

Apakah yang boleh anda lakukan untuk mencegah strok?*



Bersenam dengan kerap



Mengamalkan diet yang sihat



Elakkan minum minuman beralkohol terlalu banyak



Merawat keadaan perubatan*



Berhenti merokok

* Fibrilasi atrial, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan kencing manis.

References

- <https://www.stroke.org.uk/what-stroke/what-stroke/ischaemic-stroke>. Accessed 16 October 2015.
- <https://www.stroke.org.uk/what-stroke/what-stroke/haemorrhagic-stroke>. Accessed 16 October 2015.
- http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/AboutStroke/EffectsofStroke/Effects-of-Stroke_UCM_308534_SubHomePage.jsp#mainContent. Accessed 26 October 2015.
- <https://www.stroke.org.uk/what-stroke/are-you-risk-stroke/what-makes-you-more-risk-stroke>. Accessed 16 October 2015.
- Lip GYH, et al. Chest 2010;137(2):263-272.
- <https://strokefoundation.com.au/about-stroke/preventing-stroke/stroke-risk-factors>. Accessed 16 October 2015.
- <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.116.015169>.
- <https://www.stroke.org.uk/what-stroke/what-happens-when-you-have-stroke/what-are-symptoms-stroke>. Accessed 16 October 2015.
- <http://www.nhs.uk/Conditions/Stroke/Pages/Prevention.aspx>. Accessed 21 September 2015.
- Neurology unit HCTM 2021

Apabila diserang strok, setiap minit sangat bermakna...

Gunakan ujian **Pe.R.M.A.T.A.** untuk mengenal pasti beberapa simptom strok dan hubungi **999** (talian tetap)/112 (mudah alih) dengan segera.⁷

Pe



PENING atau rasa tak seimbang¹⁰

R



RABUN atau masalah penglihatan¹⁰

M



MUKA herot¹⁰

A



ANGKAT TANGAN (untuk kesan kelemahan)¹⁰

T



TUTUR (untuk kesan masalah pertuturan)¹⁰

A



ANGKAT TELEFON¹⁰
Hubungi **999** (talian tetap) / **112** (mudah alih) apabila terdapat tanda pertama. Catat masa apabila simptom bermula.²
Bawa pesakit ke hospital dengan segera.



STROK IALAH

SERANGAN OTAK!

Ikut petua **PE.R.M.A.T.A.**, setiap minit sangat bermakna

Ini adalah mesej kemasyarakatan dari

Boehringer Ingelheim (Malaysia) Sdn. Bhd. (Co. 149951)

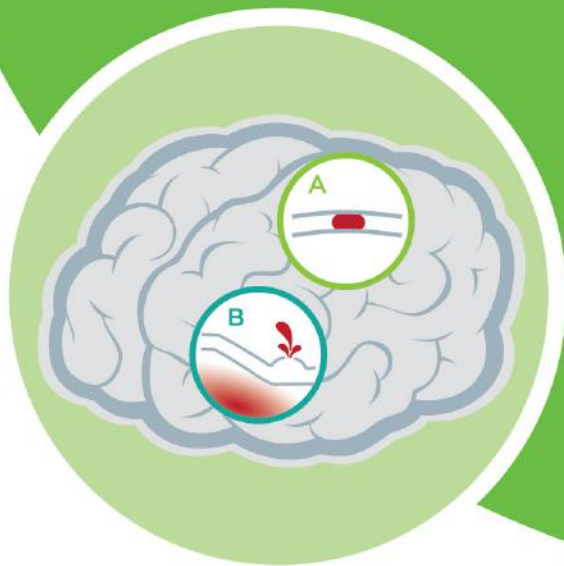
Suite 15-5 Level 15, Wisma UCA Damansara II,
No. 6 Jalan Changkat Semantan, Damansara Heights, 50490 Kuala Lumpur.
Tel: +603 2092 0088 Fax: +603 2095 2818



SC-MY-00965, Jan 2021



Apakah Strok?



Jenis-jenis strok

A. Iskemia

Sekatan yang mengganggu bekalan darah ke otak¹

B. Hemoragik

Pendarahan dalam dan sekitar otak²



Jika strok berlaku pada sebelah kanan otak, bahagian kiri badan pula akan terjejas dan sebaliknya.³

Siapakah yang berisiko mendapat Strok?

Sesiapa sahaja boleh terkena strok, tetapi beberapa faktor boleh meningkatkan risiko diserang strok.⁴



Faktor risiko yang tidak boleh dikawal^{4,5}

USIA	Risiko meningkat dengan usia
JANTINA	Wanita* mempunyai risiko yang lebih tinggi diserang strok. ⁵
KELUARGA MEMPUNYAI SEJARAH ANGIN AHMAR	Risiko adalah tinggi jika ahli strok
FAKTOR GENETIK	Strok boleh berlaku dalam keadaan genetik tertentu (contohnya penyakit sel sabit)

* Mengikut skor CHA₂DS₂-VASc

Faktor risiko terkawal^{4,6}



MASALAH PERUBATAN

- ✓ Fibrilasi atrial
- ✓ Tekanan darah tinggi
- ✓ Diabetes
- ✓ Kolesterol tinggi



FAKTOR GAYA HIDUP

- ✓ Merokok
- ✓ Minum alkohol secara berlebihan
- ✓ Diet yang tidak sihat
- ✓ Berat badan berlebihan
- ✓ Kurang bersenam