



Laman utama

Kardiovaskular ▾

Kesakitan ▾

Kencing manis ▾

Kehidupan yang sihat ▾

Ubat-ubatan ▾

Petua dan soalan lazim ▾

Strok

Peningkatan strok dalam golongan muda

Tersilap diagnosis dalam kalangan orang yang lebih muda

Mengenali tanda strok dan bertindak pantas

Mengurangkan risiko anda diserang strok

Rujukan

Peningkatan strok dalam golongan muda

Strok berlaku apabila aliran darah ke bahagian otak lemah atau terhalang yang menyebabkan sel otak mati atau rosak. Sel otak yang rosak atau mati akibat strok boleh menyebabkan bahagian tubuh badan yang dikawal oleh sel otak ini kehilangan fungsi seperti ingatan atau kawalan otot. Punca dan tahap keterukan strok sangat berbeza.¹⁻⁴

Terdapat tiga jenis strok:¹⁻⁶

Strok iskemik

- Berlaku apabila aliran darah ke bahagian otak terhalang lalu menyebabkan bekalan darah yang membawa oksigen ke otak terjejas dan mengakibatkan sel-sel otak mati walaupun hanya beberapa minit¹⁻⁴
- Strok yang paling biasa dalam kalangan warga tua^{2,4}

Strok berdarah

- Berpunca daripada pendarahan di dalam otak dan sel otak yang rosak¹⁻⁴
- Strok yang banyak terjadi dalam kalangan orang yang lebih muda^{2,5}

Serangan iskemik alihan (TIA)

- Berlaku apabila aliran darah ke satu bahagian otak terhalang hanya seketika lalu mengakibatkan strok ringan¹⁻⁴
- Kadang kala dipanggil "precursor stroke"⁶



Strok boleh menjejaskan kehidupan seharian. Ia mengambil masa untuk pulih daripada strok – mungkin berminggu-minggu, berbulan-bulan malah bertahun-tahun. Sesetengah orang pulih sepenuhnya, manakala orang lain menjadi hilang upaya untuk satu tempoh yang lama, malah ada yang hilang upaya secara kekal.³

Tersilap diagnosis dalam kalangan orang yang lebih muda

Kebanyakan orang muda berfikir bahawa strok tidak akan menyerang mereka. Penyedia perubatan seperti kakitangan kecemasan mungkin tersilap diagnosis strok atau TIA (Strok Ringan) dalam kalangan orang muda sebagai migrain, serangan tiba-tiba, neuropati periferi atau keresahan.^{7,8} Sila ambil perhatian bahawa:⁶

~20%

Orang yang mengalami strok kali pertama antara usia 40-69 tahun



Berisiko tinggi

diserang strok lagi dalam masa 5 tahun



Jadi, jika anda tahu anda pernah mengalami strok ringan atau sebarang simptom strok, anda hendaklah mendapatkan bantuan perubatan dengan segera—walaupun simptom telah hilang.⁶

Mengenali tanda strok dan bertindak pantas

Tanda strok adalah serupa tanpa mengira usia. Namun, orang yang lebih muda biasanya menunjukkan simptom yang tidak jelas dan mungkin tidak didiagnosis dengan mudah berbanding dengan warga tua yang mengalami simptom strok.⁸ Menurut Persatuan Jantung Amerika, akronim F.A.S.T. adalah satu cara mudah untuk mengingati dan mengenali tanda strok yang menyerang secara tiba-tiba:⁹



Face drooping

(Muka herot)

Sebelah muka herot atau kebas. Minta orang itu senyum. Adakah senyumannya tidak sekata?



Arm weakness

(Kelemahan Lengan)

Sebelah lengan lemah atau kebas. Minta orang itu mengangkat kedua-dua lengan. Adakah sebelah lengan lembik?



Speech difficulty

(Kesukaran Pertuturan)

Percakapan tidak jelas. Minta orang itu mengulangi ayat ringkas seperti "Langit biru." Adakah ayat itu diulangi dengan betul? Adakah mudah untuk memahaminya?



Time to call

(Masa untuk bertindak)

Jika seseorang menunjukkan sebarang simptom ini, walaupun simptom telah hilang, dapatkan bantuan perubatan dengan segera. Maklumat bahawa orang itu mungkin mengalami strok dan waktu simptom pertama itu muncul.



Jika anda fikir anda mengalami strok, sama ada anda muda atau tua, ingatilah bahawa masa merupakan satu unsur yang sangat kritikal. Hubungi bantuan perubatan serta-merta kerana sel otak mula mati dengan cepat apabila ia tidak mendapat cukup oksigen.³



Seseorang yang mengalami strok perlu mendapatkan bantuan perubatan serta-merta untuk mengelakkan atau meminimumkan kerosakan yang kekal. Jangan tunggu simptom hilang. Dalam situasi strok, setiap saat amat berharga. Maklumat paling berguna yang anda boleh berikan kepada kakitangan perubatan adalah masa:^{3,6}

- Bilakah kali terakhir orang itu sihat?
- Berapa lamakah simptom itu telah berlaku?

Ingati pepatah "time lost is brain lost" ("jika buang masa, fungsi otak terjejas") sangat berguna sebagai peringatan.

Mengurangkan risiko anda diserang strok



Dalam kebanyakan situasi, beberapa perubahan gaya hidup yang mudah boleh memberikan perbezaan yang ketara untuk mencegah strok. Anda boleh mengurangkan risiko diserangi strok dengan mengamalkan tabiat yang sihat seperti:^{2-4,10-12}

**Berhenti merokok**

Merokok ialah faktor risiko strok yang paling kuat dan boleh diubah. Orang yang merokok berisiko dua kali ganda diserang strok daripada orang yang tidak merokok. Merokok meningkatkan risiko strok dengan merangsang aterosklerosis dan menambah tahap faktor pembekuan darah. Risiko strok dikurangkan dengan ketara dalam tempoh 2-4 tahun selepas berhenti merokok.^{2,4}

**Kurangkan berat badan**

Jika anda gemuk, anda berkemungkinan besar menghidap tekanan darah (BP) tinggi, kolesterol tinggi dan diabetes, semua ini boleh meningkatkan risiko anda diserangi strok. Jika anda mempunyai nisbah pinggang ke pinggul melebihi nilai mid untuk populasi, ia meningkatkan risiko strok iskemik sebanyak tiga kali ganda.⁴

**Makan diet sihat**

Anda hendaklah berbincang dengan doktor tentang diet yang sihat untuk menjaga kesihatan tanpa mengira usia. Makan makanan yang sihat boleh mengurangkan tekanan darah dan kolesterol yang tidak baik di dalam darah. Contohnya, sayur-sayuran, buah-buahan, bijian penuh, produk tenusu bebas lemak atau rendah lemak, daging tanpa lemak, telur, kacang, biji benih, produk soya dan kekacang. Anda juga perlu menghadkan pemakanan natrium, lemak tepu dan tak tepu, gula tambahan dan alkohol.¹¹

**Pantau tekanan darah (BP) dan kolesterol**

Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama strok dan boleh meningkatkan risiko diserang strok sebanyak 2-4 kali ganda. Kolesterol tinggi juga menjejaskan aliran darah ke otak dan mengakibatkan strok.

Ubat anti darah tinggi boleh mengurangkan risiko seseorang diserangi strok. Garis panduan menyarankan tekanan darah sasaran tidak melebihi 140/90 mm Hg.⁴

**Risiko pil pencegah kehamilan**

Sila berbincang dengan doktor tentang risiko strok apabila mengambil pil pencegah kehamilan. Pil kontraseptif oral mengandungi dos estrogen yang tinggi dan boleh meningkatkan risiko strok dalam kalangan wanita.^{2,3}

**Hadkan alkohol**

Pengambilan alkohol yang berlebihan dikaitkan dengan tekanan darah tinggi dan risiko strok. Anda hendaklah berhati-hati untuk minum secara sederhana – tidak lebih daripada dua kali sehari untuk lelaki dan satu kali sehari untuk wanita.¹²

Rujukan

- What is stroke. | National stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.stroke.org/understand-stroke/what-is-stroke/>
- Stroke: hope through research. | National institute of neurological disease and stroke website. [Internet]. 2018 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.ninds.nih.gov/disorders/patient-caregiver-education/hope-through-research/stroke-hope-through-research>
- What is a stroke? | National heart, lung, and blood institute: health topics website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/stroke> Accessed: September 24, 2015.
- Stroke: challenges, progress, and promise. | National institutes of health website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at https://www.stroke.nih.gov/documents/NINDS_StrokeChallenge_Brochure_508C.pdf
- George MG, Tong X, Kuklina EV, Labarthe DR. Trends in stroke hospitalizations and associated risk factors among children and young adults, 1995-2008. *Ann Neurol*. 2011;70(5):713-21.
- Singhal AB, Biller J, Elkind MS, Fullerton HJ, Jauch EC, Kittner SJ, Levine DA, Levine SR. Recognition and management of stroke in young adults and adolescents. *Neurology*. 2013;81(12):1089-97.
- Solenski NJ. Transient ischemic attacks: Part I. Diagnosis and evaluation. *Am Fam Physician*. 2004 Apr 1;69(7):1665-74. Review. Erratum in: *Am Fam Physician*. 2006;73(6):974.
- Tarasenko L. The rising tide of young stroke. | Get healthy stay healthy website. [Internet]. 2015 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.gethealthystayhealthy.com/articles/stroke-in-young-adults>
- Stroke symptoms. | American stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.strokeassociation.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- Preventing another stroke. | National stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.stroke.org/we-can-help/survivors/stroke-recovery/first-steps-to-recovery/preventing-another-stroke/>
- Heart-Healthy Lifestyle Changes. | National heart, lung, and blood institute: health topics website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-healthy-lifestyle-changes>
- Lifestyle risk factors: Alcohol use. | National stroke association website. [Internet]. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.stroke.org/understand-stroke/preventing-a-stroke/lifestyle-risk-factors/>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021