

Дачник, береги спину — впереди лето!

Вот и пришла Весна! Правда пока не балует теплом и солнышком, но энтузиасты огородного дела уже впряглись в посевную стезю!.. И поэтому почти все время, что люди проводят на даче, они работают на грядках или стройплощадке, практически не делая перерывов на отдых. Объем работ обычно очень большой, а дачный сезон в средней полосе короток — всего три-четыре месяца в году. Между тем, для пожилого дачника благоустройство участка и огорода должно быть всего лишь хорошим **способом поддержать** нормальную физическую форму. А никак не работой на износ, способной привести к серьезному ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата и усугубить имеющиеся проблемы с сердечно-сосудистой системой. Дачный сезон открылся. Но первый «урожай» снимут не дачники, а врачи. За выходные «созреют» длинные очереди из людей с перекошенными спинами, поврежденными конечностями и прочими дачными болячками. Как их не допустить и что делать, если...

«Отдых на даче — это правильный баланс активного труда и отдыха, работа должна быть в меру и в удовольствие».

Главное правило здоровой работы на даче: работайте, если есть силы и желание. Но как только появляется ощущение дискомфорта, лучше отдохнуть и переложить заботы о дачном участке на молодое поколение. Не страшно, если это скажется на урожае, важнее сохранить здоровье.

Советы врачей о том, что делать, если на даче вас застала болезнь.

Гипертоникам

— Люди, страдающие артериальной гипертензией, либо те, у кого случаются эпизодические подъемы артериального давления, отправляясь на дачу, должны подстраховаться. Возьмите с собой средства «скорой помощи» для гипертоников, которые быстро и эффективно снижают давление. А также не забудьте те препараты, которые вы принимаете ежедневно по назначению лечащего врача. Непременен при вас должен быть прибор для измерения давления, особенно это касается пожилых людей. Тем, у кого его нет, желательно приобрести, поскольку причиной недомогания, ломоты и головной боли может быть высокое артериальное давление, которое ни в коем случае нельзя оставлять без внимания и необходимо снижать. Работу на даче люди, страдающие гипертонической болезнью (да и вообще все дачники), должны распределять равномерно. Если до обеда вы трудитесь «по-стахановски» без перерыва, то после обеда вряд ли удастся избежать скачка давления.

Исключите работу внаклонку с низко опущенной головой: это провоцирует повышение давления. Если проводите посадки, то лучше воспользоваться невысокой скамеечкой, работая сидя. Если вы занимаетесь копкой, то делайте это с перерывами, чтобы не переутомляться. Постарайтесь через каждые 30 минут работы делать перерывы не менее 20 минут.

Ну а тем, кто всю зиму не занимался физическим трудом, посоветую начинать втягиваться, постепенно увеличивая физическую нагрузку.

Страдающим болезнями сердца

— Что касается тех, кто страдает ишемической болезнью сердца (ИБС), советы таковы: если у вас были накануне поездки на дачу приступы, сердечные боли — дачные работы вам противопоказаны! Любая физическая нагрузка в таком состоянии будет провоцировать возникновение новых болей в грудной клетке. Люди, перенесшие инфаркт в ближайшие три месяца, даже помышлять не должны о дачных нагрузках. Впоследствии — легкие физические нагрузки, но не те «ноши», которые берет на свои плечи заядлый дачник. Если очень хочется на дачу — не отказывайтесь от поездки, но дайте себе установку не делать ничего, кроме как прогуливаться на природе и дышать свежим воздухом.

Всем, у кого в анамнезе есть ИБС (стенокардия, инфаркт миокарда), необходимо иметь при себе нитроглицерин или нитроспрей. Это препараты первой помощи. А если вы уезжаете на длительное время (более чем на неделю), желательно, чтобы у вас при себе была копия амбулаторной карты и последняя электрокардиограмма (даже если вы делали ее несколько недель или месяцев назад). Особенно важно это для перенесших инфаркт миокарда и тех, кто страдает нарушением сердечного ритма.

Если вы по какой-то причине не можете дозвониться, чтобы вызвать скорую помощь, или возникли вопросы к врачу — круглосуточно на связи старший врач скорой помощи, его номер.

Имеющим болезни органов дыхания

— Людям, страдающим бронхиальной астмой, а также имеющим в анамнезе хронический бронхит, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), жизненно необходимо иметь препараты, снимающие бронхоспазм. Но их должен выписать врач. У астматиков обязательно всегда должны



быть под рукой ингаляторы. Тем, кто имеет болезни органов дыхания, также следует избегать чрезмерных нагрузок. Кроме того, приступы удушья могут вызывать резкие запахи, в том числе и цветущих растений. Также негативно влияют на течение названных заболеваний микроорганизмы: вирусы, грибки, бактерии. Если в дачном доме за зиму появились плесневые грибки, то прежде чем ночевать в нем, надо просушить и очистить стены от плесени, которая может стать причиной обострения как бронхолегочных, так и аллергических заболеваний. Любое воспалительное заболевание дыхательных путей может вызвать обострение имеющихся хронических болезней и спровоцировать приступ удушья, поэтому, находясь на даче, избегайте сквозняков и переохлаждений.

Подстерегают аллергии

— Еще одна важная проблема, подстерегающая дачников, — аллергии. Причиной могут стать пыльца цветущих растений, укусы насекомых, садовые удобрения. Аллергические реакции проявляются как крапивница, в виде насморка и слезотечения. Эти состояния можно нейтрализовать при помощи противоаллергических средств, которые также всегда должны иметься в аптечке дачника. Но если возникает отек Квинке — отек лица, локальные отеки губ, век, а также слизистых оболочек полости рта (языка, мягкого неба, миндалин), дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой области, также может быть отек конечностей, — больного надо немедленно доставить к врачу. Это очень опасное состояние, и здесь дорога каждая минута. Особенно опасными могут быть укусы пчел, змей, некоторых разновидностей ушей, ящериц. Здесь обязателен вызов скорой помощи.

Клещи есть повсюду

— Очень распространенное явление в начале весны на дачах — укусы клещей. Если это произошло, то немедленно везите больного к врачу. Не надо откладывать на потом, поскольку клещ может оказаться инфицированным клещевым энцефалитом (опасное заболевание, часто с летальным исходом) или боррелиозом. Чтобы избежать присасывания клещей, находясь на природе, осматривайте себя каждые два часа. Если это произошло, знайте, что детям и взрослым оказывают помощь в травмпункте городской больницы.

Советы дачникам от терапевта и невролога

Избегайте ситуаций при подъеме тяжестей и работе на земле, когда спина находится в согнутом положении. **Если необходимо нагнуться**, более физиологично сделать это, присев и оставив спину прямой. А если необходимо **опуститься совсем низко**, обопричься на руки и окажитесь на четвереньках, либо присядьте на колени. В такой позе нагрузка на опорно-двигательный аппарат будет значительно меньше. Подобные движения обычно выполняют дети на первом году жизни, и такая нагрузка способствует правильному формированию двигательных навыков и укреплению тела. У взрослых работа в этой позе избавляет болезненных ощущений в позвоночнике и суставах. А также **убережет от переутомления** — за счет того, что эти движения более эргономичны и требуют меньше энергетических затрат.

— В аптечке должны быть жаропонижающие препараты на случай простудных заболеваний, разогревающие мази, помогающие при болях в спине. Если боли в животе — никаких анальгетиков до приезда врача принимать нельзя. Это

может стереть клиническую картину и затруднить постановку правильного диагноза. На даче есть риск возникновения травм, поэтому необходимо иметь бинт, чтобы наложить повязку, жгут, стерильные салфетки, перекись водорода, чтобы промыть ранку, и йод — для дезинфекции около раневой поверхности. Это основное, что должно иметься у каждого дачника в аптечке.

— Дачники обращаются к неврологу по поводу обострения остеохондроза поясничного, грудного, реже шейного отделов. Мой совет: перед тем как ехать на дачу, за несколько дней начинайте давать себе физические нагрузки. Дозируйте, чередуя работу и отдых. Работайте инструментами, имеющими длинный черенок. Подгоните его под свой рост. Поднимайте тяжести медленно, в позе штангиста (за счет силы ног). Если почувствовали дискомфорт, небольшую ломоту в мышцах — подойдет баня и массаж. Если этого не сделать, то утром встать будет нелегко. Но в острый период болезни баня и массаж противопоказаны. Вообще в период обострения остеохондроза необходимы лишь покой, растирания с отвлекающими мазями или кремами и сухое тепло.

Арамильская городская больница находится по адресу: ул. Садовая 10.

График работы поликлиники с 8:00 утра до 19:00 вечера в рабочие дни.

Телефон регистратуры взрослой поликлиники: 3-13-14, 3-09-90

Телефон детской регистратуры: 3-09-48, 3-14-18

Главный врач ГБУЗ СО
«Арамильская
городская больница»
Тимиров Радис Федорович