Автор: *А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Работая на даче в летнюю жару, пожилые люди подвергают свой организм наибольшей нагрузке. Посадка, прополка, окучивание, рыхление и прочие садово-огородные удовольствия - их не выполнить иначе как нагнувшись. А в этом, между прочим, таится не мало опасностей. Как не потерять здоровье на грядках и защитить сердце в жаркие дни?

Дачные инсульты и инфаркты имеют свою специфику:

- забыл лекарства дома,
- забыл надеть шляпу на солнце,
- долго стоял вниз головой на грядках.

Долгое пребывание в «позе дачника» (сильно согнув спину и низко наклонив голову) вызывает нарушение кровотока и способно привести к повышению артериального давления, инсультам и сердечным приступам. Чтобы избежать всего этого, **никогда не работайте вниз головой**
– огород того не стоит. Наилучшая поза во время работ на грядках – сидя на небольшой скамеечке, которую было бы удобно передвигать за собой по грядке.

Обязательно надевайте свободную шляпу с широкими полями. Не надо заматывать голову косынкой – так вы избежите солнечного удара, но получите тепловой.

Как работать, чтобы не допустить перегрузок?

В пылу работы не стоит забывать пить таблетки, которые назначил лечащий врач. Даже если в этот день у вас хорошее самочувствие. Ни в коем случае не пытайтесь снизить дозу препаратов или отменить их приём. Без рекомендации врача делать этого нельзя.

Кроме того, под рукой всегда должен быть тонометр. Если с утра Ваше давление было повышенное или во время работы почувствовали себя плохо, физический труд сразу надо исключить. Также следует здраво оценивать своё физическое состояние, и если доктор сказал – никаких физических нагрузок, – то так и должно быть. Надо уметь правильно расценивать свои силы: всё сделаете, но не сразу.

Также необходимо делать перерывы в работе: 30-40 минут поработали, 15-20 – отдохните.

Предупредить развитие проблем всегда проще, чем потом избавляться от последствий!