

Дачник, береги спину – впереди лето!

Вот и пришла Весна! Правда пока не балует теплом и солнышком, но энтузиасты огородного дела уже впрыглись 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 «курожай» снимут не дачники, а врачи. За выходные «созрели» 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. Непременно 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 низкой скамеекой, работать 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.

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 почевать 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 ужей, ящериц. Здесь обязателен вызов скорой помощи.

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

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脊椎 находится в согнутом положении. Если необходимо нагнуться, более физиологично сделать это, присев и оставив спину прямой. А если необходимо опуститься совсем низко, обопрitezьтесь 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 начните давать себе физические нагрузки. Дозируйте, чередуя работу и отдых. Работайте инструментами, имеющими длинный черенок. Подгоните его под свой рост. Поднимайте тяжесть медленно, в позе штангиста (за счет силы ног). Если почувствовали дискомфорт, небольшую ломоту в мышцах – подойдут 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