

STROKE HUB

PUSAT INFORMASI ANGIN AHMAR

Panduan untuk pesakit yang pulih daripada Angin Ahmar dan Penjaga mereka

Label Pelekat Pesakit



Satu inisiatif oleh Pasukan Peningkatan Perkhidmatan bagi Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.

Pengenalan

Panduan maklumat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman umum tentang penyakit angin ahmar, apa yang boleh anda jangkakan semasa menginap di hospital dan penjagaan selanjutnya selepas anda dibenarkan pulang ke rumah.

Pasukan penjagaan kesihatan anda akan memberi anda maklumat khusus tentang penyakit dan rancangan pengurusan anda. Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui lebih lanjut tentang penyakit anda, sila dapatkan nasihat daripada pasukan penjagaan angin ahmar anda.

Sila layari laman <http://healthhub.sg/strokehub> untuk mendapatkan maklumat lanjut.

Kandungan

Pelajari Tentang Angin Ahmar

Tentang Angin Ahmar	3
Jenis-jenis Angin Ahmar	4
Tentang Otak	5
Tanda dan Gejala Angin Ahmar	6

Penginapan Anda di Hospital

Apa yang boleh dijangkakan di Hospital	7
Kawalan Faktor Risiko	11
Rawatan untuk mengurangkan risiko angin ahmar berulang	13

Keadaan Selepas Angin Ahmar

Bagaimana Angin Ahmar boleh menjejaskan diri anda	14
Komplikasi selepas Angin Ahmar	16

Penjagaan selepas Angin Ahmar

Pemulihan selepas Angin Ahmar	17
Di mana untuk dapatkan bantuan lanjut selepas Angin Ahmar	18

Kecemasan Angin Ahmar

Untuk mengesan tanda-tanda serangan Angin Ahmar, fikir F.A.S.T	20
--	----

Buku Log Angin Ahmar

Pasukan Penjagaan Angin Ahmar	21
Maklumat dan Rekod Temu Janji	22
Senarai Semak Sebelum Dibenarkan Pulang ke Rumah	23
Senarai Semak selepas Angin Ahmar	25
Diari Tekanan Darah Saya	28
Diari Ujian Darah Saya	29
Diari Nisbah Pembekuan Darah (INR) Saya	30

Nota Informasi

Kami akui bahawa anda mungkin mempunyai soalan lain tentang keadaan anda atau peranan anda sebagai seorang penjaga. Berikut ialah kandungan maklumat lanjut. Anda boleh melayari laman web HealthHub di <http://healthhub.sg/strokehub>

Kandungan

Mengawal Faktor Risiko Angin Ahmar

- Tekanan Darah Tinggi
- Merokok dan Angin Ahmar
- Fibrilasi Atrium
- Kolesterol
- Kencing Manis
- Pemakanan Sihat
- Alkohol

Akibat daripada Angin Ahmar

- Isu Kognitif
- Menangani Masalah Daya Kognitif
- Perubahan Emosi
- Menangani Perubahan Emosi
- Keintiman Seksual
- Kekejangan
- Masalah Pundi Kencing dan Usus

Pemulihan selepas Angin Ahmar

- Fisioterapi
- Terapi Carakerja
- Terapi Pertuturan untuk Masalah Kesukaran Berkomunikasi
- Kesukaran untuk Menelan

Hal-hal Sosial dan Riadah selepas Angin Ahmar

- Kelayakan Memandu
- Melancong ke Luar Negara
- Bantuan Kewangan
- Kembali Bekerja Selepas Angin Ahmar
- Sukan, Senaman & Aktiviti Fizikal

Untuk Penjaga Saya

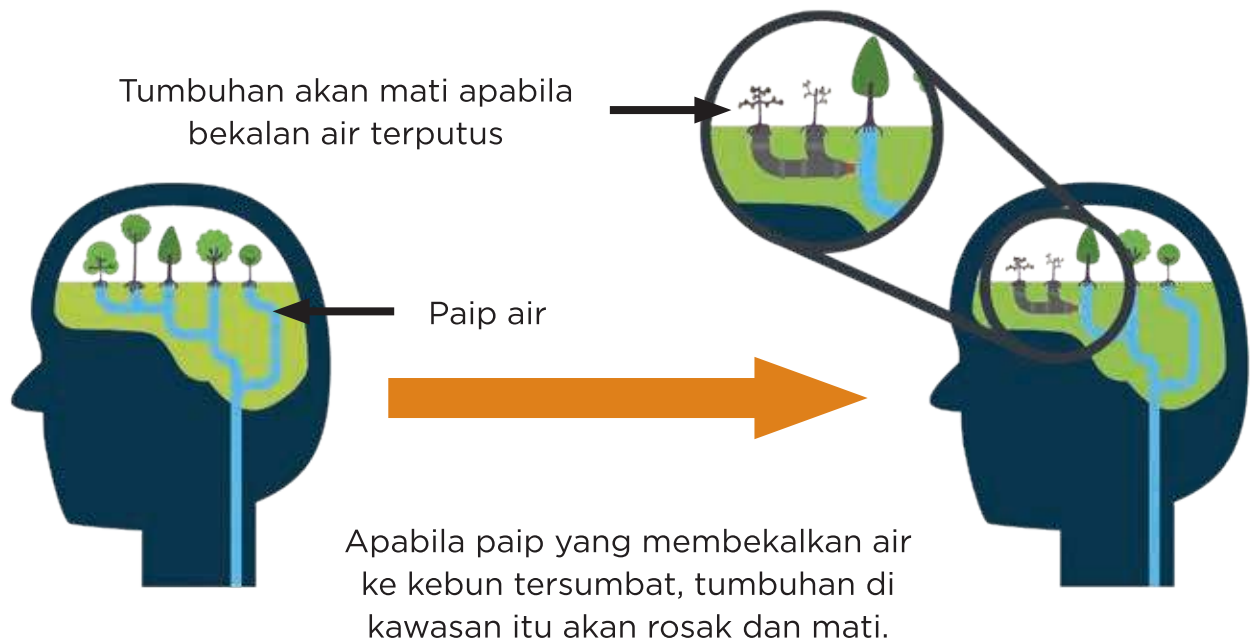
- Menjaga Orang Tersayang

Tentang Angin Ahmar

APA ITU ANGIN AHMAR?

Fungsi otak yang normal memerlukan oksigen dan nutrien yang dibekalkan oleh darah melalui saluran darah. Angin ahmar terjadi apabila terdapat gangguan pengaliran darah ke otak. Bahagian otak yang tersekat bekalan darah akan rosak, menyebabkan tanda-tanda dan gejala angin ahmar.

Analogi angin ahmar menerusi sebuah kebun dengan paip yang membekalkan air untuk menjelaskan bagaimana angin ahmar terjadi.



ADAKAH ANGIN AHMAR SEJENIS PENYAKIT YANG LAZIM?



1 dari 4 orang akan diserang angin ahmar sekali dalam seumur hidup mereka



Ia boleh terjadi kepada sesiapa sahaja tidak kira usia, jantina, golongan etnik atau status sosio-ekonomi

Jenis-jenis Angin Ahmar

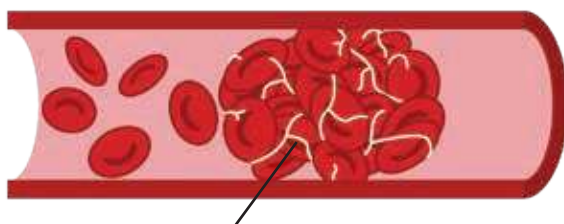
Terdapat 2 jenis angin ahmar yang utama.

Angin Ahmar Iskemik: 'arteri tersumbat'

Ini adalah jenis angin ahmar paling lazim. Ia terjadi apabila darah beku tersumbat dalam arteri dan memutuskan bekalan darah ke otak. Ia biasanya disebabkan oleh salah satu daripada yang berikut:



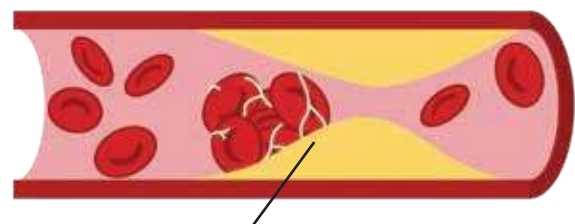
EMBOLISME



Darah beku

darah beku di jantung terbebas dan bergerak ke otak.

TROMBOSIS



Plak lemak

saluran darah di otak tersumbat apabila ia menjadi sempit akibat pembentukan plak lemak

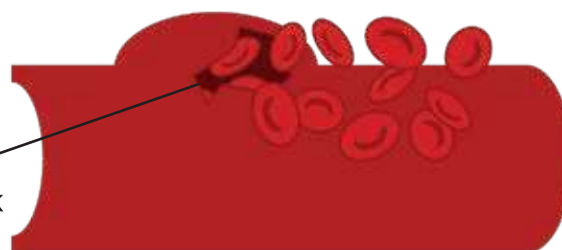
Angin Ahmar Hemoragik: 'arteri pecah'

Ini terjadi apabila saluran darah pecah, mengakibatkan pendarahan di dalam otak. Ia biasanya disebabkan oleh:

- Tekanan darah tinggi
- Kerosakan pada dinding saluran darah seperti aneurisma otak



Aneurisma Otak



Saluran darah pecah; pendarahan

Serangan Iskemik Sementara (TIA) - "angin ahmar kecil"

- Ia terjadi apabila terdapat gangguan sementara pada bekalan darah ke otak.
- Oleh itu, tiada kerosakan otak secara kekal dan gejala pulih sepenuhnya dalam beberapa minit.

Tentang Otak

- Otak mempunyai 2 bahagian (hemisfera kanan dan kiri) dan setiap hemisfera terbahagi kepada beberapa bahagian yang mengawal fungsi yang berbeza.
- Lokasi kerosakan otak akan menentukan tanda-tanda dan gejala angin ahmar.

FUNGSI OTAK KIRI

Pergerakan dan sensasi tubuh sebelah kanan

Memahami dan menuturkan bahasa

Membaca dan menulis

Penglihatan di sebelah kanan



FUNGSI OTAK KANAN

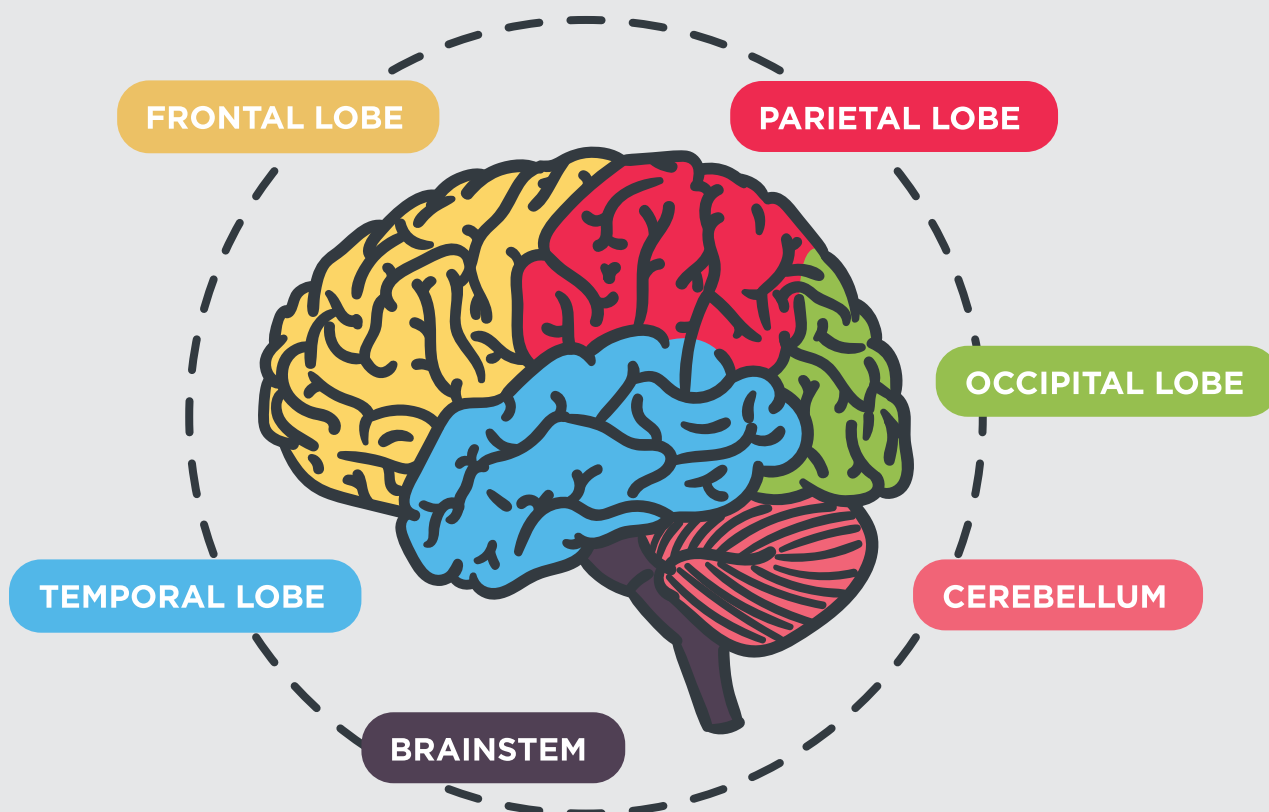
Pergerakan dan sensasi tubuh sebelah kiri

Mengenali wajah dan objek

Kesedaran tubuh badan

Penglihatan di sebelah kiri

Doktor anda boleh menerangkan lokasi serangan angin ahmar anda. Berikut adalah rajah yang menunjukkan bahagian otak yang berlainan.



Tanda dan Gejala Angin Ahmar

Penting untuk memahami bahawa angin ahmar menjejaskan setiap pesakit secara berbeza. Tanda-tanda dan gejala angin ahmar bergantung kepada bahagian yang rosak di dalam otak.

FIZIKAL



Rasa Lemah

- Anda mungkin mengalami rasa lemah pada sebelah atau kedua-dua belah tubuh. Keterangan rasa lemah ini berbeza-beza.
- Kelemahan otot muka boleh mengakibatkan muka melendut, air liur meleleh dan kesukaran bertutur.

Masalah pada pergerakan atau kawalannya

- Anda mungkin mengalami kesukaran berdiri, berjalan atau melakukan tugas yang rumit.

* Rujuk kepada nota informasi Fisioterapi dan Terapi Carakerja untuk maklumat lanjut.

SENSASI



Rasa Kebas

- Anda mungkin mengalami sensasi yang berkurangan atau kehilangan sensasi di satu bahagian tubuh anda.
- Anda mungkin mengalami rasa berlebihan yang tidak normal di satu bahagian tubuh seperti semut-semut atau mencucuk.

PENGLIHATAN



Masalah penglihatan

- Anda mungkin mengalami penglihatan dua bayang atau kehilangan penglihatan pada sebelah mata anda.

KOMUNIKASI



Pertuturan yang tidak jelas (“Disartria”)

- Anda mungkin mengalami kesukaran untuk bertutur. Ini boleh menyebabkan pertuturan anda menjadi tidak jelas, lambat atau sukar didengar.

Kesulitan berbahasa (“Disfasia”)

- Anda mungkin tidak mampu untuk memahami atau menuturkan perkataan, frasa dan ayat, secara lisan dan bertulis.

* Rujuk kepada nota informasi Terapi Pertuturan untuk maklumat lanjut.

MENELAN



Kesukaran untuk menelan (“Disfagia”)

- Anda mungkin mengalami kesukaran untuk minum dan makan. Ini boleh menyebabkan batuk dan tercekik yang boleh meningkatkan risiko jangkitan paru-paru.

* Rujuk kepada nota informasi Masalah Menelan untuk maklumat lanjut.