

Сейчас важный период для дачников. Много садово-огородных работ. Как не навредить при этом здоровью, aif.ru рассказала невролог, научный сотрудник Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева Минздрава России, кандидат медицинских наук Юлия Ярыгина:

В огороде нельзя долго работать вниз головой. В этом положении происходит переполнение сосудов головного мозга, что повышает риск инсульта, кровоизлияния в мозг и сердечной недостаточности.

Организм человека приспособлен к вертикальному положению головы, как строением самого позвоночника, так и сложной системой регуляции кровообращения. Долгое пребывание в согнутом положении неестественно для позвоночника, сердечно-сосудистой системы и пищеварения. В таком «вынужденном» положении накапливается напряжение в мышцах, что может привести к боли в шее и пояснице.

Также нарушается система саморегуляции кровотока, снижается кровоснабжение головного мозга кислородом. Из-за этого может кружиться или болеть голова, перед глазами мелькать «мушки».

Четверть — бессимптомны. Как избежать инфаркта и инсульта на даче? Подробнее

Работать на огороде вниз головой особенно нельзя людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (гипертонией, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца), нервной системы (например, болезнью Паркинсона, хронической недостаточностью мозгового кровообращения), при сколиозе позвоночника и грыжах межпозвонковых дисков. Стоит ограничить работу вниз головой, если у человека есть частые колебания артериального давления и боли в сердце, головные боли. В этом случае лучше обратиться за консультацией к врачу, особенно если вы ранее перенесли инсульт или инфаркт миокарда.

Кроме того, в согнутом положении тела сдавливается живот (особенно при повышенной массе тела или ожирении), уменьшается объём движений грудной клетки при дыхании. В таких условиях кровь хуже насыщается кислородом, уменьшается питание всех органов и тканей.

Таким образом, все эти факторы могут вызвать ухудшение самочувствия и увеличить риски сердечно-сосудистых заболеваний. Важно отметить, что всё вышеперечисленное касается любой работы в наклон, в том числе и мытья полов. Стоит избегать как длительной работы вниз головой, так и резких наклонов.

Возраст и заболевания — это не повод отказываться от любимого хобби — выращивания цветов или овощей на грядках. Однако это повод найти более безопасный и удобный способ выполнить эту работу. В огороде, например, можно использовать:

«Не оставьте здоровье на грядке». Шишонин — о том, как не сломаться на даче
Подробнее

Избегайте контакта с мокрой и холодной землей, так как переохлаждение может спровоцировать или обострить воспалительные заболевания, например, суставов или позвоночника. Также стоит ограничивать физическую нагрузку в жаркие дни. Будьте внимательны к себе и берегите свое здоровье!