



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

PERUTUSAN

**YANG BERTHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI STROK SEDUNIA 2023**

29 OKTOBER 2023

TEMA:

**“Bersama kitani #Lebih Daripada Strok”
(Together We Are #Greater Than Stroke)**

1. Strok terjadi apabila sel-sel otak mati atau cedera disebabkan oleh saluran darah ke otak terjejas sama ada disebabkan oleh pembuluh darah tertutup atau tersumbat oleh darah beku ataupun pembuluh darah pecah dan terjadinya pendarahan. Strok boleh menyebabkan kerosakan otak yang berpanjangan, hilang upaya jangka panjang atau kematian.
2. Di seluruh dunia, terdapat 12 juta serangan strok baru setiap tahun. Ini bersamaan dengan satu mangsa strok bagi setiap 3 saat. Pertubuhan Strok Sedunia mencatatkan, 1 daripada 4 orang dewasa yang berumur 25 tahun ke atas akan diserang strok sepanjang hayat mereka. Strok juga bukan lagi penyakit yang sering menyerang warga emas mengambilkira 63% mangsa strok adalah di antara mereka yang berumur di bawah 70 tahun.

Di Negara Brunei Darussalam, strok merupakan punca kematian ke-4 dan kira-kira 400 kes strok baru direkodkan setiap tahun.

3. Hari Strok Sedunia disambut setiap tahun pada 29 Oktober. Pada tahun ini, tema sambutan Hari Strok Sedunia 2023 ialah **"Together We Are #Greater Than Stroke"**, **"Bersama Kita #Lebih Daripada Strok"**. Tema ini memfokuskan mengenai pencegahan strok dan menyeru agar setiap orang mengambil tindakan untuk memahami, mengenal pasti dan menangani risiko strok.
4. Dalam pada itu, marilah mengenali dan memahami strok serta faktor risikonya dalam sama-sama mencegah strok seperti berikut:
 - i) **Strok dan Tekanan Darah Tinggi** - Lebih separuh daripada semua strok dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi atau tinggi secara konsisten menjadikan sistem peredaran darah iaitu jantung, arteri dan saluran darah bekerja lebih keras untuk menggerakkan darah ke seluruh badan. Kerja tambahan ini menyebabkan kerosakan yang boleh menjadikan saluran darah termasuk di dalam otak lebih sempit, pecah atau bocor dari masa ke masa. Jika bekalan darah ke kawasan otak terputus atau terhad, ia boleh menyebabkan kerosakan otak kekal, atau kematian.

- ii) **Strok dan Kolesterol Tinggi** - Lebih separuh daripada orang yang mempunyai tekanan darah tinggi juga mempunyai tahap kolesterol yang tinggi. Kolesterol adalah bahan berlemak yang beredar dalam darah. Jika tahap Kolesterol LDL (iaitu yang sering di panggil 'kolesterol jahat') terlalu banyak ianya akan berkumpul di dinding arteri (aterosklerosis) dan boleh menyebabkan masalah dengan peredaran darah dan meningkatkan risiko strok. Makan diet rendah lemak tepu dan senaman yang kerap boleh membantu mencegah aterosklerosis. Jika kolesterol tidak dapat diuruskan dengan perubahan diet, mengambil ubat untuk menurunkan kolesterol akan membantu mengurangkan risiko strok.

- iii) **Strok dan Berat Badan yang berlebihan** - Membawa terlalu banyak berat badan, terutamanya di sekitar bahagian tengah badan, ditambah lagi dengan tekanan pada jantung dan organ lain boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan diabetes, yang mana kedua-duanya ini meningkatkan risiko strok.

- iv) **Strok dan Penggunaan Tembakau** - Asap tembakau mengandungi beribu-ribu bahan kimia berbahaya yang dapat menembusi aliran darah melalui paru-paru dan

berupaya untuk mengubah dan merosakkan sel serta menjejaskan cara badan berfungsi. Perubahan ini menjejaskan sistem peredaran darah dan meningkatkan risiko strok.

5. Tinjauan Kesihatan di Negara Brunei Darussalam (STEPS 2015-2016) menunjukkan lebih satu pertiga (35.8%) daripada orang dewasa (18-69 tahun) menghidap tekanan darah tinggi. Statistik ini lebih membimbangkan apabila sebanyak satu pertiga daripada jumlah tersebut tidak menerima rawatan. Selain itu, hampir separuh daripada orang dewasa mempunyai kolesterol tinggi (51.3%), satu dalam empat penduduk Brunei tidak cukup aktif (25.3%) dan hampir dua pertiga (62.8%) mempunyai berat badan berlebihan atau obes. Jumlah penduduk yang merokok masih lagi tinggi walaupun Negara Brunei Darussalam telah mengimplementasikan dasar tembakau yang ketat dimana hampir satu perlima (19.9%) daripada orang dewasa dilaporkan sebagai “masih merokok”.
6. Sementara itu, sebahagian besar Negara Brunei Darussalam bergantung kepada makanan yang diimport yang mana sebahagian besar adalah makanan yang diproses. Pengambilan garam penduduk Brunei Darussalam secara purata adalah hampir dua kali ganda daripada apa yang disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia. Lebih kurang satu perlima

(21.8%) orang menambah garam atau sos masin semasa memasak, dan satu perlima (19.5%) kerap makan makanan diproses yang masin. Di samping itu, kebanyakan orang dewasa Brunei (91.7%) tidak makan jumlah buah-buahan dan sayur-sayuran yang disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia, iaitu 3 bahagian buah-buahan dan 2 bahagian sayur-sayuran dalam sehari.

7. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, 90% kes strok boleh dicegah dengan mengawal faktor-faktor risiko strok. Oleh yang demikian, orang ramai perlulah mengubah cara hidup dan tabiat harian untuk mengurangkan risiko strok dengan membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala, pastikan pematuhan kepada ubat-ubatan, kurangkan pengambilan garam, berhenti merokok dan pastikan aktiviti fizikal menjadi sebahagian daripada kehidupan seharian kita.
8. Kementerian Kesihatan telah melaksanakan langkah-langkah untuk menggalakkan tabiat pemakanan sihat dan aktiviti fizikal. Dengan hanya bersenam 30 minit, lima kali seminggu boleh mengurangkan risiko strok sebanyak 25%. Kita disyorkan untuk melakukan senaman selama sekurang-kurangnya 2½ jam seminggu. Gunakanlah aplikasi kesihatan seperti BruHealth dan 'BNonTheMove' bagi membantu memberikan motivasi dan insentif untuk mengekalkan kegiatan aktiviti fizikal awda secara kerap.

9. Dalam usaha untuk memberikan kualiti penjagaan yang tinggi kepada mangsa strok dan memastikan mereka mempunyai kualiti kehidupan yang tinggi, Kementerian Kesihatan dengan kerjasama pihak-pihak berkepentingan lain seperti Brunei Neuroscience Stroke and Rehabilitation Centre, Pantai Jerudong Specialist Centre akan terus memberi tumpuan kepada strategi-strategi untuk mencegah, merawat dan mengawal strok. Perkhidmatan rehabilitasi yang disediakan boleh membantu membina kekuatan, menambah keupayaan, keyakinan dan membantu penghidap strok meneruskan aktiviti harian mereka walaupun mereka ini masih mengalami kesan strok agar mereka dapat kembali menjalani kehidupan harian dan mengambil bahagian dalam masyarakat.

10. Marilah kita sama-sama muhasabah diri untuk menilai status kesihatan masing-masing, untuk mempertimbangkan perubahan tingkahlaku yang boleh diambil dan seterusnya, untuk mengambil langkah-langkah yang disarankan bagi menjaga dan melindungi kesihatan serta menjamin kualiti kehidupan kita semua.

-TAMAT-