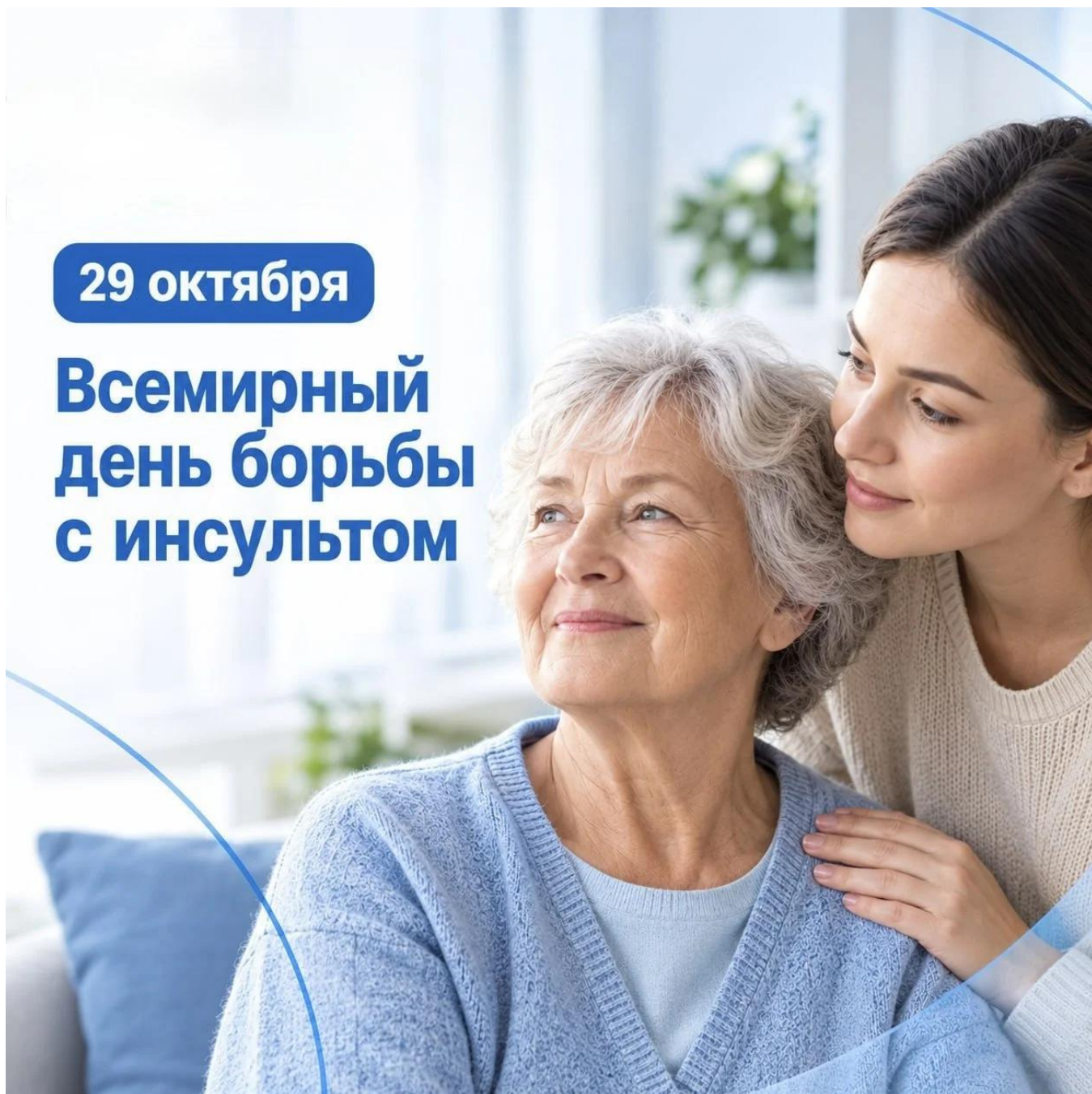


**29 октября — Всемирный день борьбы с
инсультом**

29 октября

Всемирный день борьбы с инсультом



Как распознать инсульт и что делать в этой ситуации

Инсульт может произойти внезапно, поэтому важно знать его основные признаки и уметь вовремя распознать опасность.

Обратите внимание на три симптома:

1



Асимметрия улыбки:

попросите человека улыбнуться. Один уголок рта может опуститься.

2



Слабость в руках:

попросите поднять обе руки. Одна из них может опускаться или не подниматься.

3



Нарушение речи:

человеку трудно произнести простую фразу или разобрать его слова.



Также тревожными признаками могут быть:

- внезапное онемение одной стороны тела
- ухудшение зрения
- головокружение
- потеря равновесия
- сильная головная боль



При подозрении на инсульт немедленно вызывайте скорую помощь по номеру

112 или 103

Счёт идёт на минуты: не ждите, что симптомы пройдут самостоятельно.



Снизить риск инсульта помогает забота о здоровье:



Сбалансированное питание



Регулярная физическая активность



Отказ от курения



Ограничение алкоголя



Контроль артериального давления



Своевременные медицинские обследования

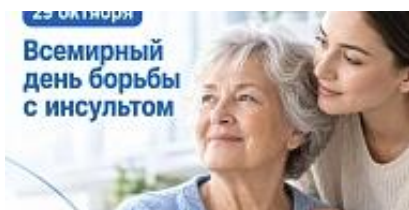


Будьте внимательны к своим близким, особенно к пожилым людям.

Интересуйтесь их самочувствием и помогайте им своевременно обращаться за медицинской помощью.

23 октября

Всемирный день борьбы с инсультом





Инсульт может произойти внезапно, поэтому важно знать его основные признаки и уметь вовремя распознать опасность.

Обратите внимание на три симптома:

- **Асимметрия улыбки:** попросите человека улыбнуться. Один уголок рта может опуститься.
- **Слабость в руках:** попросите поднять обе руки. Одна из них может опускаться или не подниматься.
- **Нарушение речи:** человеку трудно произнести простую фразу или разобрать его слова.

Также тревожными признаками могут быть внезапное онемение одной стороны тела, ухудшение зрения, головокружение, потеря равновесия и сильная головная боль.

При подозрении на инсульт немедленно вызывайте скорую помощь по номеру 112 или 103.

Счёт идёт на минуты: не ждите, что симптомы пройдут самостоятельно.

Снизить риск инсульта помогает забота о здоровье:

- сбалансированное питание;
- регулярная физическая активность;
- отказ от курения;
- ограничение алкоголя;
- контроль артериального давления;
- своевременные медицинские обследования.

Берегите себя и своих близких, проявляйте особое внимание и заботу о пожилых людях, интересуйтесь их самочувствием и помогайте своевременно обращаться за медицинской помощью.

Желаем всем крепкого здоровья и долгих лет жизни без болезней!

Дата публикации: 29.10.2026

[Копировать ссылку](#)

[Предыдущая новость](#) [К списку новостей](#) [Следующая новость](#)