



Stroke: Kenali dan Hindari

Alifa Dimanti, Dr, SpS



Stroke

Sindroma klinis akibat gangguan pembuluh darah otak yang timbul mendadak, dan tidak ditemukan penyebab lainnya

Merupakan kegawatan medis → Pengenalan dan penanganan dini dapat meminimalisir kerusakan otak dan komplikasi

Klasifikasi Stroke

Berdasarkan Penyebab:

1. Stroke iskemik
 1. Trombus
 2. Emboli
2. Stroke perdarahan

3. Berdasarkan Waktu

Serangan Stroke Sepintas (*Transient Ischemic Attack; TIA*)

1. Serangan iskemik *reversible* (RIND)

Serangan iskemik *irreversible*

Patofisiologi Stroke

Faktor Risiko

Non-modifiable risk factors	Modifiable risk factors
• Age • Previous stroke or TIA • Gender • Ethnicity (e.g., South Asian, Caucasian) • Family History	• Hypertension • Hyperlipidemia • Smoking • Cardiovascular disease • Diabetes

Additions!!

Faktor Risiko

MODIFIABLE RISK FACTORS

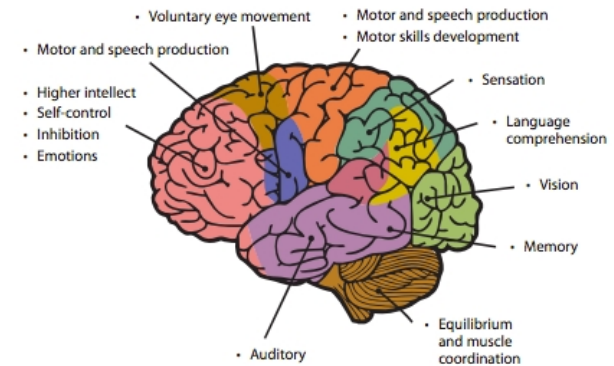
- Hypertension
- Cardiac Disease
- Diabetes Mellitus
- Smoking
- Alcohol
- Cholesterol
- Illicit Drug Use
- Migraines



Manifestasi Klinis

Functional areas of the brain

This illustration shows the brain's functional areas. After a stroke, deficits in function depend on which cerebral artery is affected.



Primary Stroke Prevention

Healthy Life-style

Diet / Nutrisi

Aktivitas Fisik

Tatalaksana Faktor Risiko

Diet/Nutrisi

- Kurangi Natrium <2300 mg/ hari
- Tinggi Kalium hingga 4700 mg/hari
- Buah, sayur, makanan rendah lemak
- *DASH style* untuk menurunkan tekanan darah
 - Mediterranean Diet

Physical Activity

- *Be active*
- Aerobik 40 menit/hari, 3x/minggu

Mediterranean Diet

Terutama ***plant-based foods***, seperti buah, sayur, *whole grains*, *legumes*, dan kadang-kacangan

Mengganti *butter* dengan *healthy fats* seperti *olive oil* dan *canola oil*

Herbs dan spices **vs** garam

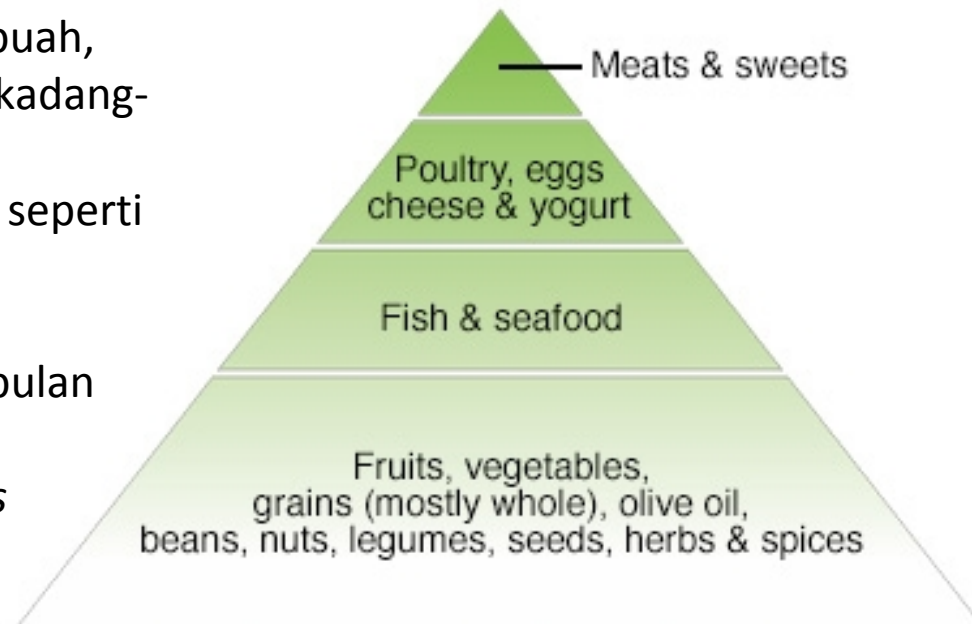
Batasi daging merah < beberapa kali/bulan

Ikan dan ayam setidaknya 2x/minggu

Enjoying meals with family and friends

red wine in moderation (optional)

Getting plenty of exercise



Primary Stroke Prevention

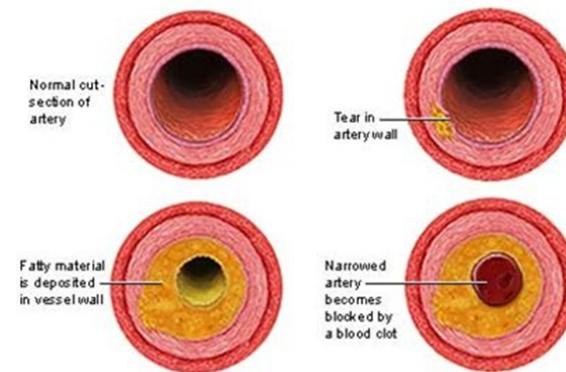
Faktor Risiko:

1. Hipertensi
2. Dislipidemia
3. Obesitas
4. Rokok
5. Atrial Fibrillation dan Penyakit jantung lain
6. Migrain dengan aura
7. Konsumsi Alkohol

Sleep Apnea

Ukur Tekanan Darah Berkala

Target terapi : 120-139/80-89



ADAM.

Primary Stroke Prevention

Faktor Risiko

1. Hipertensi
 2. Dislipidemia
 3. Obesitas
 4. Rokok
 5. Atrial Fibrillation dan Penyakit jantung lain
 6. Migrain dengan aura
 7. Konsumsi Alkohol
 8. *Sleep Apnea*
- Stress management*

Dyslipidemia

- Terapi dengan statin & non-statin
- Kadar LDL & TGA

Obesitas

MIT <25 kg²/m
Penurunan Berat Badan

Migrain dengan aura

- Tidak merokok
- Alternates to Ocs
- Terapi frekuensi migrain
- *No PFO closure*

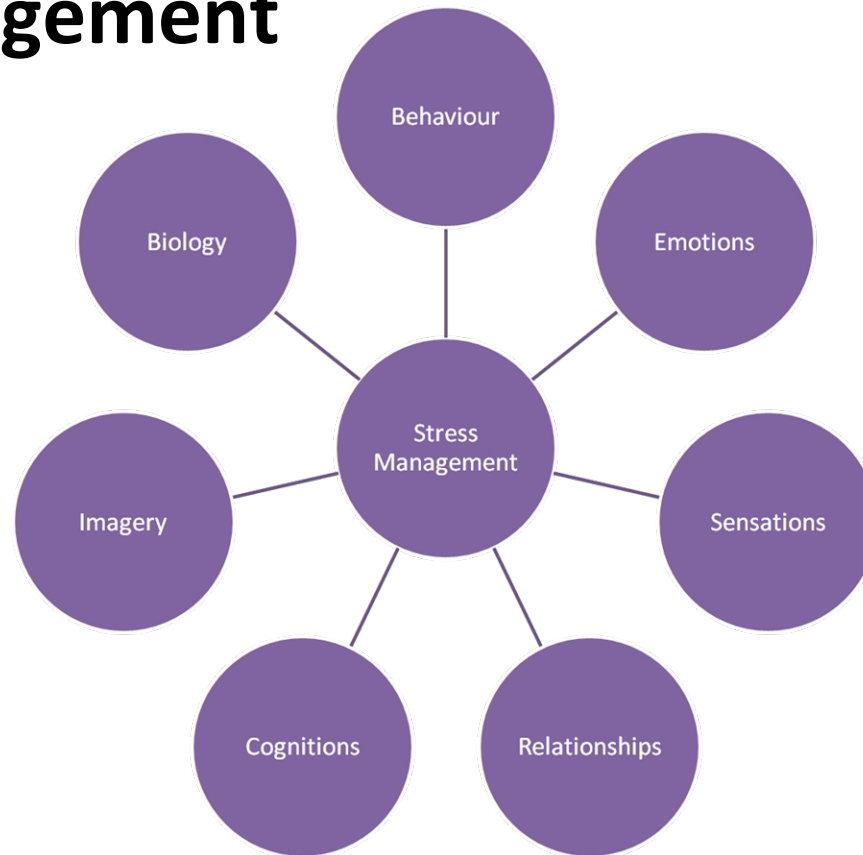
Alcohol consumption

- *</= 2 drinks/day for men*
- *</=1 drink/day for women*

Sleep apnea

- Kenali dan terapi

Stress management



Stress management



Secondary Stroke Prevention

Sebagai pencegahan serangan stroke berulang

Primary Prevention +

OBAT



TERIMA KASIH

