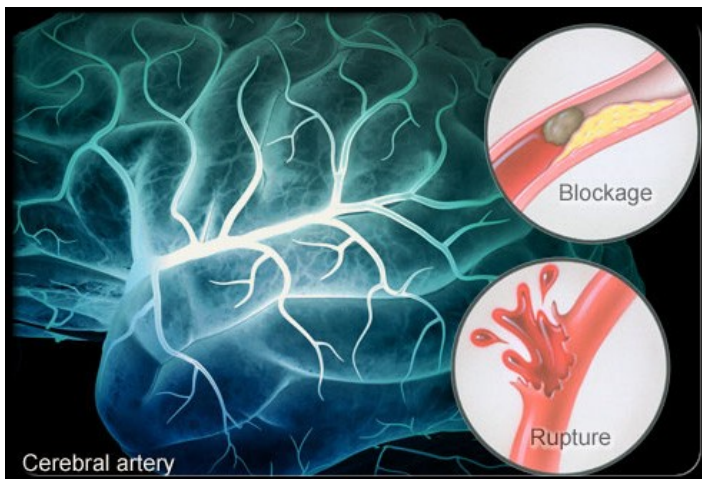
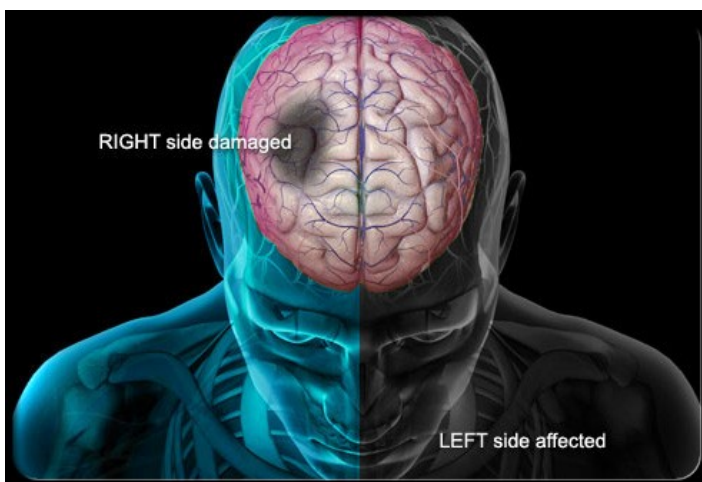


STROKE – Penuntun untuk memahami Stroke



Apakah stroke itu ?

Stroke merupakan keadaan darurat medis dan penyebab kematian ketiga di Amerika Serikat. Terjadi bila pembuluh darah di otak pecah, atau yang lebih umum, ketika terjadi penyumbatan pembuluh darah. Tanpa pengobatan, sel-sel di otak segera mulai mati. Hasilnya bisa cacat serius atau kematian. **Jika orang yang dicintai memiliki gejala *stroke*, harus dicari pertolongan medis secepatnya.**



Gejala *Stroke*

Tanda-tanda dari *stroke* antara lain :

- Tiba-tiba mati rasa atau tubuh lemas, terutama di satu sisi.
- Tiba-tiba ada perubahan sudut pandang dalam mata satu atau keduanya.
- Mendadak, sakit kepala parah tanpa diketahui penyebabnya.
- Tiba-tiba ada masalah dengan pusing, cara berjalan, atau keseimbangan badan.
- Tiba-tiba kebingungan, kesulitan berbicara atau memahami orang lain.

Segera hubungi bagian UGD rumah sakit bila anda merasakan gejala-gejala diatas.



Tes *Stroke*: Talk, Wave, Smile

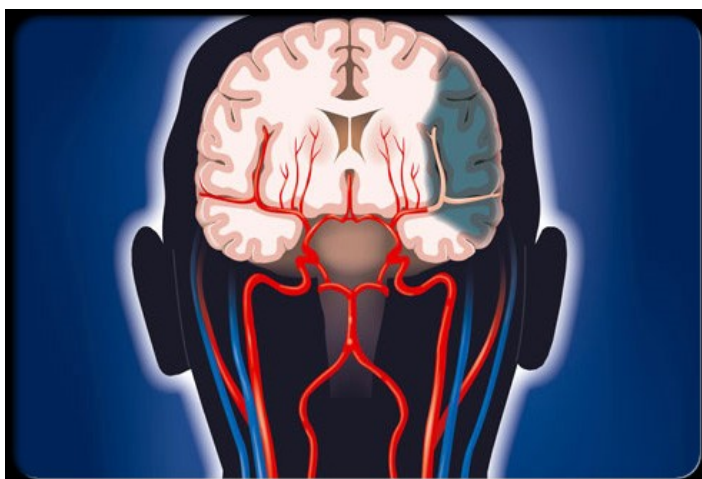
Uji **F.A.S.T.** membantu menemukan gejalanya. Kata tersebut adalah singkatan dari:

Face. Mintalah tersenyum. Apakah salah satu sisi terlihat kendor (terasa berat) ?

Arms. Ketika mengangkat tangan, apakah satu sisi tidak terangkat?

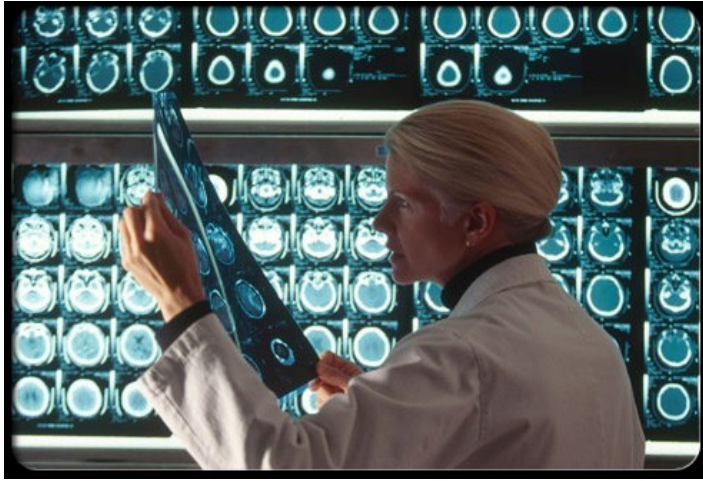
Speech. Dapatkah orang mengulangi kalimat sederhana? Apakah dia mengalami kesulitan mengeja atau berbicara?

Time. Waktu adalah penting. Segera hubungi rumah sakit bila ada gejala yang nampak.



Stroke: Waktu = Kerusakan Otak

Setiap detik berharga ketika mencari pengobatan untuk *stroke*. Ketika kekurangan oksigen, sel-sel otak mulai mati dalam hitungan menit. Ada obat penghilang penggumpalan darah yang dapat membatasi kerusakan otak, tetapi obat itu harus digunakan dalam waktu tiga jam dari gejala awal *stroke*. **Setelah jaringan otak telah mati, bagian-bagian tubuh dikendalikan area jaringan otak tersebut tidak akan bekerja dengan baik.** Inilah sebabnya mengapa *stroke* merupakan penyebab utama kecacatan jangka panjang.



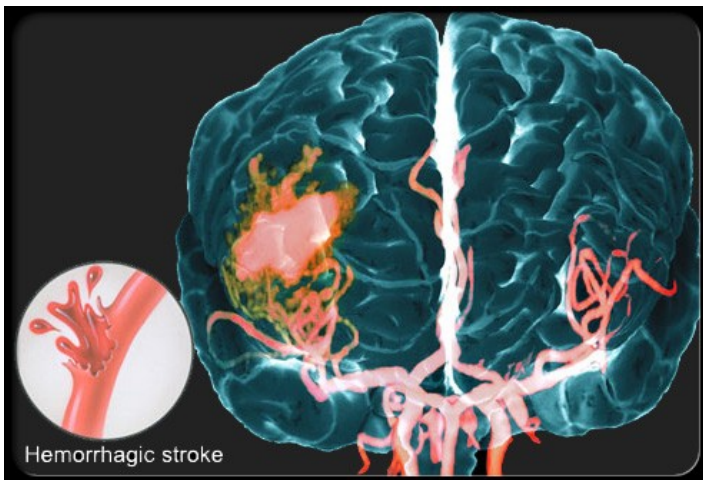
Diagnosa Stroke

Ketika seseorang dengan gejala *stroke* datang di ICU, langkah pertama adalah memprediksi tipe *stroke* apa yang terjadi. Ada 2 tipe utama dan masing-masing dirawat dengan cara yang berbeda. Satu *CT-scan* dapat membantu dokter mempertimbangkan gejala apa yang datang dari aliran darah yang terhambat atau pecah. Tes tambahan dapat digunakan untuk menemukan lokasi pembuluh darah yang tersumbat atau pecah dalam otak.



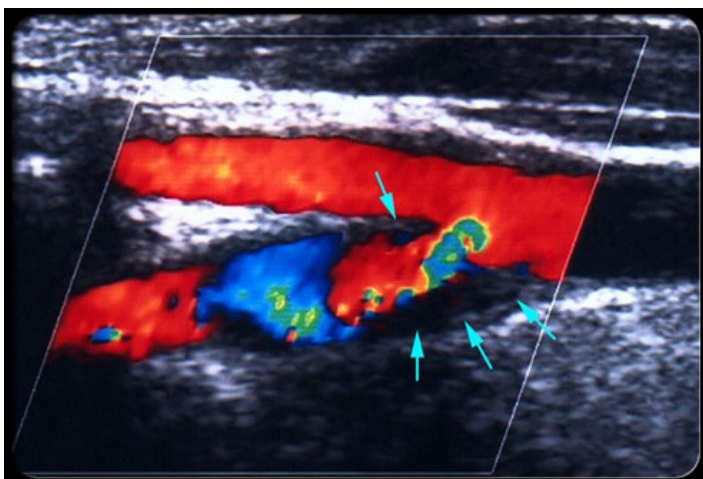
Ischemic Stroke

Tipe *stroke* yang umum diderita adalah *ischemic stroke*. 9 dari 10 *stroke* yang terjadi termasuk kategori ini. Penyebabnya adalah gumpalan darah beku yang menyumbat pembuluh darah di dalam otak. Bekuan mungkin terjadi pada tempat itu atau dalam perjalanan darah dari tempat lain dalam tubuh.



Hemorrhagic Stroke

Hemorrhagic stroke jarang terjadi, tetapi akibatnya lebih fatal. Timbul ketika sebuah pembuluh darah lemah (yang permukaannya lebih tipis) dalam otak pecah. Hasilnya adalah pendarahan dalam otak yang sulit untuk dihentikan.



“Mini-Stroke” (TIA=transient ischemic attack)

Sebuah serangan *transient ischemic*, sering disebut sebagai "mini-stroke," istilah yang lebih umum. Aliran darah untuk sementara tidak terhubung ke bagian otak, menyebabkan gejala yang mirip dengan *stroke* yang sebenarnya. Ketika darah mengalir lagi, gejala hilang. **Sebuah TIA adalah tanda peringatan bahwa stroke mungkin terjadi segera.** Sangatlah penting untuk memeriksakan diri ke dokter Anda jika Anda berpikir Anda sudah memiliki TIA. Ada terapi untuk mengurangi resiko *stroke*.



Apa yang Menyebabkan *Stroke* ?

Penyebab umum dari *stroke* adalah *aterosklerosis* – pengerasan arteri. Plak terjadi dari lemak, kolesterol, kalsium, dan zat lainnya menumpuk di arteri, meninggalkan ruang yang sempit untuk aliran darah. **Sebuah gumpalan darah dapat terhambat dalam ruang sempit dan menyebabkan *ischemic stroke*.** Aterosklerosis juga memudahkan bekuan terbentuk. ***Hemorrhagic stroke* sering terjadi dari hasil tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol yang menyebabkan bagian arteri yang lemah menjadi pecah.**



Faktor Resiko: Kondisi Kronis

Beberapa kondisi kronis meningkatkan resiko *stroke*.

Antara lain:

- **Tekanan darah tinggi**
- **Kolesterol tinggi**
- **Diabetes**
- **Kegemukan**

Menghindari kondisi tersebut dapat mengurangi resiko anda.



Faktor Resiko : Kebiasaan

Beberapa kebiasaan juga dapat meningkatkan resiko *stroke*:

- Merokok
- Malas bergerak
- Penggunaan alkohol berlebihan



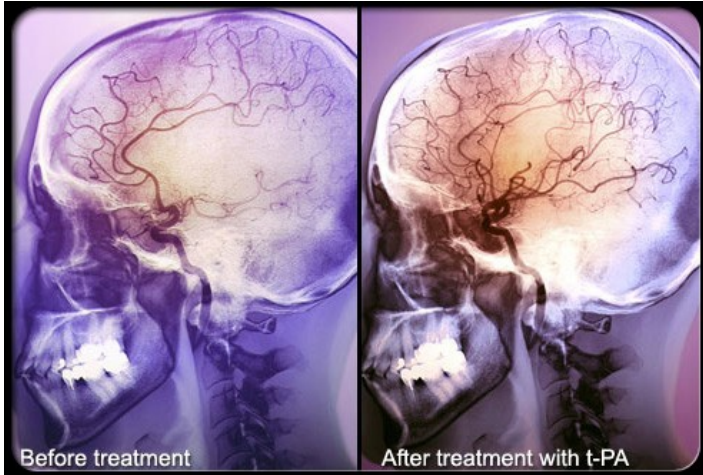
Faktor Resiko : Menu Makanan

Menu makanan yang buruk dapat meningkatkan resiko *stroke* dalam beberapa cara. **Memakan terlalu banyak lemak dan kolesterol dapat menyebabkan arteri menyempit oleh plak. Terlalu banyak garam juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Terlalu banyak kalori dapat menyebabkan kegemukan. Menu makanan dengan sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan ikan dapat menurunkan resiko *stroke*.**



Faktor resiko yang tidak dapat dikontrol

Beberapa resiko *stroke* tidak dapat dikontrol, termasuk semakin tua atau keturunan. Jenis kelamin juga berpengaruh, pria memiliki peluang lebih besar untuk terkena *stroke*. Meskipun demikian, lebih banyak kematian akibat *stroke* terjadi pada wanita. Ras juga merupakan salah-satu faktor resiko. Amerika-Afrika, pribumi Alaska dan penduduk asli Amerika mempunyai resiko lebih tinggi dibanding orang-orang beretnis lain.



Stroke: Pengobatan Darurat

Untuk *ischemic stroke*, pengobatan darurat berfokus pada obat untuk melancarkan aliran darah. **Sebuah obat penghilang bekuan darah sangat efektif melarutkan gumpalan dan meminimalkan kerusakan jangka panjang, tetapi harus diberikan dalam waktu tiga jam setelah timbulnya gejala.** *Hemorrhagic stroke* lebih sulit untuk diobati. Pengobatan biasanya melibatkan usaha untuk mengontrol tekanan darah tinggi, perdarahan, dan pembengkakan otak.



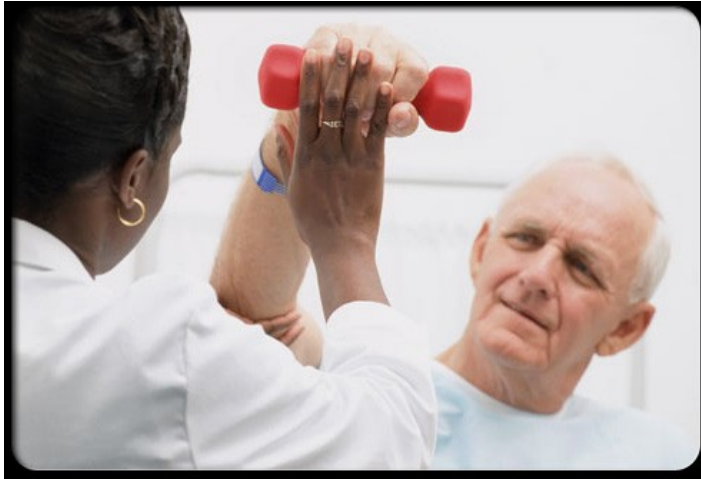
Stroke : Kerusakan jangka panjang

Apakah *stroke* menyebabkan kerusakan jangka panjang tergantung pada tingkat keparahan dan seberapa cepat pengobatannya menstabilkan otak. Jenis kerusakan tergantung di mana *stroke* terjadi di otak. Masalah umum setelah *stroke* termasuk mati rasa di lengan atau kaki, kesulitan berjalan, masalah penglihatan, kesulitan menelan, dan masalah dengan berbicara dan pemahaman. Masalah ini dapat permanen, tetapi banyak orang mendapatkan kembali sebagian besar kemampuan mereka.



Pengobatan Stroke : Terapi Bicara (*speech*)

Rehabilitasi adalah pusat dari proses pemulihan *stroke*. Ini membantu pasien mendapatkan kembali kehilangan keterampilan dan belajar untuk mengkompensasi kerusakan yang tidak dapat dikembalikan. Tujuannya adalah untuk membantu memulihkan independensi nya semaksimal mungkin. Bagi orang yang memiliki kesulitan berbicara, berbicara dan terapi bahasa adalah penting. Seorang terapis bicara juga dapat membantu pasien yang mengalami kesulitan menelan.



Pengobatan Stroke : Terapi Fisik

Kelemahan otot, serta masalah keseimbangan, adalah sangat umum setelah *stroke*. Hal ini dapat dibantu dengan berjalan dan aktivitas sehari-hari lainnya. Terapi fisik adalah cara yg efektif untuk mendapatkan kembali kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk keterampilan motorik halus, seperti menggunakan pisau dan garpu, menulis, dan mengancingkan baju, terapi yang berhubungan dengan aktivitas pekerjaan dapat membantu.



Pengobatan Stroke: Terapi bicara (*talk*)

Umum bagi penderita *stroke* dan orang yang mereka cintai mengalami berbagai emosi yang intens, seperti takut, marah, cemas, dan kesedihan. Seorang psikolog atau konselor kesehatan mental dapat memberikan strategi untuk menghadapi emosi tersebut. Seorang terapis juga dapat memperhatikan tanda-tanda depresi, yang sering menyerang orang-orang yang pulih dari *stroke*.



Pencegahan stroke : Gaya Hidup

Orang-orang yang telah mengalami *stroke* atau TIA dapat mengambil langkah-langkah untuk mencegah terjadinya kembali:

- Berhenti merokok.
- Latihan dan menjaga berat badan yang sehat.
- Batasi alkohol dan konsumsi garam.
- Makan makanan yang sehat dengan sayuran, ikan, dan biji-bijian.



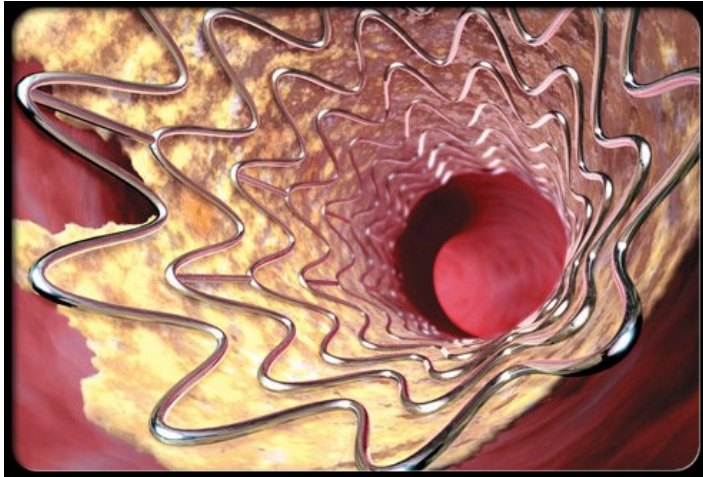
Pencegahan Stroke : obat-obatan

Untuk orang dengan risiko tinggi *stroke*, dokter sering merekomendasikan obat untuk menurunkan resiko ini. Obat anti-platelet, termasuk aspirin, menjaga butir dalam darah dari saling menempel dan membentuk gumpalan. Obat anti-pembekuan, seperti warfarin, mungkin diperlukan untuk membantu mencegah stroke pada beberapa pasien. Pada akhirnya, jika Anda memiliki tekanan darah tinggi, dokter akan memberikan resep obat untuk menurunkan itu.



Pencegahan Stroke : Operasi

Dalam beberapa kasus, hasil *stroke* dari arteri (pembuluh nadi) karotid yang menyempit – pembuluh darah yang menuju setiap sisi leher untuk membawa darah ke otak. Orang-orang yang telah mengalami *stroke* ringan atau TIA karena masalah ini mungkin mendapat manfaat dari operasi yang dikenal sebagai endarterektomi karotid. Prosedur ini menghilangkan plak dari lapisan arteri karotid dan dapat mencegah *stroke* selanjutnya.



Pencegahan stroke : Ballon dan Stent

Dokter juga dapat mengobati arteri karotid yang tersumbat tanpa operasi besar dalam beberapa kasus. Prosedurnya disebut *angioplasty*, yaitu memasukkan kateter ke dalam arteri dan mengembungkan 'balon' kecil untuk memperluas daerah yang dipersempit oleh plak. Sebuah tabung logam, disebut *stent*, bisa dimasukkan dan dibiarkan di tempatnya untuk menjaga arteri terbuka.



Kehidupan setelah serangan Stroke

Lebih dari setengah orang-orang yg mengalami *stroke* mendapatkan kembali kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Mereka yang mendapatkan obat penghilang gumpalan segera mungkin pulih sepenuhnya. Dan orang-orang yang mengalami cacat sering dapat belajar untuk berfungsi secara independen melalui terapi. Meskipun risiko *stroke* kedua lebih tinggi dari yang pertama, risiko ini menurun dari waktu ke waktu.

Sumber: http://www.medicinenet.com/stroke_pictures_slideshow/article.htm

diterjemahkan oleh: Indra P.
diedit oleh: Syahu S.