



PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA HARI STROK SEDUNIA 2026
29 OKTOBER 2026

TEMA:

"Setiap Minit Amat Berharga"
("Every Minute Counts")

1. Strok boleh mengubah kehidupan seseorang dalam sekelip mata. Kesannya bukan sahaja mengancam nyawa, malah boleh menyebabkan ketidakupayaan yang berpanjangan. Impaknya turut dirasai oleh keluarga, masyarakat dan negara. Justeru itu, mengenali tanda-tanda strok dan bertindak segera amat penting untuk menyelamatkan nyawa dan masa depan mereka yang terjejas.

2. Menurut statistik Pertubuhan Strok Sedunia pula (World Stroke Organisation, WSO), secara global, 1 daripada 4 orang dewasa berumur 25 tahun ke atas dijangka akan mengalami penyakit strok sepanjang hayat mereka. Jika statistik ini dilihat dari segi masa, seramai 30 orang akan mengalami strok setiap 1 minit dan lebih 12 juta orang akan menghidap penyakit strok setiap tahun. Dan jika dilihat dengan lebih mendalam, bagi setiap minit seseorang itu mengalami strok, sebanyak 1.9 juta sel-sel otak dijangka akan rosak dan mati.

3. Oleh itu, memendekkan tempoh masa untuk mendapatkan rawatan setelah bermulanya gejala strok adalah amat penting. Rawatan segera boleh menyelamatkan nyawa dan meningkatkan peluang bagi pesakit untuk sembuh sepenuhnya. Selaras dengan ini, Sambutan Hari Strok Sedunia yang diraikan pada 29 Oktober setiap tahun mempunyai objektif utama, iaitu untuk meningkatkan kesedaran tentang penyakit strok, tanda-tanda penyakit strok serta rawatan dan pencegahan penyakit strok. Pada tahun ini, penekanan khas diberikan kepada kepentingan masa dalam mendapatkan rawatan bagi pesakit-pesakit yang diserang penyakit strok dengan tema kempen, **Setiap Minit Amat Berharga, iaitu “Every Minute Counts”**.

4. Penyakit strok di Negara Brunei Darussalam merupakan punca kematian kedua tertinggi selepas penyakit jantung; ini adalah berdasarkan statistik Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organisation, WHO) pada tahun 2023. Menurut pendaftaran strok di Pusat Neurosains Strok dan Rehabilitasi Brunei (BNSRC), Pusat Perubatan Jerudong Park (JPMC), menunjukkan terdapat lebih daripada 400 kes strok baru yang dilaporkan setiap tahun di negara ini. Majoriti pesakit adalah lelaki dan kebanyakan pesakit mempunyai faktor-faktor risiko seperti penyakit tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis dan kolesterol tinggi. Majoriti pesakit yang direkodkan pula mengalami strok iskemia (strok jenis pembuluh darah tersumbat dalam otak) dan selebihnya mengalami strok hemoragik (strok jenis pendarahan dalam otak).

5. Sehubungan itu, orang ramai perlu mengetahui tanda-tanda awal strok dan bertindak dengan segera apabila mengesyaki seseorang sedang mengalami strok. Prinsip #PANTAS, atau dalam bahasa Inggeris #BEFAST, boleh digunakan sebagai panduan untuk mengenal pasti tanda-tanda tersebut. Akronim ini merangkumi perkara-perkara berikut:

[PANTAS ACRONYM]

P – PERGERAKAN: Kehilangan keseimbangan atau koordinasi secara tiba-tiba.

A – ADA KESULITAN MELIHAT: Perubahan penglihatan secara tiba-tiba, termasuk penglihatan kabur, berganda atau kehilangan penglihatan.

N – NAMPAK WAJAH MENJEBEK: Sebelah bahagian muka menjadi lemah atau kebas, atau senyuman kelihatan tidak sekata.

T – TANGAN KEBAS: Sebelah lengan menjadi lemah atau jatuh apabila kedua-dua lengan diangkat.

A – AMAT SUKAR BERCAKAP: Pertuturan menjadi tidak jelas, tergagap atau sukar difahami secara tiba-tiba.

S – SEGERA MENDAPATKAN BANTUAN: Bertindak segera dengan menghubungi perkhidmatan ambulans melalui talian 991 dan mencatat waktu bermulanya tanda-tanda strok.

[BEFAST ACRONYM]

B – BALANCE: Kehilangan keseimbangan atau koordinasi secara tiba-tiba.

E – EYES: Perubahan penglihatan secara tiba-tiba, termasuk penglihatan kabur, berganda atau kehilangan penglihatan.

F – FACE: Sebelah bahagian muka menjadi lemah atau kebas, atau senyuman kelihatan tidak sekata.

A – ARMS: Sebelah lengan menjadi lemah atau jatuh apabila kedua-dua lengan diangkat.

S – SPEECH: Pertuturan menjadi tidak jelas, teragak-agak atau sukar difahami secara tiba-tiba.

T – TIME: Bertindak segera dengan menghubungi perkhidmatan ambulans melalui talian 991 dan mencatat waktu bermulanya tanda-tanda strok.

6. Rawatan awal dapat meningkatkan peluang pesakit untuk pulih dengan lebih baik serta mengurangkan risiko ketidakupayaan. Bagi pesakit yang mengalami strok iskemia, rawatan tertentu seperti 'thrombolysis', iaitu rawatan untuk melarutkan darah beku, atau 'mechanical thrombectomy', iaitu prosedur untuk mengeluarkan darah beku daripada saluran darah, boleh dipertimbangkan mengikut keadaan pesakit dan kesesuaian klinikal. Rawatan ini mempunyai tempoh masa tertentu untuk diberikan, justeru pengesanan awal dan tindakan segera amatlah penting.

7. Faktor risiko utama terjadinya strok adalah penyakit tekanan darah tinggi dimana penghidap penyakit darah tinggi mempunyai risiko tiga kali ganda untuk mengalami strok berbanding individu yang tidak menghidapi penyakit hipertensi (menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, WHO). Antara faktor risiko yang lainnya termasuk:

- Merokok

- Kolesterol Tinggi
- Kencing Manis
- Berat badan berlebihan dan Obesiti
- Kurang aktiviti fizikal
- Pemakanan yang tidak seimbang dan tinggi zat sodium dan kurang sayur-sayuran dan buah-buahan
- Pengambilan alkohol berlebihan
- Penyalahgunaan dadah
- Pencemaran udara
- Masalah buah pinggang

8. Sebanyak 90% kes strok boleh dicegah sekiranya faktor-faktor risiko tersebut dikawal dan dipantau. Saringan awal serta pemeriksaan berkala membantu untuk memantau dan merawat faktor-faktor risiko di peringkat awal dan rawatan yang diberikan hendaklah diteruskan mengikut nasihat profesional kesihatan. Selain daripada itu, mengambil langkah-langkah ke arah mengamalkan kehidupan yang sihat juga amat penting. Antaranya ialah seperti mengamalkan senaman fizikal, pemakanan yang sihat dan seimbang, berhenti merokok dan mengawal kadar berat badan adalah langkah-langkah yang terbukti untuk mengurangkan risiko mengalami strok.

9. Dalam era teknologi digital, aplikasi mudah alih serta peranti boleh pakai atau 'wearables' dapat membantu kita memainkan peranan yang lebih aktif dalam menjaga kesihatan. Teknologi ini membolehkan kita memantau aktiviti harian dan parameter kesihatan masing-masing, sekali gus membantu kita membuat pilihan yang baik ke arah mengamalkan gaya hidup yang sihat.
10. Sempena Hari Strok Sedunia 2026, marilah kita bersama-sama mengenali tanda-tanda strok melalui prinsip PANTAS dan BEFAST dan bertindak dengan segera apabila mengesyaki seseorang mengalami strok. Ingatlah, "Setiap Minit Amat Berharga" – Every Minute Counts. Tindakan pantas boleh menyelamatkan nyawa dan mengurangkan risiko ketidakupayaan. Pada masa yang sama, marilah terus mengamalkan gaya hidup yang sihat, menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala dan mengawal faktor-faktor risiko bagi melindungi diri sendiri serta keluarga daripada penyakit strok.

-TAMAT-