



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

**PERUTUSAN
YANG BERTHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI STROK SEDUNIA 2025
29 OKTOBER 2025**

**TEMA:
"Setiap Minit Dihitung"
(*Every Minute Counts*)**

1. Setiap tahun, Hari Strok Sedunia disambut pada 29 Oktober bagi meningkatkan kesedaran terhadap punca, tanda-tanda serta langkah pencegahan penyakit strok. Tema bagi tahun ini, "*Setiap Minit Dihitung (Every Minute Counts)*", menekankan kepentingan mengenal pasti simptom strok dan bertindak segera dengan mengamalkan prinsip **#BEFAST** (*Balance, Eyes, Face, Arm, Speech, Time*).
2. Strok berlaku apabila bekalan darah ke otak terganggu akibat saluran darah tersumbat (iskemik) atau pecah (hemoragik). Keadaan ini boleh menyebabkan kerosakan otak kekal, hilang upaya jangka panjang, malah kematian. Kesan strok bukan sahaja

memberi impak kepada pesakit, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

3. Secara global, terdapat lebih daripada **12 juta kes strok baharu** setiap tahun, bersamaan dengan satu strok berlaku setiap **tiga saat**. Strok merupakan **penyebab kedua kematian utama di dunia** dan **penyebab ketiga kematian dan hilang upaya digabungkan**. Menurut Pertubuhan Strok Sedunia (*World Stroke Organization*), **1 daripada 4 orang dewasa berumur 25 tahun ke atas** dijangka akan mengalami strok dalam kehidupan mereka.
4. Di **Negara Brunei Darussalam**, strok adalah **penyebab utama kematian ke-empat** dengan lebih daripada **400 kes baharu** direkodkan setiap tahun. Dari tahun 2020 hingga 2024, pendaftaran strok di *Brunei Neuroscience Stroke and Rehabilitation Centre (BNSRC), JPMC*, menunjukkan anggaran **450 kes strok iskemik** dan antara **103 hingga 155 kes strok hemoragik** dilaporkan setiap tahun, dengan majoriti pesakit terdiri daripada golongan lelaki dan **70% daripadanya mempunyai sejarah tekanan darah tinggi (hipertensi)**.
5. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), **90% strok boleh dicegah** dengan mengawal faktor risiko utama seperti:
 - **Tekanan Darah Tinggi (hipertensi)** – Faktor risiko paling ketara bagi penyakit strok dan penyakit kardiovaskular;

- **Kolesterol Tinggi** – Menyebabkan penyempitan saluran darah akibat pengumpulan lemak;
- **Berat Badan Berlebihan dan Kurang Aktiviti Fizikal** – Meningkatkan risiko hipertensi dan diabetes; dan
- **Merokok** – Bahan kimia dalam asap rokok merosakkan saluran darah dan meningkatkan risiko strok.

6. Hasil kajiselidik kesihatan kebangsaan (*STEPS 2015–2016*) telah menunjukkan bahawa **35.8%** rakyat dewasa Brunei berumur 18–69 tahun mempunyai tekanan darah tinggi dan hampir **setengah daripada populasi dewasa mempunyai kolesterol tinggi**, manakala **62.8%** adalah berlebihan berat badan atau obes.

7. Selain itu, tabiat pemakanan juga menyumbang kepada risiko strok. Pengambilan garam di Negara Brunei Darussalam hampir dua kali ganda daripada saranan WHO, dan lebih **90% rakyat dewasa** tidak mengambil jumlah buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi setiap hari.

8. Bagi mengurangkan beban penyakit ini, Kementerian Kesihatan terus menggiatkan usaha promosi kesihatan dan pengesanan awal faktor risiko melalui program saringan kesihatan dan kempen gaya hidup sihat. Amalan senaman **30 minit sehari, lima kali seminggu** dapat mengurangkan risiko strok sebanyak **25%**. Penggunaan aplikasi seperti **BruHealth** dan **BN on the Move** juga

boleh membantu orang ramai menjejaki tahap aktiviti fizikal mereka serta menggalakkan perubahan gaya hidup yang lebih sihat.

9. Kementerian Kesihatan dengan kerjasama ***Brunei Neuroscience Stroke and Rehabilitation Centre (BNSRC)*** dan ***Jerudong Park Medical Centre (JPMC)*** juga terus memperkukuh strategi dalam pencegahan, rawatan serta pemulihan pesakit strok bagi meningkatkan kualiti hidup mereka. Masyarakat adalah digalakkan untuk:

- Menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala;
- Mengenal pasti tanda-tanda awal strok melalui kaedah **#BEFAST** (*Balance, Eyes, Face, Arm, Speech, Time*); dan
- Menghubungi talian **991** dengan segera bagi mendapatkan rawatan kecemasan.

Perkhidmatan pemulihan yang komprehensif akan membantu pesakit strok memulihkan kekuatan, keyakinan dan kemampuan untuk kembali menjalani kehidupan harian dengan lebih baik.

10. Akhir kata, marilah kita bersama-sama mengambil iktibar daripada sambutan Hari Strok Sedunia ini dengan mempertingkatkan kesedaran, menilai tahap kesihatan diri, serta mengamalkan gaya hidup sihat demi mencegah strok dan mengekalkan kualiti kehidupan yang sihat, sejahtera dan berkualiti.

-TAMAT-