



Strok: Gejala dan Tip Jagaan Pesakit di Rumah

Pendapat

(<https://ikram.org.my/category/pendapat/>)

Dr Siti Noorkhairina (<https://ikram.org.my/author/dr-siti-noorkhairina-sowtali/>)

1 October 2023(<https://ikram.org.my/2023/10/01/>) 12:49 pm



49
Shares

Share

Tweet

Pin

Email

Sering kali kita dapati terdapat sedikit kekeliruan di antara serangan jantung dan serangan strok. Ini mungkin disebabkan kedua-dua situasi boleh menyebabkan seseorang hilang paras kesedaran.

Untuk maklumat yang lebih tepat, strok merupakan sejenis masalah saraf di mana seseorang mengalami hilang paras kesedaran secara tiba-tiba dalam tempoh 24 jam atau lebih, dan boleh menyebabkan kematian.

Menurut laporan statistik Jabatan Perangkaan Malaysia pada tahun 2017, kejadian serangan strok merupakan pembunuh ketiga tertinggi di Malaysia dengan peratusan sebanyak 7.1 peratus (Clinical Practice Guidelines, Management of Ischaemic Stroke, 2020).

Secara umum, strok dikelaskan kepada tiga kategori:

1. *Transient Ischemic Attack* (berlaku dalam tempoh 24 jam)
2. Strok *ischemia* (penyumbatan plak kolesterol atau darah)
3. Strok *hemorrhagic* (strok berdarah)

Faktor risiko dan gejala strok

Individu dengan tekanan darah tinggi, kencing manis, *dyslipidemia* (kolesterol dan lemak tinggi), obesiti serta merokok mempunyai risiko tinggi untuk mendapat strok.

Berikut ialah akronim bagi mengingat gejala strok:

B – Balance: Hilang keseimbangan badan

E – Eye: Penglihatan kabur

F – Face: Lemah separuh saraf muak

A – Arm: Lengan atau kaki menjadi lemah

S – Speech: Sukar bertutur

T – Time: Segera hubungi 999

Jika anda berhadapan dengan individu yang mengalami gejala strok seperti di atas, segera bawa ke Jabatan Kecemasan kerana tindakan pantas (2-3 jam selepas serangan) boleh menyelamatkan organ otak dan individu tersebut.

Tip jagaan pesakit strok

Prioriti jagaan bergantung kepada darjah keterukan gejala yang dialami oleh pesakit strok tersebut.

Ada pesakit yang memerlukan pemantauan berterusan daripada ahli keluarga atau penjaga (*caregiver*) disebabkan pergerakan yang terhad. Manakala, sesetengah pesakit boleh berdikari dengan bantuan minima oleh penjaga.

Bagi pesakit yang tidak mampu bergerak (*confine to bed*), tindakan yang boleh dilakukan oleh penjaga adalah seperti berikut:

1. Pastikan baringan ditukar ke posisi berbeza setiap dua jam sekali untuk melancarkan pengaliran darah
2. Gunakan tilam berudara (*ripple mattress*) untuk mengurangkan kejadian kudis tekanan
3. Jaga kebersihan tiub pemakanan dengan bilasan yang mencukupi setiap kali selepas pemberian susu untuk mengelakkan jangkitan kuman di paru-paru
4. Lakukan mandi lap sekurang-kurangnya sekali sehari ke atas pesakit untuk memastikan kebersihan terjamin
5. Tukar pakaian pesakit setiap kali mandi
6. Pastikan cuci bersih kawasan perineum (kemaluan) pesakit setiap kali eliminasi (buang air besar atau kecil)
7. Lakukan senaman sendi (*range of motion exercise*) sekurang-kurangnya 3 kali sehari dengan 10-15 kali ulangan setiap set

Untuk pesakit yang mampu membantu, tindakan yang boleh dilakukan oleh penjaga adalah seperti berikut:

1. Galakkan pesakit menggunakan anggota yang tidak mengalami kelemahan / kelumpuhan untuk menampung anggota yang lemah / lumpuh ketika menyuap makanan, memakai pakaian dan menguruskan aktiviti hidup harian
2. Jika pesakit mengalami gangguan emosi (jika strok melibatkan kawasan kognitif di otak), pastikan masa pesakit diisi dengan aktiviti yang berfaedah seperti melakukan hobi yang pesakit gemari atau bermain dengan haiwan peliharaan
3. Motivasikan pesakit untuk melakukan senaman ringan secara rutin untuk mengembalikan fungsi tubuh ke tahap optimum.
4. Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang seperti mengawal pengambilan garam, gula dan lemak. Banyakkan pengambilan serat dari sumber buah-buahan dan sayur-sayuran.

5. Pastikan pesakit mengambil semua ubatan yang diperskripsi oleh doktor
6. Bantu dan temani pesakit untuk hadir janji temu dan rehabilitasi

Tempoh penting

Penyakit strok melibatkan kesan pada saraf di kawasan otak dan ia boleh jadi mengalami gangguan fizikal kekal atau sementara. Amat penting dalam tempoh enam bulan pertama untuk melalui fasa rehabilitasi bagi pesakit dengan strok.

Ia dapat menyelamatkan kawasan penumbra (kawasan jaringan saraf yang boleh dibaik pulih) bagi mengekalkan fungsi fizikal tubuh seterusnya meningkatkan kualiti hidup harian pesakit.

Pada masa yang sama, ahli keluarga dan penjaga perlu bergilir-gilir dalam memberi jaga rawatan kepada pesakit **strok** (<https://ikram.org.my/strok-haba-tanda-simptom-dan-cara-pencegahan/>) agar tidak rasa terbeban (*burnout*).

Pastikan anda mempunyai masa untuk diri anda juga (*me time*). Tidak salah jika anda keluar sebentar untuk menikmati secawan kopi dan bergilir dengan ahli keluarga atau perawat lain!

Asst Prof Dr Siti Noorkhairina Sowtali

Department of Professional Nursing Studies, Kulliyah of Nursing

International Islamic University Malaysia

Rujukan:

1. Malaysian Emergency Response Services. 999.gov.my (<http://www.utusan.com.my>)
2. Ministry of Health Malaysia (2020). Clinical Practice Guidelines: Management of Ischaemic Stroke (https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/CARDIOVASCULAR/CPG_Management_of_
3. Sowtali, S., & Harith, S. (2014). Kertas Asli/Original Articles Educational Needs among Stroke Patients Admitted to Hospital Universiti Sains Malaysia: Preliminary Findings (<http://irep.iium.edu.my/57137/>) (Keperluan Pendidikan dalam Kalangan Pesakit Strok di Hospital Universiti Sains Malaysia: Data Awalan). *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 12(1), 67–73.
4. Sowtali, S. N., Aishah, S., Salleh, M., Hazelin, N., & Halid, H. (2023). *Stroke Knowledge and Informational Needs Among International Islamic University Malaysia Nursing Students: A Preliminary Study* (<https://journals.iium.edu.my/ijcs/index.php/ijcs/article/view/294/161>). 6(February), 29–39.
5. Sowtali, S. N., Yusoff, D. M., Harith, S., & Mohamed, M. (2016). Translation and validation of the Malay version of the Stroke Knowledge Test (<https://doi.org/10.1016/j.joa.2015.10.003>). *Journal of Arrhythmia*, 32(2), 112–118.

ARTIKEL BERKAITAN



Mahasiswa Bijaksana Bukan Sekadar Cemerlang Akademik

(<https://ikram.org.my/mahasiswa-bijaksana-bukan-sekadar-cemerlang-akademik/>)

cemerlang-akademik/)



Kerajaan Sekat Kapal Israel, ZIM Berlabuh di Malaysia

(<https://ikram.org.my/kerajaan-sekat-kapal-israel-zim-berlabuh-di-malaysia/>)

di-malaysia/)

Aktiviti

Semua Aktiviti(<https://ikram.org.my/aktiviti-program-terkini-ikram-malaysia/>)

Aktiviti IKRAM Negeri



اكرام

Kenali Kami

Siapa Kami(<https://ikram.org.my/kenali-kami-2/>)

Hubungi Kami(<https://ikram.org.my/hubungi-kami/>)

Institusi(<https://ikram.org.my/institusi-institusi-ikram/>)

Wanita IKRAM(<https://wanita.ikram.org.my/>)

IKRAM Muda(<https://www.facebook.com/IKRAMMudaMalaysia>)

Sosial Media

Facebook(<https://www.facebook.com/ikrammalaysia>)

Tiktok(<https://www.tiktok.com/@ikram.my>)

Instagram(<https://www.instagram.com/ikram.malaysia/>)

Twitter(<https://twitter.com/ikrammalaysia>)

Pinterest(<https://www.pinterest.com/ikrammalaysia/>)

Telegram(<https://t.me/ikrammalaysiaofficial>)

Youtube(<https://www.youtube.com/channel/UCn8VNNiilWdDks6m9EN8YAQ>)

Artikel (<https://ikram.org.my/artikel/>)

Kenyataan Media(<https://ikram.org.my/category/kenyataan-media/>)

Daftar Sebagai Ahli(<https://www.ikram.org.my/reg/>)

Pertukaran Kawasan Ahli(https://www.ikram.org.my/reg/member_applytransfer.php)

© 2009 – 2023 Pertubuhan IKRAM Malaysia