

Автор: А.Снегина, Народная газета



В первые трудовые выходные можно легко натрудить спину, застудить суставы, “заработать” инсульт и кишечную инфекцию.

Многие наверняка уже в эти выходные устрелятся на свои садовые участки. Будут сгребать прошлогоднюю листву, жечь траву, вывозить тачки с мусором, обрезать ветки, перекапывать огород. То есть работать, не жалея сил. В эту пору на даче действительно дел невпроворот.

Ударный труд в первые выходные на даче — это не только время, проведенное на свежем воздухе, но еще и непосильная нагрузка для отвыкшего за зиму организма. Если этого не учесть, то наверняка вечером возникнут проблемы со сном — боли в спине и шее, руках и пояснице не дадут сомкнуть глаз.

Значит, самое разумное — подумать, как успеть все, при этом не пострадав. По совету врача-невролога Инги БЫК, осваивая сотки после зимы, необходимо чаще менять позу, чтобы разгрузить позвоночник. И, естественно, устраивать передышки, чтобы дать отдохнуть уставшей спине.

## Дачные опасности

— Впрочем, есть еще опасности, которые всегда подстерегают дачников, — это бруцеллез, сальмонеллез и гепатит А, — со знанием дела говорит врач-инфекционист 34-й поликлиники Минска Татьяна Гудкова.

— Не зря специалисты готовятся к дачному сезону, потому что знают: с началом сезонных работ на участках работы у них наверняка прибавится.

И понятно, почему. Сколько раз по дороге на свой дачный участок приходилось наблюдать, как горожане активно раскупают молоко в пластиковых бутылках у деревенских жителей, стоящих вдоль дороги. А [бруцеллез](#), между прочим, передается через парное молоко. Поработав на даче, люди обычно жалуются на боли в суставах, списывая все на усталость, а причина страданий — некипяченый молочный продукт.

О [сальмонеллезе](#) знают многие. Возбудителем этой болезни являются зараженные куры. Чтобы не подхватить инфекцию, нужно обязательно прожаривать или проваривать яйца до исчезновения жидкой части.

Чтобы избежать вируса [гепатита А](#), нужно кипятить воду, которую вы используете на даче, а также прививаться.

И последнее. Весной многие дачники активно начинают подкармливать растения, опрыскивают их специальными средствами, чтобы эффективно бороться с вредителями сада и огорода. Именно эти препараты чаще всего и приводят к [отравлению](#). Поэтому при обработке огорода химией будьте осторожны! Используйте для этой работы резиновые хозяйственные или хирургические перчатки, респиратор или четырехслойную марлевую повязку. Это уберезет вас от многих проблем.

### Кого настигает инсульт?

Понятно, что для здорового человека большинство таких нагрузок останутся даже незамеченными. Но есть еще немало тех, кому к работе на грядках стоит подходить с осторожностью. В первую очередь это касается больных артериальной гипертензией, тех, кто страдает избыточной массой тела, сахарным диабетом, у кого есть проблемы с сердцем или кто ранее перенес инсульт или инфаркт. Ведь иногда даже не нужно быть

гипертоником, чтобы произошел инсульт, достаточно иметь выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника. Если в таком состоянии трудиться с длительно наклоненной вниз головой, может резко ограничиться приток крови к мозгу, что также грозит катастрофой сосудов головного мозга.

### Главное — не простудиться

Весеннее тепло всегда обманчиво. Работая на даче, можно запросто простудиться: солнце пригревает, а ветерок охлаждает. Поэтому, выходя на дачные работы, одевайтесь легче, чтобы не пришлось потом раздеваться, снимать теплые вещи.

Усердно работая, редкий дачник не потеет. И, естественно, каждый раз тянется к бутылке с водой или холодным чаем, потому что хочется пить. Лучше, если это будет вода комнатной температуры, советует заведующая терапевтическим отделением городской районной клинической 34-й поликлиники Минска Лилия Савко. Такая жидкость быстрее утолит жажду и не вызовет проблем с горлом.

Весной и земля прогревается не сразу. Поэтому, приводя в порядок клумбу с цветами, обязательно подложите под коленки специальную подушку. И суставам будет комфортно, и сами не простудитесь.