

STROKE

APA ITU STROKE?

Stroke merupakan serangan yang terjadi pada otak. Hal ini terjadi ketika persediaan darah yang membawa nutrisi dan oksigen yang penting ke otak terhenti. Tanpa adanya persediaan darah yang cukup, sel-sel otak akan mengalami kerusakan dan tidak mampu menjalankan tugasnya.

Otak yang berfungsi sebagai pengontrol gerakan tubuh ketika mengalami kerusakan akan mempengaruhi fungsi tubuh. Misalnya, apabila stroke terjadi pada bagian otak yang mengontrol kaki kanan, maka pergerakan kaki kanan akan terganggu. Selain itu, otak juga mengontrol cara berpikir, belajar, merasakan, dan komunikasi.

BAGAIMANA STROKE BISA TERJADI?

Ada dua tipe utama stroke. Stroke akibat tersumbatnya aliran darah (Ischaemic Stroke) dan perdarahan (Haemorrhage Stroke).

ISCHAEMIC STROKE

Ischaemic stroke dapat disebabkan oleh:

- Cerebral Thrombosis terjadi ketika bekuan darah (thrombus) terbentuk pada pembuluh darah besar (arteri) utama yang menuju otak.
- Cerebral Embolism terjadi ketika sumbatan terbentuk didalam pembuluh darah di bagian lain tubuh - disebabkan oleh pembekuan darah, gelembung udara, atau gumpalan lemak - dan terbawa oleh aliran darah ke otak.
- Penyumbatan pada pembuluh-pembuluh darah kecil yang berlokasi di dalam otak (disebut juga lacunar stroke).

HAEMORRHAGE STROKE

Haemorrhage stroke dapat disebabkan oleh:

- Intracerebral Haemorrhage terjadi ketika pembuluh darah bocor di dalam otak.
- Subarachnoid haemorrhage terjadi ketika pembuluh darah di permukaan otak bocor ke arah area otak dan tengkorak (rongga subarachnoid)

TRANSIENT ISCHAEMIC ATTACK (TIA)

TIA terjadi ketika persediaan darah otak terganggu dalam waktu yang singkat. Hal ini juga dikenal dengan istilah stroke ringan (mini-stroke).

Gejala TIA sangat mirip dengan stroke. Misalnya kelemahan satu sisi tubuh, pandangan kabur, dan bicara kurang jelas. Akan tetapi hal ini hanya sementara - berlangsung selama beberapa menit atau jam, kemudian akan membaik setelah 24 jam.

TIA merupakan tanda bahwa bagian otak tidak mendapat cukup aliran darah atau merupakan tanda awal resiko stroke dimasa depan.

APAKAH TANDA DAN GEJALA STROKE?

Tanda dan gejala stroke meliputi:

- Kelumpuhan, kebas, atau kelemahan pada satu sisi tubuh (tanda ini juga berupa tangan dan kaki lemas, kelopak mata turun, atau bibir mencong).
- Bicara bergumam, kesulitan menggunakan atau mengerti kata-kata.
- Pandangan buram atau penglihatan menurun.
- Kebingungan atau tidak stabil.
- Sakit kepala hebat dan tiba-tiba.

BAGAIMANA STROKE BERPENGARUH TERHADAP TUBUH?

Sisi kanan dari otak mengontrol sisi kiri tubuh, begitu juga sebaliknya. Apabila Anda mengalami kelemahan pada sisi kiri tubuh, kemungkinan besar serangan stroke terjadi pada sisi kiri otak Anda.

Sisi kiri otak bertanggung jawab atas kemampuan berbahasa (bicara, pemahaman, membaca, dan menulis), dan sisi kanan bertanggung jawab atas kemampuan persepsi (memahami apa yang dilihat, didengar, dan disentuh) dan kemampuan spasial (menilai ukuran, kecepatan, atau posisi).

PENYEMBUHAN STROKE

Dampak serangan stroke berbeda-beda pada setiap orang. Bagi beberapa orang, gejala yang muncul terkadang ringan dan dalam waktu singkat (misal beberapa menit atau jam seperti kasus TIA), sementara pada kasus lainnya, gejala yang muncul terkadang berat dan berlangsung lama.

Ketika stroke terjadi, beberapa sel otak akan rusak dan mati. Sel otak yang mati tidak dapat bekerja kembali, namun sel-sel disekitarnya dapat sembuh apabila pembengkakan yang diakibatkan oleh stroke telah membaik. Bagian-bagian otak yang lain akan sangat mungkin untuk mengambil alih tugas dari area otak yang sudah tidak berfungsi. Hal ini disebut dengan neuroplasticity. Kebanyakan pemulihan terjadi pada beberapa bulan pertama setelah serangan stroke, tapi ada beberapa orang dapat berlanjut hingga beberapa tahun.

PERMASALAHAN UMUM SETELAH STROKE

Ada beberapa permasalahan yang terjadi pada minggu pertama setelah serangan stroke. Beberapa gejala ini dapat membaik seiring penyembuhan pada otak. Namun pada beberapa orang, hal ini dapat menyebabkan keterbatasan fisik berkepanjangan.

- Kelemahan/kelumpuhan.
- Gangguan keseimbangan.
- Kesulitan menelan.
- Kontrol buang air.
- Bicara dan Bahasa.
- Kelelahan dan mengantuk.
- Gangguan sensasi.
- Rasa nyeri.
- Pandangan terganggu.
- Proses mental.
- Emosi.

APA YANG MENINGKATKAN FAKTOR RESIKO STROKE?

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiko stroke dan diklasifikasikan menjadi faktor resiko yang tidak dapat dirubah, yang dapat diatur, dan dapat dirubah.

Faktor resiko yang tidak dapat dirubah :

- Jenis Kelamin
Laki-laki dibawah usia 75 tahun lebih banyak menderita stroke daripada perempuan.
- Usia
Resiko serangan stroke lebih besar pada usia diatas 65 tahun.
- Riwayat Keluarga
Apabila keluarga kandung ada yang menderita stroke, maka resiko Anda terserang stroke akan lebih tinggi.

Sementara itu, faktor resiko yang masih dapat diatur adalah tekanan darah tinggi (hipertensi), atrial fibrilasi (denyut jantung tidak beraturan), diabetes, dan kolesterol tinggi.

Faktor resiko lain yang dapat diubah yaitu kebiasaan merokok, alkohol, asupan makanan yang sehat, dan olah raga yang teratur.