Experts

Strok: Apabila Fikiran Terdiam dan Hidup Berubah Kisah Benar dan Pengajaran Kesihatan

Fri, 12/26/2025 - 11:10

Tanggal 27 April 2024 bermula seperti hari-hari biasa yang lain. Tiada firasat, tiada petanda, tiada rasa sakit yang mencurigakan. Saya melangkah tenang ke Masjid Imam Ash-Shafie, KotaSAS, membawa tubuh yang sihat dan fikiran yang terasa utuh, untuk menunaikan solat Maghrib dan Isyak secara berjemaah. Di dalam rumah Allah itu, suasana hening dan damai menyelubungi jiwa. Segalanya kelihatan normal, sehinggalah detik itu hadir tanpa dijemput. Secara tiba-tiba, fikiran saya menjadi '*blank'.* Seolah-olah ada sesuatu di dalam kepala yang terpadam dalam sekelip mata. Saya masih sedar, masih berdiri, masih mendengar bacaan imam, tetapi apabila ingin berkata-kata, lidah saya kaku. Perkataan seakan-akan terkunci di dalam diri. Minda kosong, sunyi, dan terpisah daripada realiti.

Beberapa orang rakan menegur, mungkin menyapa atau bertanya khabar. Saya tahu mereka bercakap dengan saya, namun saya tidak mampu membalas walau sepatah kata. Ketika itu, saya terperangkap di dalam tubuh sendiri, sedar tetapi tidak berdaya. Tiada siapa menyangka, termasuk saya sendiri, bahawa malam itu merupakan permulaan kepada satu perjalanan yang mengubah hidup.

Keesokan paginya, keadaan tidak bertambah baik. Malah, simptom yang dialami semakin ketara. Ketidakmampuan bertutur masih berlarutan, disertai rasa pelik yang sukar digambarkan. Hati mula diselubungi kebimbangan. Naluri berkata, ini bukan perkara biasa. Tanpa berlengah, saya segera ke Kuantan Medical Centre (KMC) ditemani isteri dan anak, insan-insan yang menjadi sumber kekuatan di saat saya terasa rapuh.

Di hospital, pemeriksaan sistem saraf dilakukan dengan teliti. Setiap ujian dijalankan dalam suasana yang sunyi dan penuh debaran. Akhirnya, saya menjalani MRI otak. Menunggu keputusan itu terasa seperti menunggu jawapan kepada masa depan sendiri. Apabila doktor memaklumkan hasil pemeriksaan, dunia seakan berhenti seketika. *'Left Basal Ganglia Infarct'* iaitu Strok Iskemia pada bahagian kiri otak.



Saat itu, baharulah saya benar-benar memahami bahawa strok tidak semestinya datang dengan rebah dan pengsan seperti yang sering digambarkan. Ia boleh hadir secara senyap, mencuri keupayaan bertutur, mengganggu fungsi otak, dan mengubah kehidupan dalam sekelip mata. Tanpa amaran, tanpa kesakitan yang ketara. Pengalaman ini membuka mata saya tentang betapa pentingnya mengenali tanda awal strok yang dikenali sebagai *FAST. Face:* wajah yang tiba-tiba senget atau kebas. *Arm:* lengan yang menjadi lemah atau tidak mampu diangkat. *Speech:* pertuturan yang pelat, tidak jelas, atau langsung tidak mampu dikeluarkan. *Time:* masa adalah faktor paling kritikal. Setiap minit kelewatan bermakna lebih banyak sel otak rosak.

Dalam kes strok, masa adalah otak. Namun, strok jarang berlaku tanpa sebab. Ia selalunya berpunca daripada faktor risiko yang membina diri secara perlahan, senyap, dan sering kita abaikan. Darah tinggi yang tidak terkawal merosakkan salur darah tanpa disedari. Diabetes pula menyempitkan salur darah dan mengganggu aliran ke otak. Stres kronik memenatkan jiwa dan tubuh, menaikkan tekanan darah serta mengganggu keseimbangan hidup. Merokok pula mempercepatkan kerosakan salur darah dan pembentukan darah beku. Apabila semua faktor ini bergabung, risiko strok meningkat berkali ganda.

Namun, pengalaman ini juga mengajar saya satu perkara penting iaitu strok bukan takdir yang tidak boleh dicegah. Banyak kes boleh dielakkan melalui perubahan gaya hidup. Pemakanan sihat dengan mengurangkan garam, gula dan lemak, serta mengamalkan sayur-sayuran, buah-buahan dan ikan. Senaman ringan seperti berjalan kaki secara konsisten untuk melancarkan peredaran darah. Kawalan stres melalui rehat yang cukup, solat yang khusyuk, zikir dan doa yang menenangkan jiwa. Dan yang paling utama, keberanian untuk berhenti merokok serta menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala.

Pengalaman strok ini bukan sekadar ujian fizikal, tetapi satu peringatan tentang rapuhnya kehidupan. Tubuh dan akal bukan milik mutlak kita, tetapi amanah yang perlu dijaga dengan ilmu, kesedaran dan ikhtiar. Kini, saya memilih untuk berkongsi kisah ini bukan untuk meratapi, tetapi untuk memberi peringatan.



Kenali tanda awal strok. Fahami FAST. Ubah gaya hidup sebelum terlambat kerana mencegah strok bukan sekadar menyelamatkan nyawa, ia memelihara maruah diri, keluarga yang tercinta, dan masa depan yang masih ingin kita genggam.



Oleh: Dr. Khairul Salleh Abdul Basit
E-mel: khairulsalleh@umpsa.edu.my

Penulis adalah Pegawai Perubatan, Pusat Kesihatan Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 83 views

View PDF