



BAB 1

MEMAHAMI STROKE Berdasarkan Pengalamanku

PADA BAGIAN INI, MENURUT PENGALAMAN DAN
KESAKSIANKU. AKU MELAKUKAN RISET SENDIRI UNTUK BERUSAHA
MEMBERIKAN PEMAHAMAN SEDERHANA MENGENAI STROKE



Seberapa Mematikannya dan Akibat yang Ditimbulkan oleh Stroke

Beberapa referensi mengatakan bahwa sebagian stroke bersifat fatal, sementara yang lain berakibat cacat tetap atau sementara. Sekitar 10% mengalami stroke akut dan meninggal dalam beberapa waktu setelah diserang stroke. Selebihnya meninggal dalam waktu satu tahun setelah serangan stroke serta selebihnya lagi, sekitar 70% meninggal dalam waktu sepuluh tahun setelah serangan stroke.

Semakin lama waktu berlalu setelah serangan stroke, semakin kecil risiko meninggal akibat stroke. Bagi penderita pasca stroke yang bertahan hidup dalam waktu satu tahun, berarti si penderita aman dari kematian karena stroke.

Pada penderita pasca stroke, pendarahan otak (pembuluh darah otak pecah) seperti aku, biasanya lebih baik daripada pendarahan pada batang otak. Sebagian besar penderita serangan stroke di batang otak atau 'talamus' akan meninggal segera setelah serangan.

Dari Titik Nol - "From Zero to Hero"

Puji Tuhan strokeku tidak berada pada batang otak.

Risiko meninggal segera setelah serangan stroke akut, paling tinggi bagi mereka yang mengalami kehilangan kesadaran pada hari pertama sehingga semakin dalam tingkat penurunan kesadaran, semakin besar risiko kematian. Apalagi yang mengalami koma, memperlihatkan pola bernapas yang tidak teratur atau yang mengalami lumpuh berat (hilangnya sama sekali gerakan di lengan atau di tungkai yang terkena).

Bagaimana dengan aku? Aku mengalami lumpuh berat, dan secara medis aku tidak bisa melakukan apa pun lagi. Namun, dalam Tuhan yang sangat mencintaiku, aku 'recovery' dengan sekejap.

Dan risiko tersebut juga lebih tinggi pada mereka yang berusia lanjut, dibandingkan kaum muda dan pada mereka yang mengalami 'tidak bisa mengendalikan metabolisme tubuhnya', seperti membuang air atau menangis terus-menerus.

Bagi yang mengalami stroke ringan pun tampaknya tetap bisa meninggal jika tidak lama kemudian mengalami serangan stroke kedua, serangan jantung, atau pernapasannya terhambat. Dan komplikasi medis yang paling sering berpotensi menyebabkan kematian **dalam bulan pertama setelah stroke** adalah:

- Pembengkakan otak yang menyebabkan tertekannya pusat-pusat vital di otak yang mengendalikan pernapasan dan denyut jantung.
- Infeksi paru-paru.
- Pembekuan darah di arteri jantung dan paru-paru.

Penyebab yang paling sering setelah satu tahun, adalah:

- Infeksi pada saluran kemih, infeksi dada, atau infeksi kulit
- Gagal jantung, serangan jantung, dan emboli paru-paru
- Dimensia (hilangnya kemampuan intelektual termasuk daya ingat yang mengganggu aktivitas sehari-hari)

Penderita pasca stroke yang mengalami kelumpuhan pada tungkai bawah, terutama yang berusia lebih dari 70 tahun, berisiko terkena pembekuan vena-vena besar pada tungkai dan embolisme paru. Dan jika mereka tidak melakukan tindakan-tindakan pencegahan, penderita akan mengalami komplikasi yang mematikan.

Setelah serangan stroke, sel-sel otak yang 'mati' dan darah yang menggumpal tetap akan terserap kembali (reabsorpsi) secara bertahap. Pada banyak kasus, proses alami ini akan selesai dalam waktu tiga bulan. Pada saat itu, justru para pasca stroke akan mengalami komplikasi yang dapat menyebabkan cacat atau kematian. **Beberapa gangguan yang dapat membuat penyandang pasca stroke menjadi depresi, cacat, atau kematian:**

- Penderita mengalami kelumpuhan: penurunan kekuatan lengan dan tungkai secara sementara/*paresis* atau kelumpuhan tetap/*paralisis*.
- Penderita mengalami 'kebingungan', bermasalah dengan kemampuan berpikir

Dari Titik Nol - "From Zero to Hero"

dan mengingat.

- Penderita mengalami menurunnya kemampuan untuk berbicara bahasa lisan, kesulitan untuk memahami tulisan atau justru sama sekali tidak bisa berbicara atau bersuara, walaupun tetap bisa mengerti bahasa lisan.
- Penderita mengalami kesulitan untuk menelan.
- Penderita mengalami penglihatan ganda.
- Penderita mengalami gangguan koordinasi dan orientasi.
- Penderita mengalami gangguan suasana hati, termasuk depresi.
- Penderita sering mengalami sakit kepala yang berkepanjangan.
- Penderita mengalami gejala 'ayan' atau epilepsi.
- Dan beberapa penyakit dalam.

Keadaanku setelah stroke, ternyata sama seperti yang aku baca dan aku tuliskan di sini:

- Kelumpuhan (semoga kelumpuhan sementara).
- Kesulitan untuk berbicara, walau aku tetap bisa berbicara dan mengerti semuanya seperti sedia kala.
- Kesulitan untuk menelan sehingga aku menjadi malas makan.
- Penglihatan ganda, sekali-sekali.
- Suasana hati, seringkali jika ada yang 'menggangu'.

- Sering sakit kepala.

Walau tidak semuanya dan bertahap, aku bisa melakukan apa pun yang aku inginkan, aku tetap berdoa untuk 'recovery'-ku sampai Tuhan menyembuhkanku. Apa pun yang aku lakukan dalam penyembuhanku, aku tetap percaya bahwa aku BISA bangkit lagi.

Stroke memang mengerikan. Apa pun itu, stroke memang bisa membuat si penderita depresi. Dan kematian akibat stroke bisa mengakibatkan gangguan sosial bagi keluarganya sehingga dengan kita tahu bahwa stroke itu memang mengerikan, aku berharap sahabat-sahabatku tidak akan mengalami keadaan seperti aku.

Tetap berdoa, tetap hidup sehat, dan tetap percaya bahwa walau memang kita mengalami serangan stroke, kita tetap bisa berkarya dalam 'recovery' dan penyembuhannya.

Salamku dan Tuhan berkati kita semua.



'Warning!' Stroke Memang Sangat Mengerikan!

Stroke adalah penyakit dari risiko-risiko tertentu serta pola hidup atau *life style* tertentu. Jika seseorang mempunyai faktor-faktor riskan untuk bisa terserang stroke, orang tersebut harus lebih menjaga polanya karena dalam kenyataannya, faktor risiko adalah tidak bisa dihindarkan.

Mempunyai keluarga dengan faktor-faktor risiko tinggi seperti aku seharusnya aku memahami bahwa akan ada bahaya terserang stroke jika aku tidak mengubah pola hidupku, serta tidak menjaga kesahatanku. Dan akhirnya, aku memang terserang stroke.

Kita semua sangat perlu untuk mengetahui faktor-faktor risiko. Banyak informasi dari buku-buku, internet, dokter-dokter, atau yang lainnya. Beberapa akan aku coba tuliskan di sini. Kita bisa menilai faktor-faktor risiko tersebut.

Jika kira menjawab 'ya' pada faktor-faktor risiko berikut ini, besar kemungkinannya kita berisiko tinggi untuk terserang stroke!

Berhati-hatilah! WARNING!

Apakah kita sering dan banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan kolesterol? Misalnya, kuning telur, makanan gorengan, makanan *sea-food* (kecuali ikan), jeroan (usus, babat, hati, dan lain-lain)? Apakah kita sering dan banyak makan makanan yang mengandung lemak seperti produk susu *full cream*, keju, daging berlemak?

Bagaimana berat badan kita? Apakah termasuk berlebihan atau obesitas? Apakah merokok? Apakah kita sering dan banyak minum beralkohol? Apakah tekanan darah kita tinggi atau hipertensi? Bagaimanakah riwayat penyakit keluarga kita? Apakah keluarga kita ada yang mengalami penyakit jantung? Stroke, terutama stroke di usia muda, seperti aku? Kencing manis atau diabetes mellitus? Atau juga hipertensi?

Bagaimana pola hidup kita? Apakah kita kurang berolahraga? Apakah kita kurang menggerakkan badan kita? Lalu, apakah kita selalu dalam keadaan stres, entah apa sebabnya? Apakah kita termasuk 'gila kerja' atau *workoholic*?

Banyak sekali teman-teman dan sahabat-sahabatku mempunyai *life style* tersebut. Dulu, aku juga seperti itu, tetapi dengan aku terserang stroke berat, yang mengakibatkan aku lumpuh dan belum mampu untuk berkegiatan seperti sebelum sakit, aku tidak mau teman dan sahabatku mengalami hal seperti ini. Kita akan bisa sangat terpuruk, jika kita mengalaminya. Dengan kata lain, sebagian besar dari teman-teman dan sahabat-sahabatku mempunyai risiko-risiko besar, dengan pola hidup yang seperti itu.

Dari Titik Nol - "From Zero to Hero"

Belum lagi dengan adanya faktor-faktor genetik keturunan, semakin besarlah risiko terserang stroke. Yang jelas, dengan seumurannya di atas 40 tahun, yang sedang berada di 'atas', pastilah selalu stres menghadapi pekerjaan, lingkungan, keluarga, serta untuk bekerja keras. Ditambah pola makan, merokok, serta minum alkohol serta jarang berolahraga, sangat membentuk fisik kita tidak fit dan tidak nyaman.

Berikut ini, sebagian besar kesaksianku karena terserang stroke. Silakan untuk bisa mawas diri sehingga tidak mengalami yang aku alami. Dari tidak bisa berbicara, tidak bisa menelan termasuk menelan air, tidak bisa bergerak sampai juga tidak nyaman tentang keseimbangan serta selalu kesemutan, itu semua aku alami, dan beberapa sampai sekarang.

Jadi, stroke memang sangat mengerikan! Tetapi, tetap semangat, dan Tuhan berkati!



Pertolongan Pertama Jika Terserang Stroke

Penyakit stroke memang belum tersosialisasikan dengan baik di Indonesia. Justru banyak orang di luar Jakarta (apalagi di kota-kota kecil dan pedesaan), stroke dianggap sebagai penyakit yang 'aneh' dan sering juga dianggap 'guna-guna' karena stroke bisa tiba-tiba lumpuh, wajahnya 'merot', atau tidak bisa bicara sama sekali. Seperti aku, memang aku mengerti bahwa risiko aku terkena penyakit ini karena 'gen' hipertensi, *life style* serta stres yang berkepanjangan. Namun, aku tidak menyangka, ketika justru aku sedang berlibur dengan keluarga dan sedang bersenang-senang, aku terserang stroke parah.

Bersyukur bahwa keluargaku sangat mengerti tentang penyakit ini (karena banyak keluargaku yang terkena stroke karena gen kami adalah berisiko tinggi) sehingga ketika aku terserang stroke di San Francisco, aku bisa dirawat dalam '*the golden time*', tiga jam setelah serangan stroke. Menurut semua dokterku dan menurut referensi-referensi yang aku baca, penanganan stroke yang tepat dalam keberhasilah penyembuhannya dipengaruhi oleh waktu, yaitu tiga jam setelah serangan awal.