

Apa alasan Anda untuk mencegah stroke?



Mengenal stroke

Stroke timbul ketika aliran darah menuju otak terhenti baik oleh sumbatan atau perdarahan. Tanpa adanya zat nutrien dan oksigen, sel saraf menjadi rusak dan akhirnya mati. Kerusakan daerah otak tertentu menimbulkan gejala berbeda. Anda bisa saja mengalami kesulitan menggerakkan anggota tubuh, berjalan dan berbicara, termasuk perubahan kecepatan berpikir dan persepsi

 **17 juta**
kasus stroke

 **6,5 juta**
kematian

 **26 juta**
penyintas

Stroke adalah penyebab kecacatan dan kematian nomor satu di Indonesia. Stroke dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang usia. Mungkin saja stroke dapat berulang atau baru terjadi pada orang yang Anda kenal dan sayangi — tetapi stroke dapat dicegah. Kita semua ingin terhindar dari stroke.

Apa alasan Anda?



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke
Organization**

STROKE DAPAT DICEGAH

90% kasus stroke berhubungan dengan **10 faktor risiko utama.**

Apabila Anda memiliki diabetes, gangguan jantung atau riwayat stroke/ TIA, segera tanyakan kepada dokter mengenai faktor risiko Anda dan bagaimana mencegahnya. Sejumlah langkah berikut dapat dilakukan untuk menurunkan risiko stroke.

KENALI RISIKONYA

1. KONTROL TEKANAN DARAH

Hipertensi berhubungan hampir lebih dari setengah kejadian stroke. Periksa tekanan darah Anda rutin dan turunkan dengan mengubah gaya hidup dan minum obat antihipertensi untuk menurunkan risiko stroke Anda.

2. LATIHAN JASMANI MENENGAH 5 KALI SEMINGGU

Lebih dari sepertiga kasus stroke terjadi pada mereka yang tidak rutin berolahraga. Latihan jasmani derajat menengah lima kali seminggu dapat menurunkan risiko stroke Anda.

3. KONSUMSI DIET SEHAT DAN BERIMBANG

Hampir seperempat kasus stroke berkaitan dengan pola diet yang tidak sehat, terutama konsumsi sayur dan buah yang sedikit. Setidaknya, asupan sayur dan buah yang disarankan lima mangkuk per hari untuk menurunkan risiko stroke Anda.

4. MENURUNKAN KOLESTEROL

Sekitar 1 dari 4 kasus stroke berkaitan dengan kadar kolesterol "jahat" atau LDL yang tinggi. Konsumsi lemak tidak tersaturasi dan tidak terhidrogenasi dibandingkan lemak tersaturasi (digoreng, jeroan) dapat menurunkan risiko stroke Anda. Jika kadar kolesterol tidak turun hanya dengan perubahan diet, komunikasikan dengan dokter Anda tentang obat antikoolesterol.

5. PERTAHANKAN IMT ATAU RASIO PINGGANG/PANGGUL SEHAT

Hampir 1 dari 5 kasus stroke berhubungan dengan obesitas. Segera mulai program penurunan berat badan apabila rasio lingkaran pinggang dengan panggul melebihi 0,9 (laki-laki) atau 0,85 (perempuan). Penurunan berat badan dapat menyelamatkan Anda dari berbagai penyakit.

6. HENTIKAN MEROKOK DAN JAUHI PAPARAN ASAP

Lebih dari 1 dari 10 kasus stroke berkaitan dengan rokok. Ini juga berlaku untuk perokok pasif. Menghindari paparan rokok dapat menurunkan risiko stroke Anda. Mulai sadari asap rokok di lingkungan sekitar Anda.

7. MENURUNKAN KONSUMSI ALKOHOL

Lebih 1 juta kasus stroke per tahun disebabkan oleh konsumsi alkohol berlebihan. Hindari mengonsumsi lebih dari dua gelas alkohol per hari untuk laki-laki dan satu gelas untuk perempuan agar menurunkan risiko stroke Anda.

8. KENALI DAN ATASI FIBRILASI ATRIUM

Irama jantung yang tidak teratur atau gangguan jantung lainnya menyumbang 9% kasus stroke. Komunikasikan dengan dokter mengenai pengobatan yang sesuai untuk menurunkan risiko stroke Anda.

9. DIABETES MELITUS

Bersama-sama dengan faktor risiko lain, diabetes meningkatkan risiko stroke. Dengan menurunkan risiko terjadinya diabetes, Anda juga menurunkan risiko stroke. Apabila Anda telah memiliki diabetes, komunikasikan dengan dokter mengenai pengobatan yang sesuai untuk menurunkan risiko stroke Anda.

10. PENGHASILAN DAN PENDIDIKAN

Di seluruh dunia, akses pendidikan dan informasi kesehatan yang rendah berhubungan dengan stroke. Kebijakan pemerintah untuk mengentaskan kemiskinan dan meningkatkan akses kesehatan dan pendidikan semesta memiliki dampak positif terhadap penyakit stroke dan penyakit tidak menular lainnya.



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke
Organization**

Kita bisa untuk mencegah stroke

DIRI SENDIRI

1. Cari tahu mengenai faktor risiko yang ada pada diri Anda dengan alat perhitungan risiko yang terpercaya, misalnya aplikasi "Stroke Risikometer" dari WSO gratis.
2. Periksa tekanan darah secara rutin.
3. Berkomunikasi dengan dokter mengenai berbagai langkah yang mampu Anda lakukan untuk menurunkan risiko stroke. Anda dapat mulai dengan menerapkan gaya hidup sehat dan menurunkan paparan polusi udara.
4. Cari dukungan. Komunikasikan alasan Anda untuk mencegah stroke dengan orang terdekat dan mulai gaya hidup sehat yang nyata bagi Anda dan lingkungan sekitar.

TENAGA KESEHATAN

1. Mengenali bagaimana kondisi medis dan gaya hidup memengaruhi risiko stroke pasien. Seperti tiga kasus stroke terjadi dengan riwayat stroke/TIA sebelumnya, sehingga perlu ditawarkan pengobatan pencegahan. Mari kenali dan atasi hipertensi dan fibrilasi atrium pada pasien Anda.
2. Tawarkan pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi rutin kepada pasien dan komunitas.
3. Sediakan informasi dan dukungan terhadap pasien dan komunitas. Bantu mereka secara nyata menurunkan risiko stroke.
4. Advokasikan akses kesehatan universal dan peraturan yang mendukung peningkatan kesehatan masyarakat.

PEMERINTAH DAN PENGAMBIL KEBIJAKAN KESEHATAN

1. Lakukan berbagai strategi pencegahan yang difokuskan pada pengentasan kemiskinan, perbaikan lingkungan hidup, dan pengendalian risiko stroke.
2. Sediakan program penapisan faktor risiko stroke secara luas dan mengambil langkah untuk membentuk strategi penilaian dan penanganan faktor risiko yang terjangkau dan berkelanjutan.
3. Bekerja sama dengan tenaga medis, peneliti, dan penyintas stroke, serta menyediakan dukungan terhadap organisasi yang mau mengembangkan dan menyediakan strategi pencegahan nasional, regional, hingga global yang efektif.

Sponsor Dunia

Kampanye Stroke Sedunia terselenggara berkat dukungan sponsor yang mau bekerja sama meningkatkan kewaspadaan stroke.

Platinum Plus

Medtronic

Platinum



Gold



Silver



Bronze



Penyelenggara INDONESIA



Tentang World Stroke Organization

Cita-cita World Stroke Organization adalah menurunkan dampak global stroke melalui program pencegahan, penanganan, dan perawatan jangka panjang. Kami bekerja untuk menurunkan dampak stroke baik terhadap individu, keluarga, dan komunitas Anda berada. Anggota kami bersama-sama terus mengampanyekan kewaspadaan risiko, meningkatkan pengobatan, serta perawatan stroke. Kami percaya bahwa dengan menurunkan dampak global stroke, dunia menjadi tempat yang nyaman dan sehat bagi setiap orang.



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/WorldStrokeDay)

facebook.com/worldstrokecampaign



**World Stroke
Organization**