**STROKE**

Stroke adalah kondisi medis darurat yang terjadi ketika aliran darah ke otak terganggu atau berkurang, menyebabkan sel-sel otak tidak mendapatkan oksigen dan nutrisi yang cukup. Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan permanen pada otak, kecacatan fisik, atau bahkan kematian jika tidak ditangani dengan segera. Stroke dibagi menjadi dua jenis utama: stroke iskemik (akibat penyumbatan pembuluh darah) dan stroke hemoragik (akibat pecahnya pembuluh darah). Pengobatan bertujuan untuk memulihkan aliran darah ke otak, mencegah komplikasi, dan mengurangi risiko kekambuhan.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* Stroke Iskemik: Disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah di otak akibat bekuan darah (trombus) atau plak aterosklerotik.
* Stroke Hemoragik: Disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak, sering kali akibat hipertensi atau aneurisma.
* Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi): Merupakan faktor risiko utama stroke karena dapat merusak dinding pembuluh darah.
* Penyakit Jantung: Aritmia seperti fibrilasi atrium dapat menyebabkan pembentukan bekuan darah yang berpindah ke otak.
* Diabetes Melitus: Meningkatkan risiko aterosklerosis dan stroke.
* Merokok: Zat berbahaya dalam rokok dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko pembekuan darah.
* Obesitas: Berat badan berlebih meningkatkan risiko hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung.

**B. Faktor Herbal & Thibb An-Nabawi:**

* Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat, seperti gorengan dan makanan olahan.
* Kelemahan Organ Internal: Terutama sistem peredaran darah dan otak yang tidak bekerja secara optimal.
* Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula dapat memperburuk fungsi pembuluh darah.

**TANDA & GEJALA**

* + Kelemahan atau kelumpuhan mendadak pada satu sisi tubuh (wajah, lengan, atau kaki).
  + Kesulitan berbicara atau memahami ucapan (afasia).
  + Penglihatan ganda atau kehilangan penglihatan pada satu atau kedua mata.
  + Sakit kepala parah tanpa sebab yang jelas.
  + Hilangnya keseimbangan atau koordinasi tubuh.
  + Rasa baal atau kesemutan pada wajah, lengan, atau kaki.

**MEKANISME PENYAKIT**

* + Penyumbatan Pembuluh Darah (Iskemik): Plak atau bekuan darah menyumbat arteri yang memasok darah ke otak, menyebabkan iskemia dan kerusakan sel otak.
  + Pecahnya Pembuluh Darah (Hemoragik): Hipertensi atau aneurisma menyebabkan pembuluh darah pecah, menyebabkan pendarahan di otak.
  + Komplikasi: Kerusakan permanen pada otak, kecacatan fisik, atau kematian jika tidak ditangani dengan segera.

**FAKTOR RISIKO**

* + Riwayat keluarga dengan stroke atau penyakit jantung.
  + Usia lanjut (di atas 55 tahun).
  + Pola makan tinggi lemak, garam, dan gula.
  + Merokok dan konsumsi alkohol.
  + Kurang aktivitas fisik atau gaya hidup sedentari.
  + Stres kronis atau gangguan psikologis.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Stroke Iskemik:

* + Thrombolytic (tPA): Obat untuk melarutkan bekuan darah dalam waktu 3-4,5 jam setelah onset gejala.
  + Aspirin: Mengurangi risiko pembekuan darah lebih lanjut.
  + Angioplasti dan Stent: Memperluas arteri yang tersumbat dengan balon dan menempatkan stent.

2. Stroke Hemoragik:

* + Operasi: Untuk menghentikan pendarahan atau memperbaiki aneurisma.
  + Medikasi: Obat untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi pembengkakan otak.

**B. Pengobatan Herbal & Thibb An-Nabawi**

1. Herbal & Ramuan:

* Jahe: Diminum sebagai teh untuk membantu melancarkan sirkulasi darah.
* Kunyit: Dilarutkan dalam air hangat, bersifat anti-inflamasi dan membantu melindungi pembuluh darah.
* Bawang Putih: Mengandung senyawa yang membantu menurunkan tekanan darah dan melancarkan aliran darah.
* Daun Salam: Direbus dan diminum untuk membantu menstabilkan tekanan darah.
* Madu Murni: Dikonsumsi untuk mendukung kesehatan pembuluh darah dan meningkatkan energi.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

* Titik Bekam: Area lokal di punggung bawah atau pundak untuk memperbaiki aliran darah dan detoksifikasi.
* Frekuensi: Setelah kondisi stabil pasca-stroke, sesuai anjuran dokter.

3. Konsumsi Talbinah (Bubur Gandum): Membantu menenangkan saraf dan menjaga kesehatan pencernaan.

**REKOMENDASI DIET**

**A. Makanan yang Disarankan:**

* Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, kangkung, dan sayuran hijau lainnya.
* Buah-Buahan Segar: Apel, jeruk, stroberi, dan pisang.
* Ikan Berlemak: Salmon, sarden, dan tuna yang kaya omega-3.
* Karbohidrat Kompleks: Oatmeal, nasi merah, roti gandum, dan quinoa.
* Lemak Sehat: Alpukat, minyak zaitun, dan biji rami.
* Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.

**B. Makanan yang Harus Dihindari**:

* Makanan tinggi lemak jenuh: Gorengan, keripik, dan makanan cepat saji.
* Makanan tinggi garam: Makanan olahan, makanan kaleng, dan camilan asin.
* Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
* Daging olahan: Sosis, bacon, dan ham.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau yoga.
* Kelola stres dengan meditasi, dzikir, atau teknik relaksasi lainnya.
* Tidur yang cukup (7-8 jam per malam) untuk menjaga keseimbangan hormon.
* Pantau tekanan darah secara rutin dan pertahankan dalam batas normal.
* Berhenti merokok dan batasi konsumsi alkohol.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Omega-3: Mendukung kesehatan pembuluh darah dan mengurangi peradangan.
  + Coenzyme Q10 (CoQ10): Meningkatkan fungsi pembuluh darah dan membantu produksi energi di sel.
  + Vitamin D: Mendukung kesehatan pembuluh darah dan sistem kekebalan tubuh.
  + Magnesium: Membantu mengatur tekanan darah dan fungsi pembuluh darah.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Peningkatan kemampuan berbicara dan memahami ucapan.
  + Normalisasi gerakan tubuh, seperti mengangkat lengan atau berjalan.
  + Penurunan tekanan darah dan detak jantung ke level normal.
  + Peningkatan energi dan kemampuan untuk beraktivitas fisik.
  + Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.