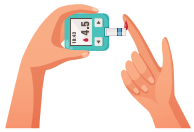




TIPS UTAMA YANG MEMBANTU MENGURANGKAN RISIKO STROK



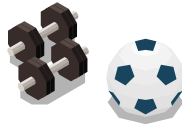
Mengawal kencing manis



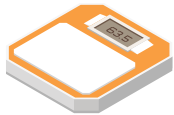
Mengawal tekanan darah



Kurangkan Kolesterol Awda



Bersenam 5 Kali Seminggu



Mengekalkan Berat Badan
Yang Sihat



Kurangkan Pengambilan
Alkohol



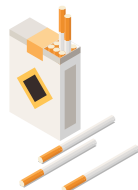
Amalkan Pemakanan Seimbang
Yang Sihat



Mengawal Masalah Tekanan
dan Kemurungan



Mengenal Pasti dan Merawat
Penyakit Jantung



Berhenti Merokok dan Elakkan
Persekitaran yang Berasap

HUBUNGI KAMI

Waktu Operasi

Isnin hingga Khamis 8 pagi - 5 petang
Jumaat 8 pagi - 12 petang
2 petang - 5 petang

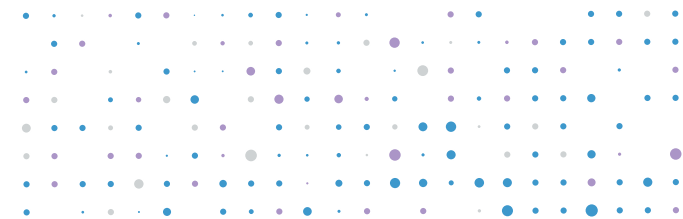
Sebarang pertanyaan, sila hubungi

Pusat Pakar Pantai Jerudong
Jerudong, BG3122, Brunei Darussalam

T +673 261 3333 (ext. 1178)
E enquiries@pjsbrunei.com

www.pjsbrunei.com

BELAJAR MENGENAI STROK



TAHU KAH AWDA?

Satu dalam 4 daripada kita akan di serang strok dalam hidup kita. Mengetahui lebih lanjut tentang pencegahan dan gejala strok boleh menyelamatkan berjuta-juta nyawa, termasuk nyawa awda

Strok berlaku apabila bekalan darah ke bahagian otak terputus. Tanpa darah, selsel otak boleh rosak atau mati

Tanda-tanda Strok

B

Seimbang

Kehilangan keseimbangan, sakit kepala atau pening

E

Mata

Penglihatan kabur

F

Muka

Muka jadi senget sebelah

A

Lengan

Kelemahan lengan atau kaki

S

Ucapan

Percakapan tidak jelas

T

Masa

Hubungi ambulans dengan segera

Jenis-jenis Strok

- ❖ **Strok Iskemia**
Kawasan kekurangan darah (Halangan menyekat aliran darah ke bahagian otak)
- ❖ **Strok Hemoragik**
Kawasan pendarahan (pecah dinding saluran yang lemah menyebabkan pendarahan di dalam otak)
- ❖ **Strok Iskemia Sementara**
TIA disebabkan oleh gangguan sementara dalam bekalan darah ke kawasan otak. Ia boleh menyebabkan simptom yang serupa dengan strok. Tetapi tidak seperti strok, simptom ini berlaku dengan cepat dan biasanya hilang sepenuhnya dalam masa 24 jam.

Faktor Risiko Strok

- Obesiti
- Diabetes
- Apnea tidur
- Kurang bersenam
- Penyakit kardiovaskular
- Penggunaan alkohol berlebihan
- Merokok dan penggunaan dadah
- Tekanan darah yang tinggi

6 Fakta Utama Mengenai Rawatan Strok

- ❖ Pengenal pastian awal membuat perbezaan besar
- ❖ Kira-kira 1 dalam 10 orang mencapai pemulihan yang sangat baik apabila dijaga dalam unit strok khusus.
- ❖ Ubat penghapus bekuan (TPA atau trombolisis) meningkatkan keputusan yang baik sebanyak 30%
- ❖ Rawatan trombektomi meningkatkan keputusan yang baik daripada 50%
- ❖ Pemulihan adalah langkah kritikal dalam proses rawatan.
- ❖ Satu daripada empat yang terselamatkan akan diserang strok lagi

KESAN BIASA DARIPADA STROK

Kesan Fizikal

- Disfagia
- Sakit saraf
- Kekejangan
- Ketidakstabilan
- Kehilangan sensasi
- Kesukaran kognitif
- Masalah penglihatan
- Kelemahan atau lumpuh
- Penyelarasan yang lemah
- Masalah pergerakan & mobiliti
- Keletihan saraf yang meletihkan
- Masalah pertuturan & komunikasi
- Perubahan pundi kencing atau usus



Kesan Psikologi

- PTSD
- Rasa malu
- Kesedihan
- Kesunyian
- Kekecewaan
- Kemurungan
- Gangguan emosi
- Mudah marah
- Hilang harapan
- Bersalah & malu
- Kekurangan motivasi
- Perubahan tingkah laku
- Ketakutan & kebimbangan
- Kemarahan yang berlebihan
- Masalah harga diri & keyakinan

