



## Как уберечь своё здоровье на даче?

Для доброй половины россиян лето – значит дача. Из-за летней жары и физических перегрузок дачники часто обращаются за медицинской помощью с жалобами на позвоночные боли, гипертонические кризы, сердечные приступы и т.д.

Чтобы уберечь себя и своё здоровье предлагаем Вам соблюдать простые дачные правила!

1) Откажитесь от работы в самый жаркий период дня с 13 до 16 часов. Помните, что это время агрессивного солнечного излучения наносит серьёзный вред здоровью: могут возникнуть тепловые и солнечные удары, ожоги кожи. Форма одежды на даче – светлая, не стесняющая движений. Не забывайте о головном уборе. Онкологическим больным, а также людям из группы риска, пребывание на солнце противопоказано. Для отдыха выбирайте места в тени. Пребывание на солнце безопасно только до 10 часов утра и после 16 часов вечера.

2) Пейте как можно больше жидкости. Наиболее предпочтительны горячие травяные чаи с лимоном и без сахара. Откажитесь от газированных напитков и алкоголя. Его вредное влияние в жару и после интенсивных физических нагрузок усиливается в несколько раз. Помните, что алкоголь блокирует доступ кислорода в мозг!

3) Работайте только в своё удовольствие, не перенапрягайтесь. При первых тревожных симптомах: покалывание в боку, головокружение, ломота в пояснице, скрип в коленях, – немедленно бросайте работу.

4) Нередко мы проводим на даче весь день, наклонившись вниз головой над грядкой. В такой ситуации идет перегрузка сосудов головного мозга, отчего начинает болеть голова. Такая ситуация чревата обмороком, повышением давления, а в некоторых случаях – даже инсультом. Поэтому лучше работать, сидя на корточках или на маленькой скамеечке.

5) Причиной радикулита становится поднятие тяжестей, чрезмерное усердие при вскапывании или прополке грядок, а также переохлаждение. Не сидите на земле, избегайте сквозняков, не купайтесь, если вода достаточно не прогрелась.

6) Не берите с собой тяжёлые сумки, если вам предстоит долгая дорога пешком. Пожилым и людям, после перенесенных операций, противопоказано ношение тяжестей, так как могут возникнуть осложнения. Необходимые вещи складывайте в современный туристический рюкзак: он равномерно распределяет нагрузку по всему телу.

Эти простые правила помогут избежать негативных последствий для здоровья в дачный период. Желаем всем хорошего настроения, богатого урожая, а самое главное крепкого здоровья и приятного отдыха!