

Головні факти про інсульт в Україні

- **Статистика:** Щороку в Україні стається від 120 до 130 тисяч інсультів, а понад 100 тисяч українців щороку помирають через цю хворобу (приблизно третина з них — віком до 65 років).
- **Небезпека:** Інсульт посідає друге місце серед причин смертності в Україні, а 30–40% пацієнтів гинуть протягом перших 30 днів.

Як розпізнати симптоми («МОЗОК»)

Симптоми інсульту легко запам'ятати за правилом **МОЗОК**:

- **М** — **Мовлення:** мова раптом стала нерозбірливою або людина не розуміє слів.
- **О** — **Обличчя:** з'явилася раптова асиметрія (опустився куточок рота, «крива» усмішка).
- **З** — **Запаморочення** або слабкість: втрата рівноваги, координації, або слабкість/опускання однієї з рук.
- **О** — **Очі:** раптове погіршення зору або двоїння в очах.
- **К** — **Кличте швидку:** негайно телефонуйте **103**.

Кожна хвилина затримки збільшує ураження мозку. Не чекайте, що симптоми минуть самі.

Чи знаєте ви, що перший опис інсульту зробив ще давньогрецький лікар Гіппократ понад 2400 років тому? Він називав його *апоплексією* — «раптовим ударом». І хоча медицина з того часу зробила гігантський крок уперед, головне правило залишилося незмінним: **не зволікати.**

Профілактика інсульту

- Регулярно контролюйте **артеріальний тиск**, рівень **цукру** та **холестерину** в крові.
- Відмовтеся від **паління** та обмежте вживання алкоголю.
- Підтримуйте **фізичну активність** і збалансоване харчування.
- Проходьте профілактичні огляди у лікаря.