

Как сохранить здоровье, работая на даче

С мая начинается активный сезон дач, огородов и садов. И с особенной бдительностью к началу дачного сезона нужно подготовиться тем, кто болен различными хроническими заболеваниями - прежде всего, сердечно-сосудистыми, болезнями суставов, позвоночника, так как весной, когда после зимнего отдыха горожане начинают усиленно работать в саду и огороде возрастает число приступов и обострений заболеваний. Физическая работа идет на пользу каждому здоровому человеку. А вот тем, кто не может похвастаться сильным здоровьем, физические нагрузки следует ограничивать.



Любям с патологией сосудов и сосудистыми заболеваниями противопоказана работа с длительным физическим нагрузками и работа на солнце. Многие затрачивают гораздо больше энергии, чем позволительно для их здоровья. Поэтому результат печален. Важно знать, что нагрузка на сердце и сосуды возрастает не только во время физических нагрузок, но и при сниженном содержании в воздухе кислорода (кислорода больше в холодном зимнем воздухе). Сердечники чувствуют себя хуже при повышенной температуре воздуха и его влажности. Влажность приводит к задержке лишней жидкости в организме и нарушает теплообмен. Поэтому тем, у кого проблемы с сердцем и давлением, рекомендуется работать на грядках при влажности воздуха не более 60% и лучше выходить на дачные работы рано утром или вечером. Голову обязательно нужно покрывать платком или надевать панамку. Особенно опасна для сердечников и гипертоников работа на грядках в согнутом положении с опущенной вниз головой. Если долго находиться в этой позе, возможен подъем давления вплоть до гипертонического криза. Поэтому совет страдающим гипертонией: копать и рыхлить землю садовыми инструментами с длинными ручками, чтобы поменьше наклоняться, а сажать, полоть, убирать урожай с грядки — сидя на скамеечке.

Позвоночник тоже требует внимания. У кого проблемы с позвоночником и заболевания суставов тяжелые физические нагрузки, растяжения, переохлаждения вызывают обострение хронических заболеваний, а это боли, воспалительные процессы. В результате вместо получения мышечной радости человек не может двигаться. К проблемам с суставами приводят длительные однообразные движения руками, этого следует избегать, менять виды работ. Иначе возникает перенапряжение связок и сухожилий и боли, как правило, в плечевом и локтевом суставах. Заболевания опорно-двигательного аппарата и их обострения часто возникают при поднятии и перемещении тяжестей. Чтобы избежать неприятных ощущений, лучше использовать сумки на колесиках, тележки. В момент, когда вы поднимаете или несете что-то тяжелое, будьте внимательны, не нужно делать резких движений, поворотов, рывков, наклонов. Беря груз, лучше не наклоняться к нему, а присесть и поднимать из этого положения. Постарайтесь избегать сквозняков и переохлаждений. Эти простые советы могут помочь избежать неприятностей с позвоночником и суставами.



Чтобы работа на даче доставляла радость, а не проблемы важно научиться слушать и слышать себя. И помогать своему организму. Если вы страдаете заболеваниями позвоночника, следует в течение года делать зарядку. Ежедневное выполнение упражнений тренирует мышцы, и во время физической работы это поможет уменьшить нагрузку на позвоночник.

Часто после физической работы возникают боли в мышцах, пояснице. Их можно растереть согревающими мазями. А вот «расслабляться» в горячей ванне нежелательно, так как боли могут стать более продолжительными. Также стоит помнить, что пожилым людям разрешены физические нагрузки только если они хорошо себя чувствуют. И главное правило: не пытайтесь все дела сделать за один день. Научитесь гармонично сочетать работу и отдых.

Психолог Е.И.Буглак