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 устремятся 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 убережет 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.