

KENALI ANGIN AHMAR

Angin ahmar berlaku apabila saluran darah yang membawa oksigen dan zat-zat makanan atau nutrien ke otak tersumbat atau pecah. Apabila bekalan oksigen ke otak terputus, sel-sel saraf secara perlahan-lahan akan mati. Ini menyebabkan bahagian badan yang dikawal oleh sel-sel saraf ini akan juga terlibat dan tidak dapat berfungsi. Selalunya, kesan angin ahmar adalah kekal. Ini disebabkan sel-sel otak yang telah rosak atau mati tidak dapat diganti lagi.

SERANGAN ISKEMIA SEMENTARA (TIA)

Lebih kurang 1/3 kes-kes angin ahmar didahului dengan Serangan Iskemia Sementara (TIA). Ini terjadi disebabkan gangguan sementara bekalan darah ke otak. Serangan ini merupakan amaran awal yang seringkali diabaikan. Dapatkan rawatan segera apabila serangan ini terjadi.

Angin ahmar atau strok masih merupakan punca utama kematian dan kesengsaraan di banyak negara maju dan membangun. Di Malaysia penyakit ini adalah antara 10 penyebab utama kematian di hospital kerajaan. Terdapat lebih kurang 2,500 kematian dan 12,000 kes angin ahmar dikeluarkan dari hospital kerajaan setiap tahun.

Cegah angin ahmar awal. Hindarkan kesengsaraan dan ketidakupayaan dalam kehidupan.

Angin ahmar boleh dicegah. Penyakit ini bukan sekadar membebankan hidup anda dan keluarga anda tetapi merupakan satu beban kepada ekonomi negara.

Tingkatkan Kualiti Hidup Anda Cegah Angin Ahmar



Diterbitkan Oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
www.infosihat.gov.my
200,000 / Okt 2004



ANGIN AHMAR

TANDA-TANDA AMARAN

Apabila terdapat tanda-tanda berikut, dapatkan bantuan perubatan segera.

- Terasa lemah, kebas atau lumpuh di bahagian muka, tangan atau sebahagian daripada badan.
- Terasa gelap atau hilang penglihatan terutama dari sebelah mata.
- Tidak dapat bercakap atau menghadapi masalah bercakap atau sukar memahami percakapan orang lain.
- Sakit kepala yang mendadak tanpa sebab yang jelas.
- Pening kepala, tidak dapat mengimbangkan badan dan terasa terumbang-ambing (boleh terjatuh).



FAKTOR-FAKTOR RISIKO

Jika anda mempunyai faktor-faktor risiko berikut, peluang anda mendapat penyakit angin ahmar adalah tinggi.

- Tekanan darah tinggi yang tidak dikawal.
- Merokok.
- Menghidap penyakit jantung.
- Paras kolesterol yang tinggi.
- Meminum minuman beralkohol berlebihan.
- Menghidap penyakit diabetes (kencing manis) yang tidak dikawal.
- Pernah mendapat angin ahmar atau Serangan Iskemia Sementara (TIA).
- Tidak bersenam.
- Tekanan mental.

Kebanyakan faktor risiko ini saling berkaitan.



BERTINDAKLAH - CEGAH ANGIN AHMAR

Ubah cara hidup anda yang tidak sihat. Jika anda menghidap penyakit tertentu yang berkaitan, dapatkan rawatan segera.

- Dapatkan pemeriksaan perubatan secara berkala untuk mengesan penyakit-penyakit yang disebutkan di atas, terlebih awal.
- Kawal tekanan darah tinggi dengan :
 - Kekalkan berat badan unggul.
 - Kurangkan pengambilan garam dalam makanan.
 - Kawal tekanan mental atau stres.
 - Makan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan.
 - Jika anda sedang mendapat rawatan, patuhilah rawatan yang diberi.
- Berhenti merokok. Merokok boleh meningkatkan pengumpulan bahan lemak dalam saluran darah dan menyekat bekalan darah ke otak. Ini boleh menyebabkan angin ahmar. Kesan-kesan merokok, antaranya adalah :
 - Bahan nikotin dalam rokok boleh meningkatkan tekanan darah.
 - Gas beracun karbon monoksida mengurangkan jumlah oksigen dalam darah untuk dibawa ke otak.
 - Merokok boleh menebalkan sel darah dan menyebabkan sel darah mudah beku.
- Dapatkan rawatan penyakit jantung yang anda hidapi.
- Perbaiki amalan makanan anda. Kurangkan pengambilan makanan yang banyak / tinggi lemak, kolesterol dan garam.
- Kekalkan berat badan unggul. Memiliki berat badan yang berlebihan / gemuk membebankan jantung dan saluran darah. Berlebihan berat badan juga membawa kepada masalah penyakit jantung dan diabetes. Ini meningkatkan risiko penyakit angin ahmar.
- Bersenam selalu. Apabila umur kita semakin tua, peratus lemak dalam badan akan meningkat. Bersenamlah sekurang-kurangnya 3-4 kali seminggu, dan 20-30 minit setiap kali bersenam. Bersenam membakar lemak-lemak yang berlebihan dalam badan.
- Rawat dan kawal diabetes. Penyakit diabetes mengganggu pengaliran darah. Ini boleh membawa kepada masalah angin ahmar.
- Kurangkan tekanan mental (stres). Masalah tekanan mental yang tidak dikawal dan berlarutan boleh meningkatkan tekanan darah. Ini mendedahkan anda kepada risiko angin ahmar jika tidak dikawal. Kurangkan tekanan mental anda dengan melakukan senaman, aktiviti riadah, beribadah atau mendapatkan khidmat kaunseling.
- Pengambilan pil perancang keluarga (kontraseptif) terutama pil-pil yang mengandungi kandungan estrogen yang tinggi didapati boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi terutama bagi mereka yang berumur 30 tahun ke atas dan yang merokok. Oleh itu dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil pil jenis ini.

