

## Протокол от среща на ГСС

Населено място: с. Узунджово, община Хасково

Дата: 26.01.2016 год.

Дискутиран проблем/тема: **Заболявания на сърдечно-съдова система**

Описание на проблема: Участниците в ГСС споделиха, че това са едни от най-разпространените заболявания, много от тях и техните близки са засегнати от тези заболявания. Присъстващите на срещата имат опасения, че не живеят здравословно. Твърдят, че са подложени на постоянен стрес в своето ежедневие, което е един от водещите фактори за сърдечно-съдовите заболявания.

Обсъждане и коментари в групата, идеи и предложения за справяне с проблема: Обсъдиха се причините за сърдечно-съдовите заболявания. Трябва да има движение. С движението се активират сърдечната дейност и кръвообращението, в следствие на което всички мускули и тъкани се снабдяват с кислород и хранителни вещества, които са изключително необходими за всеки организъм. Освен движението, много важно е и храненето. Храната, която приемаме, трябва да бъде с по-ниско съдържание на мазнини. Мазнините се отлагат по стените на съдовете (артерии, вени, капиляри), в следствие на което може да има запушване на кръвоносен съд. Когато запушения съд е в сърдечния мускул, настъпва инфаркт. На срещата присъстваше жена, която има сложени два стенда. Тя обясни с подробности как е извършена манипулацията и какво я е наложило.

Взето общо решение за разрешаване на проблема/ планирани действия: Да се следи по-често кръвното налягане. При тежест и болки в сърдечната област да се обърнем към специалист – кардиолог.

Ангажирани лица: Танка Краева

Предприети действия: Изготвени бяха съвети за превенция на сърдечно-съдовите заболявания:

1. Да се храним предимно с плодове и храни от растителен произход;
2. Да се ограничи консумацията на захарни и тестени изделия;
3. Да се ограничи консумацията на мазни храни;
4. Да се движим повече.

Постигнати резултати: Проведената здравна беседа запозна участниците със спецификите на сърдечно-съдовите заболявания (най-разпространените заболявания в България, особено сред възрастните хора) и възможностите за тяхното предотвратяване.

Дата: 28.01.2016 г.

Изготвил: Танка Краева