

Studi: Tanda Stroke Dapat Muncul Sepekan Sebelum Serangan

Stroke terjadi ketika suplai darah ke bagian otak terputus.

JAKARTA (IM) - Penelitian menunjukkan tanda-tanda peringatan strok bisa muncul sepekan sebelum itu penyakit itu terjadi. Stroke adalah serangan pada otak yang bisa mengancam jiwa.

Stroke terjadi ketika suplai darah ke bagian otak terputus. Menurut National Health Service (NHS) di Inggris, ada lebih dari 100 ribu orang mengalami stroke setiap tahun.

Di sana, stroke bertanggung jawab atas lebih dari 38 ribu kematian. Ada hampir 1,3 juta orang yang selamat dari stroke, namun sebagian hidup dalam kondisi kecacatan.

Dilansir The Sun pada Selasa (14/2), penelitian sebelumnya yang dipublikasikan di The Lancet menemukan bahwa stroke dapat dicegah hingga 90 persen.

1. Gejala stroke

Gejala stroke alias transient ischemic attack (TIA) terjadi ketika pembuluh darah tersumbat sementara. Gejalanya bisa hilang dalam beberapa menit saat suplai darah kembali, dan mungkin tidak banyak kerusakan permanen pada sel otak.

Gejalanya biasanya berupa mati rasa dan kesemutan di salah satu sisi tubuh. Namun, TIA dapat menjadi tanda bahwa stroke yang lebih serius mengancam. Karena itu, penting untuk menangani TIA dengan serius dan mencari bantuan, meskipun gejalanya hilang dengan sendirinya. Menurut situs Medical Specialist, empat dari 10 orang yang mengalami TIA akan mengalami stroke.

2. Mendadak delirium

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal American Academy of Neurology, beberapa orang melaporkannya delirium secara tiba-tiba beberapa pekan sebelum mereka mengalami stroke. Delirium mendadak atau kebingungan sering membuat mereka yang terkena tidak dapat berpikir atau berbicara dengan jelas.

Jika Anda yakin seseorang mengalami delirium, NHS menyarankan untuk menanyakan nama, usia, dan tanggal hari ini kepada orang tersebut. Jika mereka tampak tidak yakin atau tidak dapat menjawab, mereka mungkin memerlukan bantuan medis.

Apa saja gejala stroke saat terjadi? Metode FAST (singkatan dari Face (wajah), Arms (tangan), Speech (bicara), Time (waktu) adalah cara termudah untuk mengingat gejala stroke paling umum.

F = Wajah terkulai. Jika

salah satu sisi wajah seseorang turun atau mati rasa, coba minta mereka untuk tersenyum. Jika ujung bibirnya tampak tidak rata maka cari bantuan medis.

A = Kelemahan lengan. Jika salah satu lengannya lemah atau mati rasa, maka Anda harus meminta orang itu untuk mencoba mengangkat kedua lengannya. Jika salah satu lengannya terkulai ke bawah, maka Anda perlu mencari bantuan medis.

S = Kesulitan berbicara. Jika ucapan seseorang tidak jelas, maka ini bisa menjadi tanda stroke.

T = Saatnya menelepon petugas medis. Jika seseorang memiliki tanda-tanda di atas, maka segera hubungi rumah sakit atau petugas medis untuk perawatan darurat.

Apa penyebab stroke?

Stroke iskemik, bentuk paling umum dari kondisi ini, terjadi ketika gumpalan darah

menghalangi aliran darah dan oksigen ke otak. Ini biasanya disebabkan oleh arteri menjadi lebih sempit dari waktu ke waktu.

Meskipun arteri dapat menyempit secara alami seiring bertambahnya usia, ada faktor lain yang berpengaruh. Beberapa di antaranya dapat dicegah, misalnya, merokok, kegemukan, minum terlalu banyak alkohol, tekanan darah tinggi, kadar kolesterol tinggi, dan mengidap diabetes.

Stroke hemoragik yang kurang umum disebabkan oleh pendarahan di dalam atau di sekitar otak, yang biasanya disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Sekali lagi, faktor-faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi sering kali dapat dicegah, yaitu, kelebihan berat badan atau obesitas, minum terlalu banyak alkohol, merokok, kurang olahraga, stres yang dapat menyebabkan kenaikan sementara tekanan darah. ● tom

Lakukan 'CERDIK' untuk Deteksi Kanker dan Jaga Kesehatan

JAKARTA (IM) - Duta Adaptasi Kebiasaan Baru Reisa Broto Asmoro mengatakan, gerakan hidup sehat melalui 'CERDIK' yang disarankan Kementerian Kesehatan dapat membantu menghindarkan diri terkena penyakit kanker jenis apa pun.

"Memang kalau kita bicara tentang kanker apapun jenis kankernya, kalau bisa dideteksi secara dini pada stadium awal. Memang peluang kesembuhannya akan lebih besar biasanya melalui deteksi dini itu bisa sampai 80 hingga 90 persen," kata Reisa dalam Siaran Sehat yang diikuti secara daring.

Reisa menuturkan kebiasaan hidup sehat melalui 'CERDIK' adalah perilaku hidup sehat yang mampu mencegah seseorang terkena

penyakit tidak menular misalnya seperti penyakit jantung ataupun penyakit yang berkaitan dengan pembuluh darah.

"CERDIK' terbagi menjadi lima bagian.

1. (C)ek kesehatan secara berkala.

Dalam hal ini, masyarakat diharapkan mulai secara rutin mengukur berat dan tinggi badan guna mengetahui indeks massa tubuh yang idealnya, termasuk cek tensi tekanan darah dan periksa gula atau lemak.

2. (E)nyahkan asap rokok. Masyarakat diharapkan untuk berhenti merokok yang dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan tubuh dan menambah pengeluaran dana yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan.

3. (R)ajin aktivitas fisik dan olahraga.

Masyarakat bisa secara rutin berolahraga setidaknya minimal selama 30 menit per hari sebanyak tiga sampai lima kali per minggu supaya kebugaran tetap terjaga.

4. (D)iet sehat dan seimbang.

Sesuai dengan arahan Kementerian Kesehatan, kita diminta menerapkan 'Isi Piringku' guna menjaga asupan gizi yang seimbang.

"Jadi ada Isi Piringku yang memperhatikan gizi seimbang dengan baik. Selain makro dan mikro, nutrien harus dikonsumsi. Di situ juga ada panduan batasan gula, garam dan lemak, dimana gula itu maksimal empat sendok makan per orang per hari, garam itu maksimal satu sendok teh per orang per hari dan lemak itu lima sendok makan per orang per hari," ujarnya.

5. (I)stirahat yang cukup.

Caranya dengan tidur dalam durasi cukup sekitar 6-8 jam sehari.

6. (K)elola stres.

Ini bisa menjaga kesehatan kita sehingga terhindar dari penyakit-penyakit. Terlebih dengan banyaknya jajan dengan kandungan gula yang tinggi.

Selain melalui 'CERDIK', Reisa meminta masyarakat untuk membiasakan diri memeriksakan diri melalui deteksi dini agar mendapatkan penanganan segera apabila terindikasi terkena kanker. Ia juga menyebutkan kanker payudara dan kanker leher rahim menjadi dua jenis kanker yang paling banyak merenggut nyawa perempuan Indonesia.

Walaupun sudah ada metode sederhana seperti sadari dan sadanis untuk mela-

wan kanker payudara, ia tetap menyarankan semua wanita segera melakukan pemeriksaan kesehatan melalui deteksi dini di fasilitas kesehatan terdekat.

Reisa turut mengatakan kanker memang menjadi momok menyeramkan bagi sebagian orang. Meski demikian, akan lebih baik bagi anggota keluarga untuk menjadi pendukung utama dan selalu menemani pasien selama masa pengobatan.

"Kita juga tahu kalau yang namanya mencegah lebih baik daripada mengobati. Jadi karena ada kanker yang memang berkaitan dengan gaya hidup, tentunya kita harus menjaga kesehatan kita secara optimal," ujar perempuan yang juga menjadi juru bicara pemerintah itu. ● tom

SAMBUNGAN

Kacau, Rp500 T Uang Nasabah Koperasi...

koperasi Indosurya ini memang skemanya ponzi, dia hanya menunggu masuknya modal baru," kata Ivan.

Ivan mengungkapkan dana nasabah sendiri banyak yang digunakan atau ditransaksikan ke perusahaan yang terafiliasi dengan koperasi simpan pinjam. Bahkan ada yang digunakan untuk hal-hal yang konsumtif oleh para petinggi KSP.

"Banyak dana nasabah

itu dipakai, ditransaksikan ke perusahaan terafiliasi, contoh dibelikan Jet, dibayarkan yacht, untuk kecantikan, operasi plastik, macem-macem, artinya tidak murni dilakukan bisnis selayaknya koperasi," kata Ivan.

Pencucian Uang

Ivan juga mengungkap indikasi pencucian yang untuk dana pemilu selama dua periode terakhir yang jumlahnya fantastis.

Meski demikian, Ivan enggan menyebutkan secara detail terkait nominal indikasi praktik pencucian yang untuk dana pemilu tetapi nilainya ditaksir tembus triliunan Rupiah.

Praktik pencucian uang seperti aktivitas tambang ilegal, hingga penangkapan ikan ilegal yang dananya mengalir untuk modal politik.

"Jumlahnya tidak bisa saya sampaikan di sini, pokonya

besar, triliunan lah, karena terkait dengan banyak tindak pidana kan, terkait dengan sumber daya alam dan sebagainya," ujarnya.

Ivan menyebutkan dari hasil analisis dan dan pemeriksaan terkait dengan tindak pidana korupsi senilai Rp81,3 triliun sepanjang tahun 2022. Nilai tersebut merupakan akumulasi dari beberapa tindak pidana seperti perjudian senilai Rp81 triliun, tindak

pidana green financial crime (GFC) atau terkait dengan sumber daya alam Rp4,8 triliun, tindak pidana narkoba Rp3,4 triliun, pengelapan dana Yayasan Rp1,7 triliun, dan berbagai pengungkapan perkara lainnya.

Ivan menjelaskan bahwa dana-dana tersebut terutama tindak pidana dari sumber daya alam banyak masuk ke personal politik untuk membiayai ongkos politik. ● mar

SAMBUNGAN

DARI HAL 1

bertujuan untuk memberdayakan kemampuan Saudi dalam penerbangan luar angkasa manusia yang diarahkan untuk melayani umat manusia dan memanfaatkan peluang menjanjikan yang ditawarkan oleh industri luar angkasa," demikian dilaporkan Saudi Press Agency.

Penerbangan ke luar angkasa itu dijadwalkan dilun-

curkan dari Amerika Serikat (AS) ke Stasiun Luar Angkasa Internasional (ISS). Saudi Human Spaceflight Program (Program Penerbangan Luar Angkasa Manusia Saudi) juga tengah melatih dua astronot lagi, Mariam Fardous dan Ali Al-Gamdi, tentang semua persyaratan misi.

Sebelumnya diluncurkan oleh Komisi Antariksa Saudi

(Saudi Space Commission/SSC), Saudi Human Spaceflight Program merupakan kolaborasi dengan perusahaan AS Axiom Space untuk melatih astronot Saudi dan mendukung eksplorasi ruang angkasa SSC.

Misi luar angkasa itu bersejarah karena akan menjadikan Arab Saudi salah satu dari sedikit negara di dunia yang membawa dua astronot

berkebangsaan sama ke ISS secara bersamaan.

Ketua SCC Abdullah Al-Swaha mengatakan Kerajaan ingin memberikan dukungan tak terbatas untuk program tersebut, yang bertujuan untuk meningkatkan minat lulusan dalam sains, teknologi, teknik dan matematika, dan untuk memelihara inovasi dalam ilmu luar angkasa.

Pangeran Saudi Sultan bin Salman, ketua pertama SCC adalah orang Arab, Muslim, dan bangsawan pertama yang terbang ke luar angkasa.

Seorang mantan pilot Royal Saudi Air Force, Pangeran Sultan terbang dengan misi Pesawat Luar Angkasa STS-51-G Amerika sebagai spesialis muatan pada 17 Juni 1985. ● osm

Pasutri Tertimpa Pohon Kelapa,...

Kecamatan (P2BK) Cikembar, Daco Sudarmat mengatakan, korban meninggal dunia bernama Heti Kartini (50) dan suaminya bernama Jajang (63), mengalami luka berat. Hingga kini belum ada berat. Hingga kini belum ada berat. Hingga kini belum ada berat.

"Keduanya merupakan suami istri yang merupakan warga Kampung Cislak RT

03/12, Desa Sukamaju, Kecamatan Cikembar, Kabupaten Sukabumi.

Untuk jenazah ibu Heti sudah dimakamkan di TPU Cislak, sedangkan suaminya masih dirawat di RSUD Sekarwangi," ujar Daco kepada wartawan, Selasa (14/2).

Kapolsek Cikembar, menuturkan, berdasarkan keterangan para saksi, kejadian

tersebut saat kedua korban yang baru dari ladang mau pulang ke rumah. Kejadiana sekitar pukul 11.00 WIB, saat itu cuaca hujan di sertai angin kencang.

"Kemudian oleh salah satu saksi bernama Otoy diajak berteduh, akan tetapi suami istri tersebut memilih untuk melanjutkan perjalanan pulang agar cepat berada di

rumah. Setelah hujan mereda sekira jam 14.00 WIB, saksi pun lalu melanjutkan perjalanan pulang ke rumah," ujar Panji.

Pada saat Otoy hendak pulang, lanjut Panji, melihat korban suami istri tersebut dalam keadaan posisi tengkurap dan tertindih oleh pohon kelapa. Saat ditemui, Heti sudah meninggal dunia,

sedangkan Jajang langsung dievakuasi ke rumah sakit.

"Akibat kejadian tersebut korban meninggal dunia mengalami lebam pada mata dan sudah dimakamkan di pemakaman umum Kampung Cislak pada jam 16.00 WIB.

Sedangkan korban luka berat saat ini masih tidak sadarkan diri di rumah sakit," ujar Panji. ● osm

Kuat Ma'rif Dihukum 15 Tahun...

tempat penembakan bersama dengan saksi Ricky Rizal di barisan kedua di belakang saksi Ferdys Sambo dan Richard E, akhirnya Richard Eliezer dan Ferdys Sambo menembakkan senjatanya ke arah bagian dada serta kepala bagian belakang Brigadir J.

Kuat Ma'rif disebut

menghendaki serta menetahui sekaligus menuduh adanya kesengajaan untuk maksud menghilangkan nyawa korban, Nofriansyah Yosua Hutabarat di rumah dinas Duren Tiga Nomor 46," kata Hakim Morgan. menambahkan.

Sedangkanhal yang memberatkan vonis Ricky Rizal,

menurut majelis hakim, dalam persidangan berbelit-belit dan tidak berterus terang dalam memberikan keterangannya sehingga sangat menyulitkan jalannya persidangan.

Selanjutnya, perbuatan Ricky Rizal yang mencoreng nama baik institusi Polri.

"Kemudian hal yang me-

ringankan terdakwa masih mempunyai tanggungan keluarga, terdakwa diharuskan masih bisa memperbaiki perilakunya di kemudian hari," kata Ketua Majelis Hakim Wahyu Iman Santoso saat membacakan amar putusan Ricky Rizal di PN Jakarta Selatan, Selasa (14/2).

Pengacara keluarga

Brigadir Nofriansyah Yosua Hutabarat atau Brigadir J, Kamaruddin Simanjuntak mengapresiasi putusan majelis hakim tersebut.

"Mengapresiasi putusan majelis hakim, dia tak pernah berterus terang, dia mempersulit persidangan," kata Kamaruddin di PN Jaksel, Selasa (14/2). ● mar

Akibat Polusi Udara, Orang Indonesia Rata-Rata Kehilangan 1,2 Tahun Usia Harapan Hidup

DEPOK (IM) - Guru besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) Prof Dr dr Agus Dwi Susanto SpP(K) mengatakan polusi udara berkontribusi terhadap sekitar 11,65 persen kematian secara global. Ini merupakan salah satu faktor risiko beban penyakit.

"Polusi udara merupakan salah satu masalah kesehatan dan lingkungan yang paling besar di dunia," kata Prof Agus.

Prof Agus menyebutkan polusi udara tidak hanya mengambil tahun kehidupan seseorang, tetapi juga turut berdampak pada kualitas kehidupan seseorang saat masih hidup Direktur Utama RS.

Persahabatan itu menyebut bahwa di balik berbagai kemudahan atas kemajuan teknologi serta peningkatan aktivitas industri dan transportasi membawa ancaman bagi kesehatan manusia dan lingkungan.

Prof Agus menjelaskan beberapa penyakit yang diakibatkan oleh polusi udara di antaranya infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan tuberkulosis (TB).

Asma, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), kanker paru, dan fibrosis paru juga meningkat akibat polusi udara.

"Akibat pajanan polusi udara, rata-rata individu di Indonesia mengalami kehilangan 1,2 tahun usia harapan hidup dikarenakan kualitas udara di Indonesia

gagal memenuhi kriteria konsentrasi PM2,5 yang ditetapkan oleh WHO," kata Prof Agus.

Penduduk di kota besar seperti Jakarta dapat kehilangan sekitar 2,3 tahun usia harapan hidup apabila terpajan dengan level polusi udara yang sama secara terus-menerus.

Sebagai sistem yang berinteraksi langsung dengan udara dari luar ruangan, sistem respirasi sangat rentan terhadap polusi yang terkandung dalam udara.

Polutan dapat mengiritasi saluran napas, memicu inflamasi, dan stres oksidatif di saluran pernapasan. Dampak polusi udara terhadap kesehatan respirasi dapat berupa teras secara akut maupun kronis.

Perbaiki kualitas udara

Prof Agus merekomendasikan kepada pihak terkait, baik itu masyarakat, pelaku industri, pemerintah, dan dokter agar secara sinergis dapat turut ikut serta berkontribusi pada pengendalian kualitas udara.

Masyarakat dapat memulai dengan beralih dari kendaraan pribadi ke transportasi umum atau kendaraan yang lebih ramah lingkungan.

Masyarakat juga disarankan menggunakan masker sesuai standar bila beraktivitas di luar ruangan saat kualitas udara tidak sehat. Sementara itu, pelaku industri dapat menurunkan kadar polusi dengan melakukan kajian dampak lingkungan dari aktivitas industri yang dilakukan. ● tom

SAMBUNGAN

500 WNI Terdampak...

KBRI Ankara juga menyerahkan 189 paket bantuan logistik untuk WNI.

Sementara itu di Suriah, tidak ada WNI yang terdampak gempa, tetapi tim KBRI Damaskus terus dan akan tetap memantau perkembangan di lapangan.

"Dubes RI Damaskus juga terus melakukan koordinasi dengan otoritas Suriah untuk tujuan yang sama, yaitu mendapatkan informasi

mengenai bantuan yang diperlukan dan juga mengenai keselamatan para WNI kita," tutur Retno.

Dia memastikan bahwa komunikasi tingkat menteri terus dilakukan, khususnya antara menteri luar negeri dan menteri pertahanan Indonesia dengan Turki dan Suriah, guna membahas penanganan pascagempa.

"Dan setiap perkembangan terus kami laporkan kepada Bapak Presiden (Joko Widodo)," kata Retno. ● mar

Kuat Ma'rif Marah dan Beri...

terhadap Kuat Ma'rif. Sopir keluarga mantan Kadiv Propam Polri Ferdys Sambo itu dinyatakan terbukti bersalah dalam pembunuhan berencana terhadap Nofriansyah Yosua Hutabarat alias Brigadir J.

"Menjatuhkan pidana

terhadap terdakwa Kuat Maruf berupa 15 tahun penjara," kata Ketua Majelis Hakim Wahyu Iman Santoso saat membacakan amar putusan Kuat Maruf di Pengadilan Negeri Jakarta Selatan, Jalan Ampera Raya, Senin 13 Februari 2023. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.

KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.

REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.

ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.

SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.

AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.

BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.

BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).

BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro).

BIRO SEMARANG: Tri Untoro.

BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.

BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).

BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).

BIRO JAMBI: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.

HARGA ECERAN: Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.

PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing

ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Tel : 021-6265566
Twitter: International Media @redaksi_IM