

Как подготовиться к дачному сезону: советы Ольги Ткачевой - директора РГНКЦ Пироговского Университета, главного внештатного гериатра Минздрава России

Москва, апрель 2025 года — Апрель и май традиционно становится временем активной подготовки к дачному сезону. Для многих пенсионеров работа на дачном участке — неотъемлемая часть жизни. Однако с возрастом заботиться о здоровье становится важнее: умеренная нагрузка полезна, а вот чрезмерная активность может обернуться серьезными проблемами.

Как правильно подготовить организм к физическим нагрузкам на даче?

После зимнего периода вынужденной гиподинамии любая чрезмерная физическая активность могут создать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Целесообразно начинать с легких нагрузок на свежем воздухе, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность.

«Дача — это не только физическая работа, но и возможность перезапустить тело и ум. Главное — подходить к нагрузкам осознанно и не пытаться за один день сделать все сразу», — подчеркивает Ольга Ткачева.

Также следует изменить рацион: увеличить долю белковых продуктов, что поможет организму быстрее восстанавливаться после физической активности.

Не упустите момент для профилактики

С наступлением дачного сезона возрастает риск обострения хронических заболеваний. При появлении выраженной одышки, болей за грудиной или других тревожных симптомов необходимо незамедлительно обратиться к кардиологу. Профилактические осмотры помогут своевременно выявить и предупредить развитие осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт или инсульт. *«Все плановые обследования и вмешательства необходимо завершить до начала активных работ на участке. Не прекращайте самостоятельно прием назначенных препаратов — любые изменения в терапии должны происходить только по согласованию с врачом», — напоминает врач.*

Польза работы на дачном участке

Работа на даче приносит не только плоды на грядках, но и ощутимую пользу для здоровья. Физическая активность на свежем воздухе улучшает работу сердца, нормализует давление, укрепляет мышцы и суставы. А забота о растениях и окружающем пространстве помогает снизить уровень стресса, улучшить настроение и когнитивные функции.

«Когда мы руками что-то сажаем, наводим порядок в саду или просто гуляем среди зелени, мы не только укрепляем тело, но и даем отдых своему уму. В этих простых делах — основа здорового долголетия», — указывает Ольга Ткачева.

Однако важно не забывать о мерах безопасности. Весеннее солнце, несмотря на свою мягкость, может быть обманчиво опасным. Пожилым людям особенно важно защищать кожу — использовать солнцезащитные кремы, носить головные уборы и легкую одежду с длинными рукавами. В часы максимальной солнечной активности — с 11 до 16 часов — лучше ограничить пребывание на открытом воздухе, отдав предпочтение работе в тени.

или отдыху в доме. Не забывайте также регулярно пить воду, особенно в жаркие дни, чтобы избежать обезвоживания.

Работа на земле повышает риск заражения рядом инфекций: столбняком, клещевым энцефалитом и бешенством. Столбняк может проникнуть в организм через мелкие раны и ссадины при работе с землей, поэтому дачникам важно помнить о своевременной вакцинации. Клещевой энцефалит передается через укусы клещей, и опасность заражения существует даже в городах. Перед поездками в леса и парки рекомендуется проверить эпидемиологическую обстановку в регионе на сайте Роспотребнадзора. Бешенство передается через укусы животных или контакт с зараженной слюной, и прививка особенно необходима тем, кто живет в сельской местности, работает с животными или занимается охотой. При травмах и укусах важно в первые часы обратиться за медицинской помощью для экстренной вакцинации.