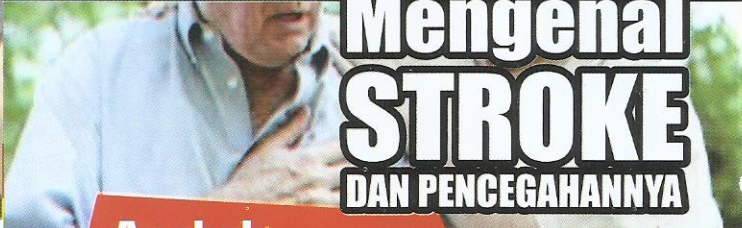




BLUD
RUMAH SAKIT UMUM
KOTA BANJAR

PKRS RSU
KOTA BANJAR

Jl. Rumah Sakit No.05 Kota Banjar
Telp. 0265-741032 Fax. 0265-744730
website : rsud.banjarkota.go.id



Mengenal STROKE DAN PENCEGAHANNYA

Apakah STROKE itu ?

Secara umum stroke adalah timbulnya gangguan sistem saraf pusat (otak) baik yang bersifat lokal (misal mulut mencong, bicara pelo, lumpuh sebelah tubuh, atau Global penurunan kesadaran) yang diakibatkan oleh terganggunya peredaran darah di otak dan gangguan tersebut berlangsung lebih dari 1 hari.

Apakah stroke itu hanya timbul pada orang yang sudah berumur/tua saja?
Tidak, stroke dapat terjadi pada semua tingkatan usia frekuensi yang lebih tinggi pada orang-orang yang memiliki faktor faktor resiko untuk terjadi stroke

FAKTOR RESIKO STROKE APAKAH ITU

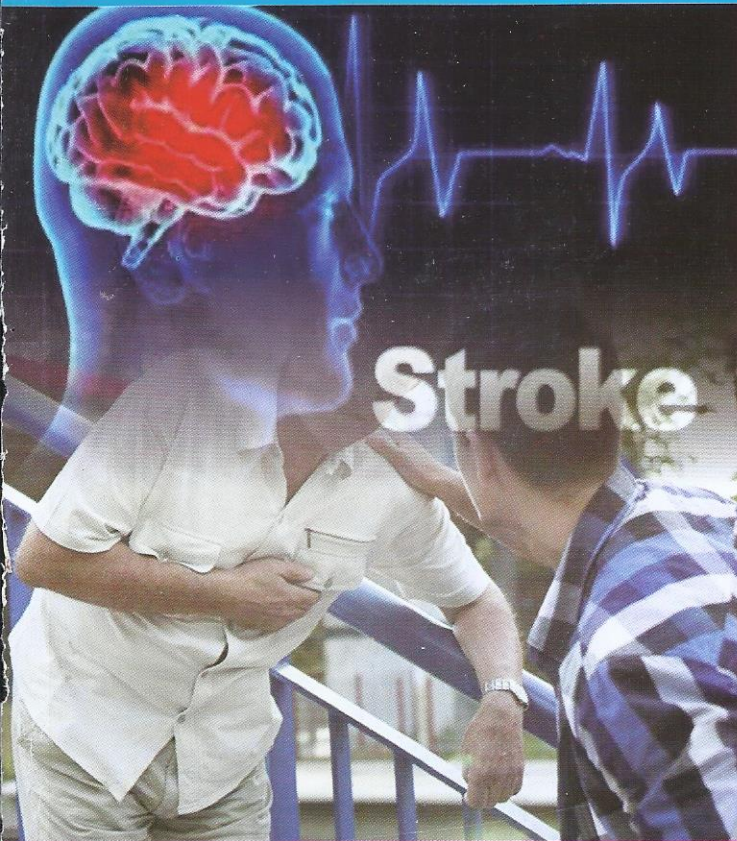
Faktor resiko stroke adalah faktor-faktor (penyakit, kebiasaan hidup yang dimiliki oleh seseorang yang meningkatkan kemungkinan-kemungkinan orang tersebut menderita stroke). Beberapa faktor stroke yang utama adalah : hipertensi, penyakit jantung (kelainan irama jantung dan penyakit katub jantung), diabetes, hiperkolesterol, obesitas, merokok, pengguna narkotika, hyperuricemia (asam urat) dll.

C. Hindari alkohol dan penyalahgunaan obat
Penggunaan obat seperti kokain/ heroin,penilProo\ panolamin, dan konsumsi alkohol dalam dosis berlebihan dalam jangka waktu penggunaan yang lama akan memudahkan terjadinya stroke

D. Melakukan olahraga teratur
melakukan aktivitas fisik yang mempunyai nilai aerobik(jalan cepat, bersepeda, berenang dll).
Secara teratur(3x/ Minggu, tiap kali 20- 30 menit).

- E. Menghindari stres dan beristirahat cukup
- Istirahat cukup dan tidur teratur 6- 8 jam/ hari.
 - Mengendalikan stres dengan cara berpikir positif menyelesaikan pekerjaan satu demi satu , bersikap ramah dan mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa.
 - Tidak melakukan hubungan seksual diluar nikah.





APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN UNTUK MENCEGAH STROKE ?

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya stroke atau stroke ulang yaitu dengan hidup sehat mengendalikan faktor resiko terapi obat-obatan dan bedah nah yang penting dan dapat dilakukan sendiri oleh masyarakat orang awam adalah dengan **HIDUP SEHAT**

BAGAIMANA CARA HIDUP SEHAT ?

A. Mengatur Pola Makan Yang Sehat

- Menambah asupan kalium (misalnya pisang) dan mengurangi asupan natrium (misal garam) < 6 gram/hari.
- Meminimalkan makanan tinggi lemak jenuh dan mengurangi asupan Trans Fatty acid kue-kue crackers makanan yang digoreng dan mentega.
- Mengutamakan makanan yang mengandung "polyunsaturated Fatty acid" makanan yang berserat (beras merah, jagung, gandum), protein nabati, sayuran dan buah-buahan segar (apel jeruk).
- Nutrien/ zat gizi harus diperoleh dari makanan bukan suplemen.
- Jangan makan berlebihan dan perhatikan menu seimbang.
- Makanan sebaiknya bervariasi dan tidak tunggal.
- Hindari makanan dengan densitas kalori rendah dan kualitas nutrisi rendah.
- Sumber lemak hendaknya berasal dari sayuran, ikan, buah polong dan kacang-kacangan (biji kenari, kacang mede, kacang kedelai).
- Utamakan makanan yang mengandung polisakarida seperti nasi, roti, pasta, sereal, dan kentang daripada gula monosakarida dan disakarida)

B. Menghentikan Merokok