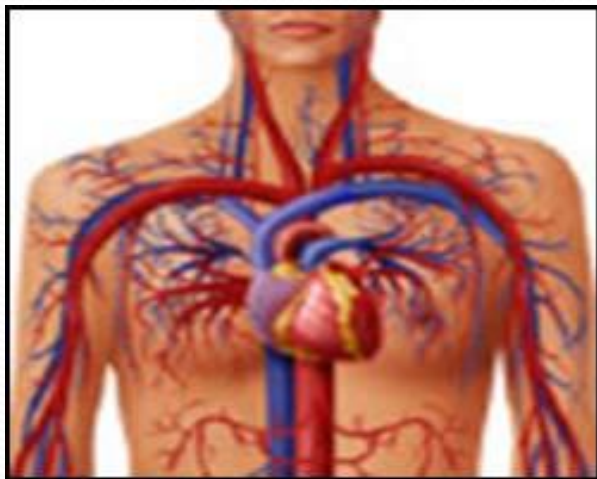


# Вегето- сосудистая дистония (ВСД)

Вегетативные расстройства являются одними из самых распространенных. В популяции вегето-сосудистая дистония встречается в 80% случаев. Одна треть из них требует лечения и наблюдения у невролога.



- **Вегето-сосудистая дистония** – это нарушение деятельности вегетативной нервной системы, которая выполняет в организме две основные функции:
  1. сохраняет и поддерживает постоянство внутренней среды организма (температуру тела, артериальное давление, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, потоотделение, скорость обмена веществ и т.д.)
  2. мобилизует функциональные системы организма для приспособления (адаптации) к меняющимся условиям внешней среды (физической и умственной работе, к стрессу, к перемене погоды, климату и т.д..)

# Профилактика ВСД

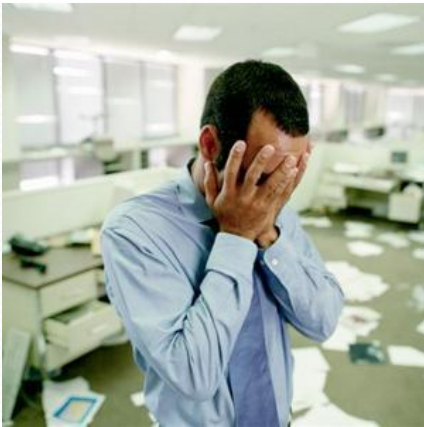
Первые проявления могут возникнуть в детском или юношеском возрасте.

Выраженные нарушения как правило выявляются в молодом возрасте (20-40 лет). У женщин вегето-сосудистая дистония встречается чаще чем у мужчин в три раза.



- Чтобы не заболеть ВСД, нужно позаботиться о профилактике. Зарядка является наиболее мощным и натуральным методом. Ведь этой болезнью чаще всего страдают изнеженные люди или ведущие малоподвижный образ жизни. Кровь застаивается - и происходит детренированность организма, вегетососудистой системы. Человек становится расслабленным, т. е. непривычным к различным перепадам положения тела: резко встал - темнеет в глазах.

## Причины ВСД



● Вегето-сосудистая дистония развивается под действием различных факторов:

1. под влиянием эмоционального стресса;
2. в периоды гормональных перестроек организма ( период полового созревания, беременность, климакс)
3. при смене климатических зон;
4. при физических, умственных и эмоциональных перегрузках;
5. при обострении неврологических и соматических или эндокринных заболеваний;
6. при невротических расстройствах.

# Как проявляется ВСД

Проявления вегето-сосудистой дистонии связаны с нарушением контролирующих функций вегетативной нервной системы в одной или сразу в нескольких системах организма.



- в сердечно-сосудистой системе: колебания артериального давления от гипер- до гипотонии, нарушение частоты сердечных сокращений (чаще всего это его учащение – тахикардия), боли в левой половине грудной клетки (кардиалгии);
- в дыхательной системе: ощущение нехватки воздуха, одышка, удушье, затрудненный вдох, учащенное дыхание и форсированное дыхание
- в желудочно-кишечной системе: тошнота, рвота, метеоризм, изжога, отрыжка, запоры, поносы, боли в животе;
- в терморегуляционной системе: субфебрилитет, ознобы, повышенная потливость, волны жара и холода;
- в вестибулярной системе: несистемное головокружение, предобморочные состояния;
- в моче-половой системе: учащенное мочеиспускание, зуд и боли в области гениталий;
- вегетативные нарушения обязательно сочетаются с эмоциональными расстройствами: тревога, беспокойство, повышенная раздражительность, утомляемость, сниженная работоспособность, внутреннее напряжение, сниженный фон настроения, плаксивость, расстройства сна и аппетита, различные страхи.



# Лечение ВСД



- Используются вегетотропные, сосудистые, ноотропные и психотропные препараты (антидепрессанты, транквилизаторы); психотерапия, массаж, иглорефлексотерапия, физиотерапевтическое воздействие, фототерапия, гидромассажные ванны, курортное лечение. Используются также специальные комплексы витаминов и минералов, направленных на стабилизацию повышенной нервной возбудимости. Основным курсом лечения, как правило, занимает от 4 до 6 месяцев в зависимости от выраженности нарушений.
- Большое значение в ликвидации ВСД имеет нормализация труда, отдыха, распорядка дня.