

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ САДОВЫХ РАБОТ

Врач Евстафьева В. А.

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»





Вопросы по теме



- особенности физических нагрузок садовых работ
- равномерное распределение нагрузок
- факторы риска инфаркта и инсульта
- правила «сердечной безопасности»
- как избежать теплового удара и солнечных ожогов
- что положить в аптечку
- питьевой режим при повышенной  $t^{\circ}\text{C}$  воздуха
- полезные рекомендации

## правильно распределяйте работу

- ❑ трудитесь в удовольствие, без спешки и фанатизма
- ❑ воспользуйтесь тачкой при переноске тяжестей
- ❑ уносите мешки волоком по земле
- ❑ равномерно распределяйте ношу в двух руках
- ❑ чередуйте виды работ:
  - поработав лопатой, возьмите в руки грабли
  - после прополки поработайте в вертикальном положении
- ❑ наденьте компрессионные лечебные гольфы при заболеваниях вен (*варикоз, тромбофлебит*)
- ❑ доверяйте тяжёлую работу молодым
- ❑ пользуйтесь матерчатыми перчатками





## Работайте в правильной позе

Работа в наклоне даёт огромную нагрузку на систему кровообращения:

- кровь приливает к голове и верхней части тела
- повышается артериальное давление
- возрастает риск инсульта – кровоизлияния в мозг

Оптимальный выход – использовать наколенники, плотную подстилку, коврик или специальную скамейку с поручнями для рук.

**Внимание!** Избегайте стоять на коленях на холодной и влажной земле! Можно спровоцировать воспаление суставов!



## Чередуйте труд и отдых

**Внимание!** *Интенсивный труд на приусадебных участках - это испытание для организма, в результате длительной зимней малоподвижности и гиповитаминоза!*

Чтобы вернуть силы, бодрость и увеличить трудоспособность необходимо каждый час независимо от возраста делать 15 - 20 минутные перерывы:

- лежа в тишине с закрытыми глазами
- сидя в тени



## Ориентируйтесь на пульс

**Внимание!** По энергозатратам работа на приусадебном участке сопоставима с ездой на велосипеде, плаванием, аэробикой! Главное – не перегрузить сердце!

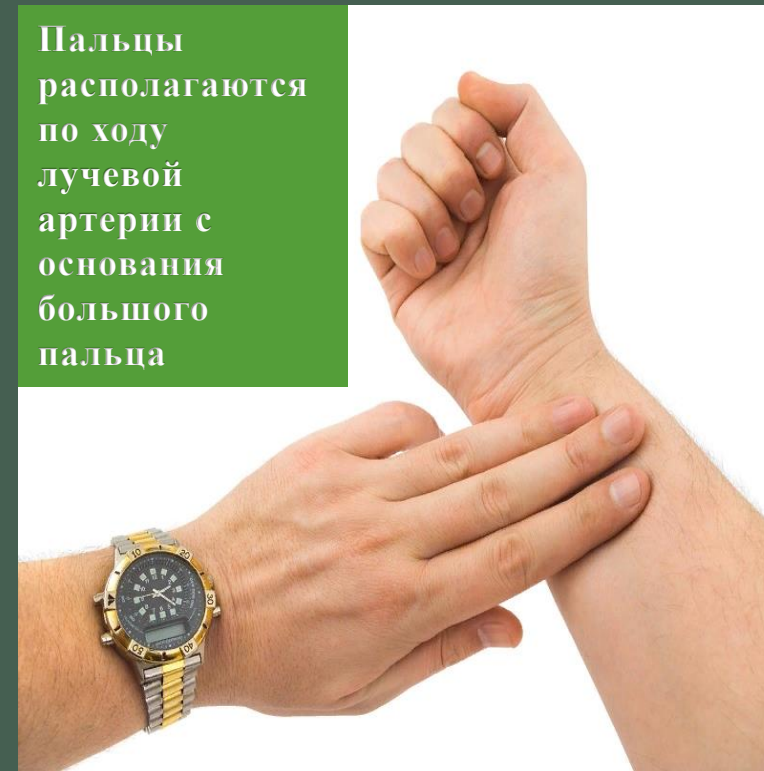
Измерьте пульс и определите показатели

*Как считать пульс:*

- подсчитать число ударов за 15 секунд
- умножить полученную величину на 4

Возраст	Оптимальный пульс	Максимальный пульс
20 - 30	98 → 146	195
31 - 40	93 → 138	185
41 - 50	88 → 131	175
51 - 60	83 → 123	165
61 +	78 → 116	155

Пальцы располагаются по ходу лучевой артерии с основания большого пальца





## Факторы риска возникновения инфаркта и инсульта

- повышенное артериальное давление
- высокий уровень холестерина в крови
- курение
- употребление алкоголя
- избыточный вес
- резкое увеличение физической нагрузки
- отказ от приёма лекарств, назначенных врачом
- самолечение
- пожилой возраст
- повышенная инсоляция, влажность,  $t^{\circ}\text{C}$  воздуха
- обезвоживание организма

**Внимание!** Количество инфарктов и инсультов в период садовых работ увеличивается в 2 раза!



## Избегайте теплового удара и солнечных ожогов

- проводите основную работу ранним утром или вечером (*пик солнечной активности с 11 до 16 часов*)
- носите одежду из натуральных тканей (*в меру свободную*)
- пользуйтесь солнцезащитным кремом с фактором SPF-25 и выше (*особое внимание – открытым участкам тела*)
- защищайте голову шляпой с широкими полями, хлопковым платком
- пейте больше воды (*обеспечьте себя запасом пресной воды*)
- перед заходом в теплицу откройте двери настежь, оставьте на 20 минут для проветривания
- предупредите близких о работе в теплице
- возьмите с собой сотовый телефон
- ставьте в теплицы ёмкости с чистой водой (*для питья, мытья рук и лица*)
- соблюдайте осторожность при работе с химикатами

**Внимание!** При малейшем недомогании прекращайте работу и немедленно выходите на открытый воздух!





## Перед поездкой на дачу сформируйте аптечку

- ❑ тонометр, фонендоскоп, термометр
- ❑ бактерицидные пластыри, эластичный бинт
- ❑ ножницы, перчатки, бинты, ватные диски, палочки
- ❑ репелленты (*отпугнуть насекомых*) и средства против укусов насекомых
- ❑ обеззараживающие (*перекись водорода 3%, хлоргексидин, мирамистин, йод, «зелёнка»*)
- ❑ противоожоговые препараты:
  - от солнечных ожогов – крем «Спасатель»
  - при термических – спрей «Алазоль»
- ❑ лекарственные препараты:
  - индивидуальные лекарственные средства, учитывая ваше состояние
  - для снижения артериального давления
  - обезболивающие
  - противоаллергические
  - для купирования проявлений сердечных заболеваний (*нитроглицерин*)
  - противодиарейные (*активированный уголь, смектин*)



## Соблюдайте питьевой режим в жару

**Внимание!** Выпитая вода утоляет жажду минут через 10-15, поэтому пейте понемногу!

Как снизить жажду перед физической нагрузкой:

- прополощите рот подсоленной водой
- съешьте подсоленный кусочек хлеба

**Внимание!** Переизбыток жидкости в организме опасен, как и недостаток - такой дисбаланс может серьезно навредить здоровью!

- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и у кого питьевой режим ограничен 1,5 л, можно увеличить норму на 1 стакан жидкости
- употребляйте жидкости комнатной температуры или слегка охлаждёнными
  - профилактика ангины
  - минеральные соли плохо поступают в клетки организма из ледяной жидкости
  - сильно охлажденные напитки возбуждают потовые железы



## Избегайте употреблять в жаркое время

### Алкоголь

- дает нагрузку на сердце и сосуды
- блокирует работу печени
- увеличивает теплоотдачу

### Пиво

- нарушает водный баланс
- усиливает обезвоживание

### Газированные сладкие напитки

- угнетают работу почек:
  - усиливают жажду
  - вызывают легкое обезвоживание
  - повышают уровень мочевой кислоты
  - повышают уровень вазопрессина (*антидиуретический гормон*), увеличивая кровяное давление





## Отдайте предпочтение полезным напиткам

### Вода

- обычная питьевая без газа
- щелочные минеральные воды с небольшим количеством солей (*слабой газации или негазированная*)

**Внимание!** *Лечебную минеральную воду, содержащую более 10 г солей на литр употреблять исключительно по рекомендации врача!*



### Лимонный настой

- в стакан воды выдавить четвертинку лимона
- добавить мяту, неполную чайную ложку сахара и щепотку соли
- пить понемногу каждые полчаса



### Чай (*черный или зеленый*)

- слабой заварки, несладкий, желательно с лимоном
- прохладный или горячий

*(горячий зеленый чай защищает кожу от ультрафиолетовых лучей)*



## Отдайте предпочтение полезным напиткам

### Квас (домашнего приготовления)

- содержит углекислоту и аминокислоты

### Соки, морсы и нектары

(соки - апельсиновый, яблочный, грейпфрутовый)

(морсы - брусничный, клюквенный, смородиновый)

- натуральные (особенно свежевыжатые)
- с небольшим содержанием сахара
- наполовину разбавленные водой



### Кефир, ряженка, простокваша

- содержат органические кислоты
- быстро усваиваются
- способствуют восстановлению микрофлоры кишечника

### Молоко (обезжиренное или цельное, разбавленное водой)



## Планируйте дачные работы с пользой для себя

Важно организовать свой рабочий процесс:

- распланируйте работу по дням, оставив место для отдыха
- решайте проблемы по мере поступления
- обсудите ситуацию в спокойной домашней обстановке, если работаете только Вы, и Вам тяжело
- подберите удобное время для каждого члена семьи и распределите задачи
- поменяйте слово «надо» на «хочу», подумайте чего хотите именно Вы

***Внимание!** В погоне за урожаем и «идеальным участком, лучше, чем соседский», Вы потратите в два раза больше сил и лишитесь душевного комфорта! Работайте в удовольствии!*





## Освойте упражнения для усталой спины

### 1. В положении стоя:

- Захватите запястье левой руки правой рукой и с силой тяните его вниз
- Одновременно попытайтесь поднять левое плечо
- По возможности прилагайте максимальные усилия
- После 5 -7 попыток положение рук поменяйте



### 2. В положении стоя или сидя

- Разведите руки в стороны, согните в локтях
- С силой отводите лопатки назад

### 3. В положении стоя:

- Поднимите руки вверх, отведите их за голову, сцепив ладони в замок
- Постарайтесь вытянуть руки вверх как можно выше

### 4. В положении стоя:

- С силой сцепите ладони в замок
- Постарайтесь оторвать ладони одну от другой.

### 5. В положении коленно – локтевом:

- Медленно выгибать и прогибать спину (кошка)



## Полезные рекомендации

- Проследите за своим питанием. Своевременный приём пищи снабдит организм зарядом энергии.
- Добавьте в рацион комплекс поливитаминов — это сделает ваш иммунитет устойчивее.
- Попейте травяные чаи с мёдом и лимоном или шиповником *(при отсутствии аллергической реакции)*. Согревают организм и положительно влияют на нервную систему.
- После активной физической нагрузки примите ванну с аромамаслами за пол часа до еды или спустя 1,5-2 часа после *(если нет противопоказаний)*.
- Массаж - эффективный способ восстановления мышц и суставов. Помогает полностью расслабиться, улучшает кровообращение и разминает триггерные зоны в мышцах.



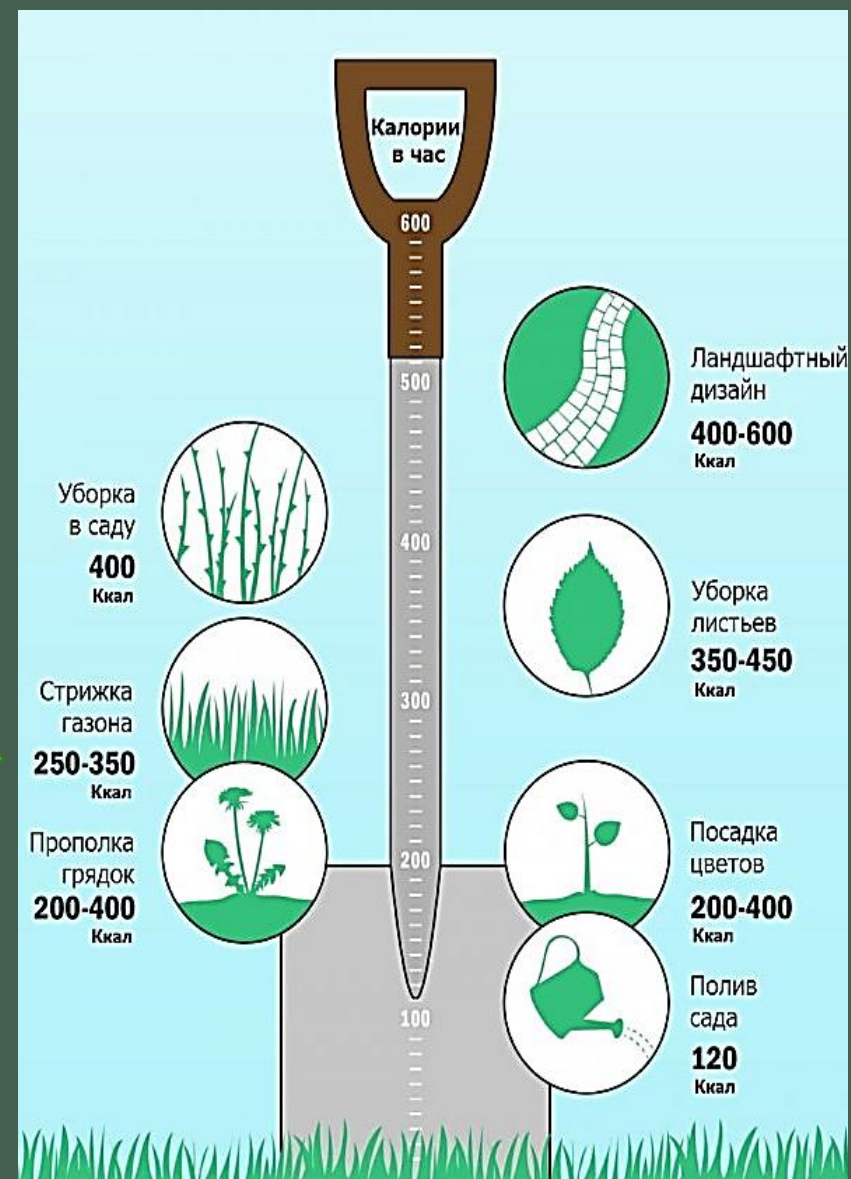
## Как влияет работа в саду на организм?

Тренируется иммунная система → регулируется и стабилизируется работа желудочно – кишечного тракта

Укрепляется сердечная мышца → возрастает общая выносливость организма → снижается риск сердечного приступа и инсульта

Проводится комплексная работа мышц тела (*спины, рук, брюшного пресса, ягодиц и бедер*) → улучшается осанка → формируется защита организма от травм и пр. проблем со здоровьем в будущем

Укрепляются мышцы ног (*лодыжек и ступней*) → улучшается равновесие и гибкость





## Чтобы работа была продуктивной

- Посмотрите на свой сад со стороны и обустройте его так, как вам хочется, а не так, как советуют другие
- Если вас что-то перестало радовать — пересмотрите свои задачи или измените их
- Окружите себя комфортом и получайте удовольствие от своих занятий



***Внимание!** При разумном подходе работа на участке очень полезна: улучшается сон, пищеварение, снижается уровень холестерина!*



**Умеренная физическая  
активность способствует  
долголетию, снижая риск  
развития старческого  
слабоумия!**







**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**