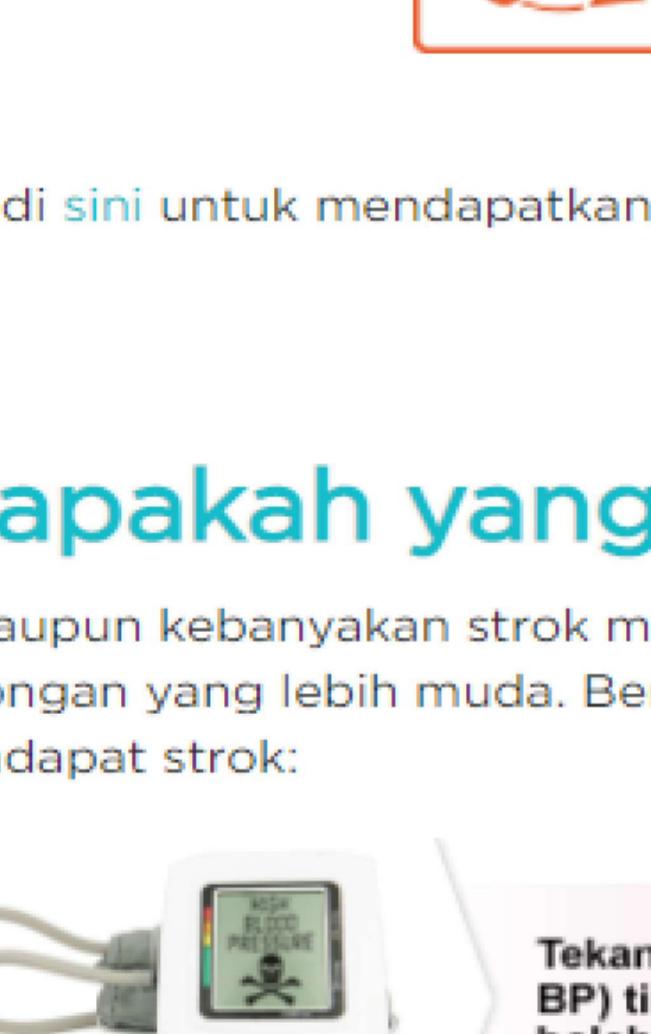
Fakta-fakta penting:

- Setiap tahun, lebih daripada 17 juta orang dari seluruh dunia mengalami strok.⁵
- Daripada jumlah ini, 6 juta meninggal dunia dan 5 juta mengalami kecacatan.⁶
- Strok dicatat sebagai penyumbang kematian kedua tertinggi Malaysia.⁷

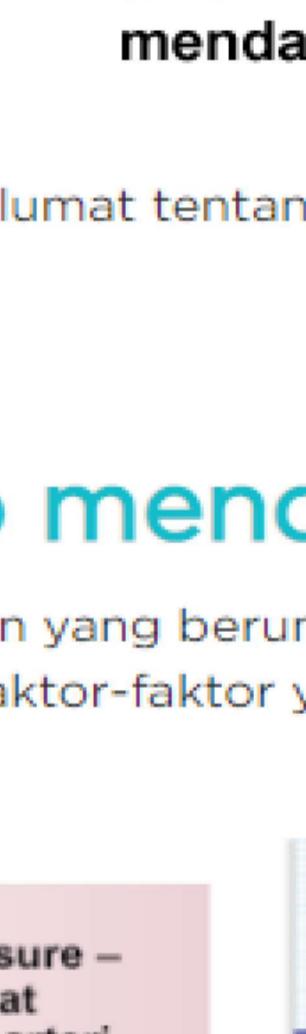
Apakah simptom-simptom strok?⁸

Tekanan darah tinggi (high blood pressure - high BP) merupakan antara penyumbang utama strok. Oleh itu, mengawal tekanan darah supaya sentiasa berada pada paras normal dapat mengurangkan risiko untuk mendapat strok.

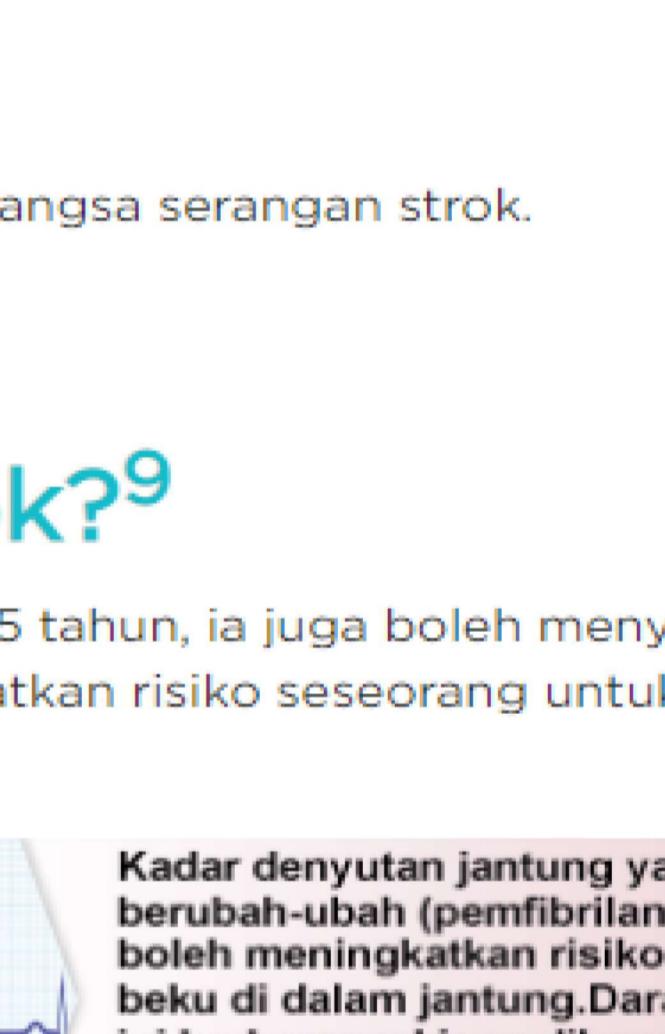
Strok terbahagi kepada dua jenis, bergantung kepada masalah yang terdapat di dalam salur darah. Kebanyakan kes strok terjadi apabila saluran darah tersumbat dan ini dikenali sebagai Strok Iskemik. Strok hemoragik pula berlaku apabila saluran darah pecah.



Sakit kepala, kekeliruan atau hilang daya



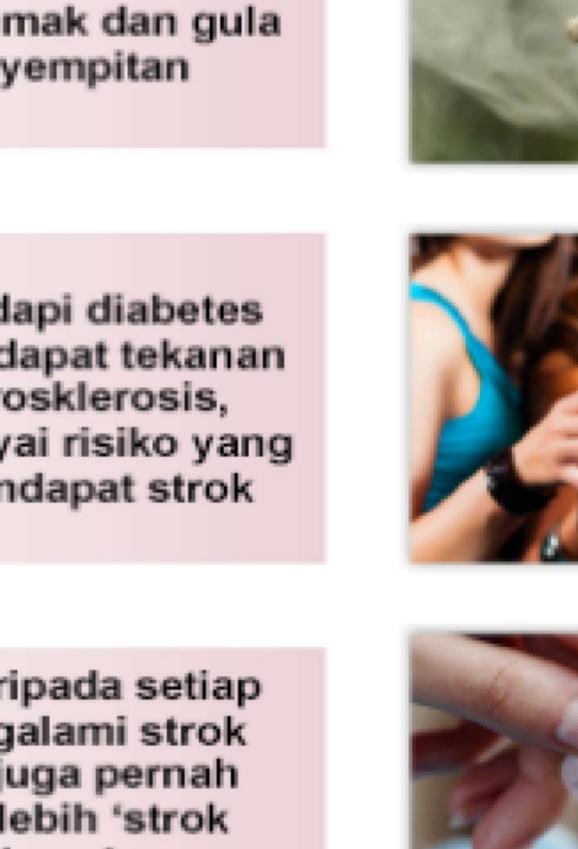
Kelemahan atau rasa kebas pada sebelah bahagian badan



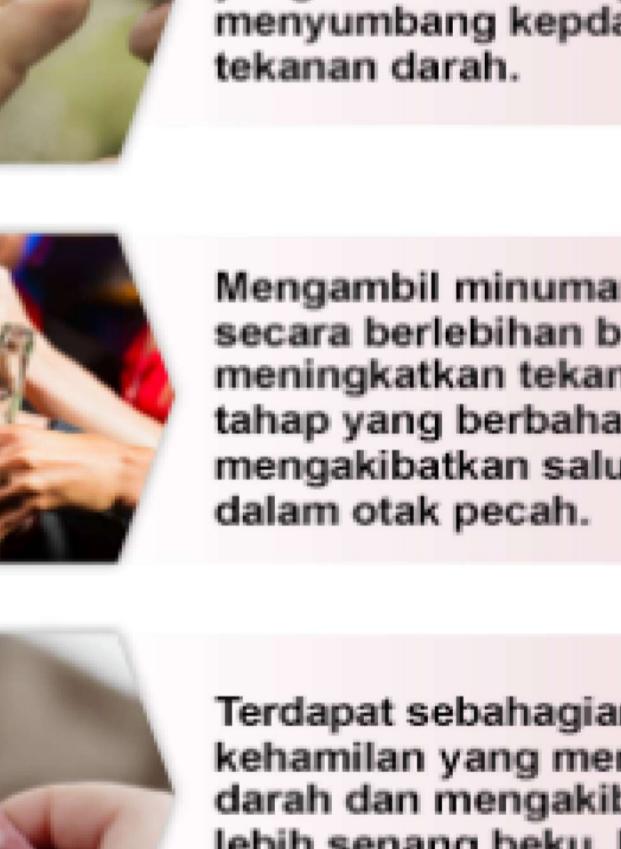
Kesusahan bercakap atau pertuturan yang tidak jelas



Hilang kesedaran



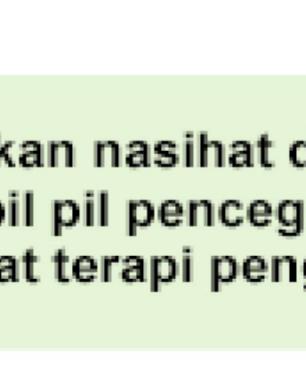
Daya penglihatan berkurangan



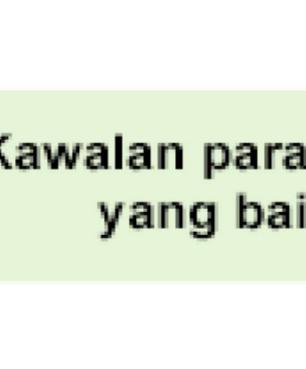
Hilang keseimbangan

Bagaimanakah saya mengenalpasti seseorang sedang mengalami strok?¹

Akronim FAST boleh digunakan untuk membantu anda mengenalpasti jika seseorang sedang mengalami strok.



F ACE (Muka kelihatan seperti lumpuh sebelah)



A RM (Sebelah Lengan bagaihan tidak berteranga)



S PEECH (Pertuturan yang tidak jelas atau kesusahan untuk bercakap)

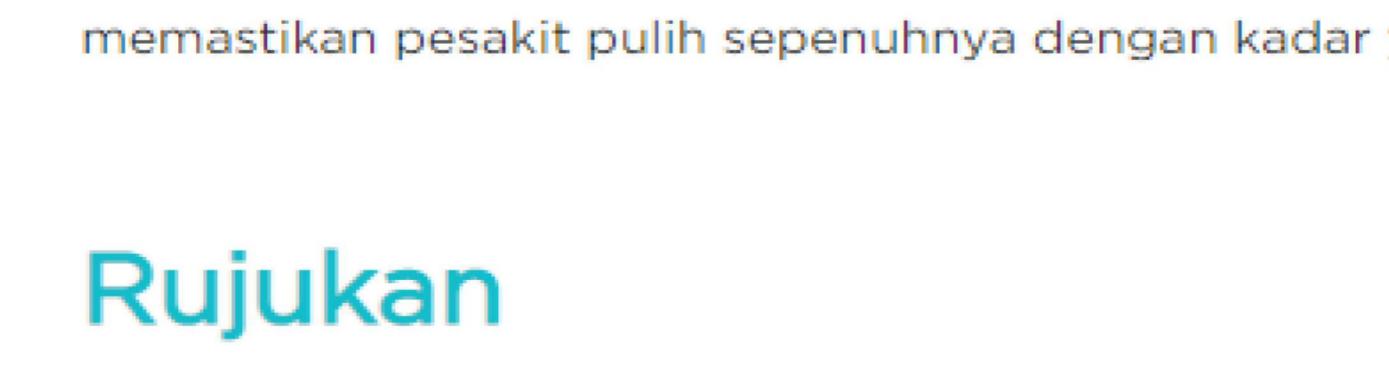


T IME (Tempoh masa untuk menghubungi talian kecemasan untuk mendapatkan bantuan)

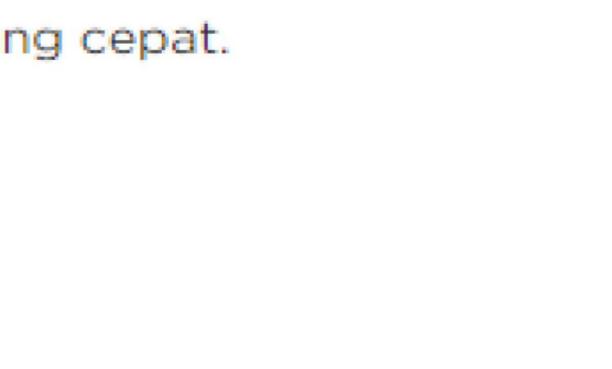
Klik di sini untuk mendapatkan lebih banyak maklumat tentang cara membantu mangsa serangan strok.

Siapakah yang berisiko mendapat strok?⁹

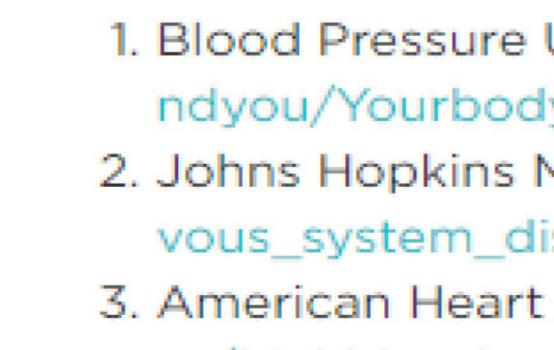
Walaupun kebanyakan strok menyerang golongan yang berumur lebih daripada 65 tahun, ia juga boleh menyerang golongan yang lebih muda. Berikut merupakan faktor-faktor yang boleh meningkatkan risiko seseorang untuk mendapat strok:



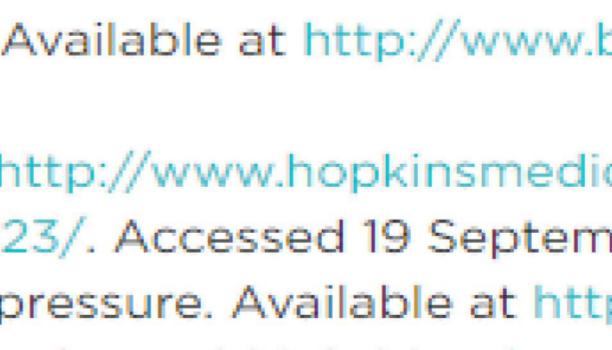
Tekanan darah (blood pressure - BP) tinggi yang tidak diawas mengakibatkan dinding arteri



Kadar denyutan jantung yang berulang (arrhythmia) boleh meningkatkan risiko darah beku dalam jantung. Darah beku ini berkemungkinan dibawa keluar dari jantung terus ke bahagian otak melalui salur darah.



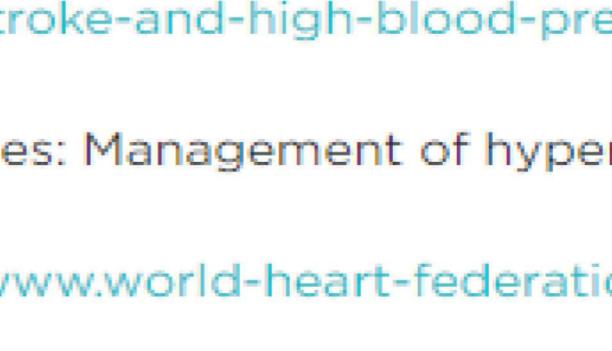
Diet yang mengandungi garam berlebihan dikaitkan dengan tekanan darah tinggi manakala diet yang tinggi dengan lemak dan gula dikaitkan dengan penyempitan arteri.



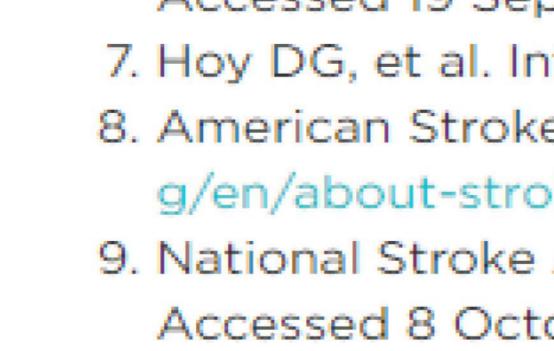
Merokok dikaitkan dengan kesan yang buruk terhadap arteri, juga menyumbang kepada peningkatan tekanan darah.



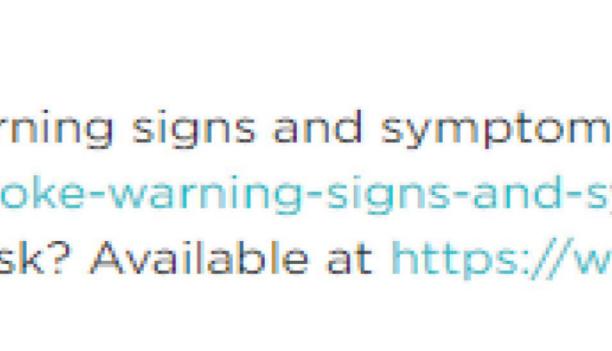
Mereka yang menghidapi diabetes lebih cenderung mendapat tekanan darah tinggi dan arterosklerosis, seterusnya, mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mendapat strok



Gambali minuman beralkohol secara berlebihan boleh meningkatkan tekanan darah tahap yang berbahaya dan mengakibatkan saluran darah di dalam otak pecah.



Lebih kurang satu daripada setiap lima orang yang mengalami strok penuh yang pertama kali pernah mengalaminya atau lebih 'strok mini' yang diketahui sebagai serangan iskemik transien



Terdapat sebahagian pil pencegah kehamilan yang memekatkan darah dan mengakibatkan darah lebih senang beku. Ia juga boleh meningkatkan BP.

Apakah yang perlu saya lakukan untuk mengelakkan strok?¹⁰

Sebanyak 80% daripada kes strok boleh dicegah. Anda perlu mengambil peduli tentang tanda-tanda strok walaupun tanda-tanda tersebut tersembunyi hilang selepas beberapa jam. Orang yang mengalami simptom-simptom FAST (aitu serangan iskemik transien - transient ischaemic attack [TIA]) perlu segera membuat pemeriksaan di hospital walaupun simptom tersebut hilang selepas beberapa ketika. TIA ialah petanda bahawa mereka mungkin akan mengalami strok penuh pada masa yang akan datang. Terdapat beberapa langkah kecil yang dapat diambil untuk mengurangkan risiko strok pada masa akan datang:

Dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil pil pencegah kehamilan atau mendapat terapi penggantian hormon

Pastikan tekanan darah pada paras normal

Kawalan paras gula yang baik

Kurangkan kolesterol

Kurangkan minuman beralkohol

Berhenti merokok

Pencegahan strok

Meningkatkan aktiviti fizikal dan diet sihat dan seimbang

Apakah rawatan untuk strok?¹¹⁻¹³

Strok yang berlaku secara tiba-tiba (strok iskemik akut - acute ischaemic stroke) dapat dirawat dengan agen trombolitik atau "penghilang darah beku" untuk melerakutkan darah beku. Rawatan ini dikenali sebagai trombolisis.

Rawatan lain termasuk mengelakkan perkara-perkara yang memberi risiko kepada strok, seperti arterosklerosis dan tekanan darah (blood pressure - BP) tinggi. Rawatan BP tinggi adalah sangat penting untuk mencegah strok.

Ubat pencegah darah juga mungkin diberi untuk mencegah berlakunya strok lagi. Ubat pencegah darah beku juga boleh diberikan untuk memperbaiki saluran darah yang pecah dan mengelurahkan sekatan daripada arteri yang lebih besar.

Selepas rawatan strok akut, pemulihan biasanya diperlukan untuk mendapatkan semula fungsi-fungsi yang mungkin hilang. Persatuan Strok Kebangsaan Malaysia (National Stroke Association of Malaysia - NASAM) adalah salah satu persatuan yang memberi servis pemulihan kepada pesakit strok untuk membantu mereka mendapatkan kembali fungsi dan membantu mereka berdiri sebanyak mungkin.

NASAM memberi terapi fizikal, pertuturan, pemulihan cara kerja, emosi dan rekreasi berdasarkan keperluan masing-masing. Pemulihan awal adalah mustahak untuk memastikan pesakit pulih sepenuhnya dengan kadar yang cepat.

Rujukan

1. Blood Pressure UK. Stroke and high blood pressure. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/BloodPressure.aspx?dyou/Yourbody/Stroke>. Accessed 8 October, 2019.

2. Johns Hopkins Medicine. Health library. Available at http://www.hopkinsmedicine.org/health/library/conditions/nervous_system_disorders/history_of_stroke_85,P00223/. Accessed 19 September, 2019.

3. American Heart Association. Stroke and high blood pressure. Available at www.heart.org/heartorg/conditions/highbloodpressure/whybloodpressurematters/stroke-and-high-blood-pressure_uvm_301824_article.jsp?Vv4wZx94dU. Accessed 19 September, 2019.

4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition): 2013.

5. Feigin VL, et al. Lancet 2014;383:245-254.

6. World Heart Federation. Stroke. Available at <http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/stroke/>. Accessed 19 September, 2019.

7. Hoy DG, et al. Int J Stroke 2013;8Suppl A 100:21-27.

8. American Stroke Association. Learn more stroke warning signs and symptoms. Available at <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms/learn-more-stroke-warning-signs-and-symptoms>. Accessed 8 October, 2019.

9. National Stroke Association of Malaysia. Who is at risk? Available at <https://www.nasam.org/what-is-stroke>. Accessed 8 October, 2019.

10. National Stroke Association of Malaysia. What can you do to reduce the risk of stroke? Available at <https://www.nasam.org/about-us>. Accessed 8 October, 2019.

11. WebMD. High blood pressure and stroke. Available at <http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure-guide/hypertension-high-blood-pressure-stroke?page=2>. Accessed 19 September, 2019.

12. Malaysian Society of Hypertension. Stroke. Available at <http://msh.my/education/stroke/>. Accessed 8 October, 2019.

13. National Stroke Association of Malaysia. Available at <http://www.nasam.org/>. Accessed 19 September, 2019.