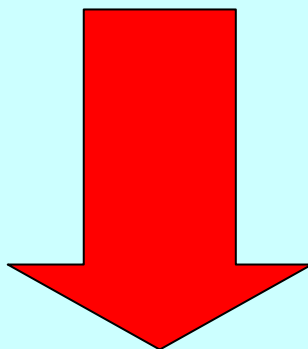
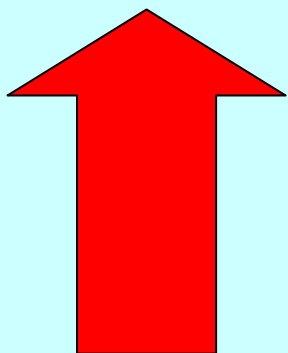




Вегетососудистая дистония

Для медицинских работников



Вегетососудистая дистония ВДС встречается у 80% населения. При этом 1/3 из расстройств вегетативной нервной системы требует лечения и наблюдения у невролога. Обычно ВДС появляется в детстве.

Что такое вегетососудистая дистония.

Вегетососудистая дистония [ВСД] (или нейроциркуляторная дистония [НЦД], или вегетативные дисфункции, или невроз сердца, или функциональная кардиопатия, или психо-вегетативный синдром, или паническая атака, или ангионевроз, или психо-вегетативный невроз, или вазомоторная дистония - все эти названия встречаются в литературе) - *синдром, включающий в себя разнообразные по происхождению и проявлениям нарушения вегетативных функций* (т.е функций, относящихся к работе внутренних органов), *которые возникают в результате расстройства их нервной регуляции.*



Вегетососудистая дистония (ВСД) - это заболевание вегетативной нервной системы. Вегетативная нервная система (ВНС) регулирует работу сосудов и внутренних органов. Она делится на симпатическую и парасимпатическую системы. Действие систем ВНС противоположно направлено: например, симпатическая система ускоряет сердечные сокращения, а парасимпатическая замедляет их. Вегетососудистая дистония нарушает работу вегетативной нервной системы, в результате чего нарушается баланс между отделами вегетативной нервной системы

(ВНС). Из-за нарушения баланса внутренние органы начинают работать неправильно.



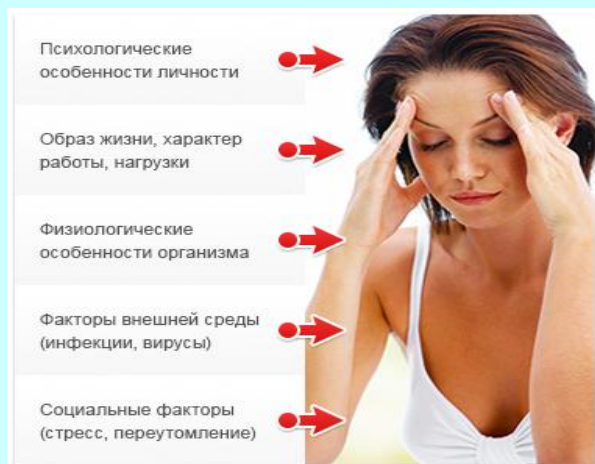
Причины ВСД

Причин, вызывающих вегетососудистую дистонию много. К основным факторам, способствующим развитию вегетососудистой дистонии, относятся:

1. Наследственная предрасположенность (часто проявляется в детском возрасте).

2. Эндокринные перестройки организма (ярко проявляется в период активных гормональных перестроек, например, во время полового созревания у подростков. Часто отмечается у женщин при гормональных перестройках организма, например, во время беременности).
3. Заболевания эндокринных желез (щитовидной железы, надпочечников, половых желез, поджелудочной железы).
4. Стрессы, неврозы, психоэмоциональное напряжение, переутомления и перенапряжения, умственная или физическая перегрузка.
5. Патологии позвоночника: шейный остеохондроз, подвывих первого шейного позвонка.
6. Органические поражения головного мозга (травмы, опухоли, инсульты).
7. Хронические заболевания (язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, панкреатит, колит).
8. Хронические заболевания сердечно – сосудистой системы.
9. Интенсивный (безжалостный по отношению к своему организму) образ жизни плюс вредные привычки и стрессы.
10. Вирусные инфекции, интоксикации, аллергия, чрезмерное употребление алкоголя.
11. Курение. При длительном курении работа нервной системы нарушается. Вегетососудистая дистония может развиваться и после того, как человек бросил курить.
10. Резкая смена привычных условий, например, при переезде в другой часовой или климатический пояс.

11. Тип темперамента. Сангвиник является наиболее устойчивым к возникновению ВСД типом. Он менее всего подвержен стрессам, легче переносит болезнь, быстрее выздоравливает. Меланхолик и холерик - наиболее уязвимые типы темперамента в отношении развития вегетативных нарушений.



Классификация вегетососудистой дистонии

Единой классификации вегетососудистой дистонии до сих пор не существует. В зависимости от изменений со стороны сердечно-сосудистой системы и изменений артериального давления, выделяют следующие типы вегетососудистой дистонии:

I. Нормотензивный, или кардиальный (сердечный) тип, который проявляется: болями в сердце, различными нарушениями сердечного ритма, беспокойством, учащением пульса, повышением давления. Эти симптомы не зависят от нагрузок и не проходят при приёме препаратов от стенокардии.

- II. Гипертензивный тип, который характеризуется повышенным давлением в состоянии напряжения или покоя.
- III. Гипотензивный тип, характеризуется пониженным давлением, сопровождающейся слабостью, утомляемостью, склонностью к обморокам.
- IV. Висцеральный тип характеризуется сильными и частыми болями в животе. Сопровождается вздутием живота и нарушениями в работе кишечника: диареей и запором.
- V. Тахикардальный тип характеризуется постепенным учащением пульса до 140-160 ударов в минуту. Сопровождается повышением давления, ощущением вибрации сосудов и стука крови в висках, покраснением лица.
- VI. Астенический тип характеризуется сильной усталостью и потерей выносливости на длительное время. Может сопровождаться повышением температуры до 37,5°C, мелкой дрожью в руках.
- VII. Респираторный тип характеризуется давящими болями в груди и затруднением дыхания. Сопровождаются чувством «кома в горле», зевотой, сухим кашлем, неспособностью глубоко вдохнуть.
- VIII. Смешанный тип возникает при совмещении симптомов нескольких видов вегетососудистой дистонии.

Чем проявляется вегетососудистая дистония

В связи с различными типами, описанными в медицине, наблюдаются самые различные проявления вегетососудистой дистонии. Поэтому постановка диагноза бывает все-

гда затруднительна и требует длительного наблюдения и тщательного разбора анализов. Часто при ВСД отмечают следующие синдромы:

1. Кардиоваскулярный (сердечно-сосудистый) синдром.

Для него характерны проявления:

- ❖ Нарушения сердечного ритма (тахикардия, брадикардия, экстрасистолия, чувство замирания сердца, перебои в работе сердца).
- ❖ Непостоянство артериального давления, т.е. перепады в давлении.
- ❖ Сосудистые реакции (бледность или "мраморность" кожных покровов, приливы, зябкость кистей и стоп).
- ❖ Кардиалгические проявления: ноющие, колющие, пульсирующие боли или дискомфорт в области сердца, которые, в отличие от стенокардии, не связаны с физической нагрузкой, и не проходят при приеме нитроглицерина.

2. Гипервентиляционный синдром характеризуется:

- ❖ Учащенным дыханием (тахипное).
- ❖ Ощущением тяжести, заложенности в груди.
- ❖ Резкими приступами одышки, как при бронхиальной астме, но возникающими при других ситуациях: при волнении, страхе, в период пробуждения или засыпания.
- ❖ Задержка, неполнота или затруднение вдоха, или ощущение нехватки воздуха.

❖ Ощелачивание крови и угнетение дыхательного центра, при которых отмечаются:

- Мышечные спазмы,
- Нарушение чувствительности в околоушной области, в кистях и стопах.
- Головокружение.

3. Синдром раздраженной кишки характеризуется:

- ❖ Спастическими и ноющими болями в нижней части живота.
- ❖ Частыми позывами на дефекацию.
- ❖ Вздутием живота.
- ❖ Неустойчивостью стула (возникают запоры или поносы).
- ❖ Нарушением аппетита.
- ❖ Тошнотой и рвотой.
- ❖ Дисфагией (нарушением акта глотания).
- ❖ Болью и дискомфортом под ложечкой.

4. Нарушение потоотделения, т.е. отмечается гипергидроз (повышенная потливость) - чаще ладоней и подошв ног.

5. Цисталгия, т.е. учащенное болезненное мочеиспускание без признаков болезни мочепускающей системы и изменений в моче.

6. Сексуальные расстройства:

- ❖ Нарушения эрекции, и эякуляции у мужчин.
- ❖ Вагинизм и аноргазмия (отсутствие оргазма) у женщин.

❖ Либидо (половое влечение) может быть сохранено, или снижено.

7. Нарушения терморегуляции (чаще отмечается при астеническом типе) характеризуются:

❖ Стойкими небольшими повышениями температуры до 37- 38° С (иногда она выше в первой половине дня, может быть повышена ассиметрично в подмышечных впадинах), или падениями температуры до 35 ° С. При этом повышенная температура переносится легко. Встречается преимущественно в детском возрасте

❖ Ознобами.

❖ Сильной усталостью и потерей выносливости на длительное время.

8. Психо-неврологические проявления ВСД:

❖ Слабость.

❖ Вялость.

❖ Сниженная работоспособность и повышенная утомляемость при небольшой нагрузке.



❖ Плаксивость.

❖ Раздражительность.

❖ Головные боли, головокружение, звон в ушах.

❖ Повышенная чувствительность к смене погоды (метеолабильность).

❖ Нарушения цикла сон-бодрствование.

❖ Беспокойство, вздрагивание во время сна, который чаще всего бывает поверхностным и недолгим.

К чему приводит вегетосудистая дистония

Симптомы ВСД мешают человеку учиться и работать, вызывают постоянную усталость и тревожность. Из-за вегетосудистой дистонии внутренние органы постоянно испытывают гипоксию, и поэтому хронические заболевания протекают в более тяжелой форме.

Вегетосудистая дистония может вызывать:

- ❖ Частые затяжные головные боли.
- ❖ Учащённый пульс.
- ❖ Скачки артериального давления.
- ❖ Метеозависимость.
- ❖ Нарушения в работе желудочно – кишечного тракта и других внутренних органов.

Если не лечить ВСД, в запущенных случаях болезнь приводит к ишемической болезни и гипертонии, а впоследствии к инфаркту и инсульту.



Вегетососудистая дистония у подростков



Первые симптомы вегетососудистой дистонии заметны с раннего детства – дети с ВСД часто болеют, очень конфликтны и капризны, они плохо переносят любые нагрузки (эмоциональные, психологические, физические), у них часто отмечаются резкие перепады настроения.

Родителям необходимо обращать внимание на:

- ❖ Эмоциональную неустойчивость.
- ❖ Частую и сильную потливость.
- ❖ Частую бледность или покраснение лица.
- ❖ Жалобы на приливы жара.
- ❖ Скачки давления.

Если родители отмечают у ребенка такие симптомы, то необходимо обратиться к врачу и принять меры по поводу облегчения состояния ВСД у ребенка.

Диагностика вегетососудистой дистонии

Сложность диагностики вегетососудистой дистонии в том, что отсутствует аппаратура или анализы, при помощи которых возможна постановка диагноза. Эта болезнь может быть определена только по её множественным симптомам. Прежде всего, при диагностике вегетососудистой дистонии важно исключить соматические, неврологические, эндокринные заболевания. Также важным является определение причин, которые способствуют развитию заболевания.



Профилактика ВСД

Для профилактики вегетососудистой дистонии необходимо:

- ❖ **Соблюдать режим труда и отдыха**, обязательно высыпаться (ночной сон должен быть не менее 8 - 9 часов в сутки).
- ❖ **Заниматься физической культурой**: плаванием, бегом, йогой, аэробикой, фитнесом, танцами; кататься на велосипеде, лыжах. Во время занятий спортом избегать прыжков и резких движений. Можно использовать тренажеры: велотренажер, беговую дорожку, степпер, гребной тренажер. Во время занятий нельзя перенапрягаться, испытывать неприятные ощущения, доводить себя до чрезмерной усталости, раздражительности. Основной критерий контроля – самочувствие тренирующегося.



Противопоказаны упражнения на тренажерах, где голова оказывается ниже уровня груди, или выполняются упражнения вверх ногами, в результате чего могут развиваться обмороки и ухудшения самочувствия. Следует избегать упражнений с большой амплитудой движения головы и туловища, которые выполняются резко и быстро, а так же упражнений с длительным статическим усилием. Очень осторожно нужно относиться к занятиям восточными единоборствами, силовой гимнастикой, бодибилдингом, аэробикой с высокими прыжками, с сальто, так как они оказывают значительную нагрузку на сердечнососудистую систему.

- ❖ **Больше времени проводить** на свежем воздухе. При этом можно использовать игровые виды спорта, которые способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющий эффект на организм.
- ❖ Принимать **контрастный душ**.
- ❖ **Делать перерывы в работе**, не перенапрягаться. Для оптимизации труда и отдыха чередовать умственные и физические нагрузки, применять различные методы психологической разгрузки, аутотренинг.
- ❖ **Провести коррекцию питания**. Необходимо увеличить поступление в организм солей калия и магния, так как они участвуют в проведении нервных импульсов, улучшают работу сосудов и сердца, способствуют восстановлению нарушенного баланса между отделами вегетативной нервной системы (ВНС). Калий и магний содержатся в кашах, сое, фасоли, горохе, абрикосах, шиповнике, кураге, изюме, моркови, баклажанах, луке, салате, петрушке, орехах.





Диета при ВСД

Рекомендуется придерживаться следующих правил при питании:

- ✚ Употреблять продукты, содержащие калий, который полезен при любом типе ВСД: овсяную, гречневую каши, баклажаны, морковь, картофель, инжир, бобовые культуры, курагу, абрикосы, петрушку, листовый салат, щавель.
- ✚ Больше употреблять клетчатку, которой богаты бобовые, орехи, отруби, морская капуста.
- ✚ Пить 1,5-2 литра воды в день, чтобы избежать обезвоживания организма.
- ✚ Избегать сладкой, жареной и жирной пищи, копченых и консервированных продуктов, выпечки, натуральной лакрицы /солодки/ - они плохо воспринимаются желудочно – кишечным трактом и могут стать причиной диспепсических явлений.
- ✚ Отказаться от фаст-фуда, чипсов, газированных, алкогольных напитков.



❖ **Пить настои** из мяты, зверобоя, хмеля, мяты, боярышника, валерианы. Они действуют успокаивающе, снимают головную боль и противодействуют депрессии.

- ❖ **Избегать стресса.** Или научиться реагировать на стресс адекватно.
- ❖ **Проводить массаж, лучше самомассаж.** Ушные раковины являются самыми чувствительными в отношении массажа. Нужно найти самую чувствительную



(болезненную точку) на ушной раковине и стараться ее массировать в течение нескольких минут. Можно массировать кончики пальцев на руках и ногах, они соответствуют почти всем органам нашего тела.

❖ **Освоить технику** диафрагмального дыхания, которое хорошо снимает внутреннее напряжение и улучшает кровоснабжение сердца и легких: - Дышать нужно поверхностно, на счет «раз» - неглубоко вздохнуть, выпячивая грудь; а на счет «два - три» - глубоко выдохнуть, втягивая живот.

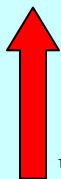
Хороший расслабляющий эффект дает специальная гимнастика, позволяющая расслаблять сначала последовательно, а затем и одновременно мышцы лица, шеи, плечевого пояса и спины.

❖ **Проводить психологическую коррекцию.** Меланхоликам и холерикам, которые наиболее уязвимы в отношении развития ВСД, следует по возможности избегать чрезмерных эмоциональных нагрузок, правильно реагировать на стрессовые ситуации. Люди с таким темпераментом могут: принимать успокаивающие травы; использовать аутотренинг, методы релаксации, психотренинги; практиковать разрешение психологических проблем для снятия психологического напряжения помощи психолога.

❖ Хорошие результаты дает **санаторно-курортное лечение.**

Часто встречающиеся виды ВСД

Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу



Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу чаще отмечается у мужчин, чем у женщин. Наиболее подвержены данному типу ВСД следующие категории людей:

- ❖ Замкнутые и апатичные люди.
- ❖ Чересчур эмоциональные люди с неконтролируемой реакцией на стрессы.
- ❖ Люди, в семье которых есть, или были родственники, страдающие ВСД.
- ❖ Люди, живущие в неблагоприятных социальных или экономических условиях.
- ❖ Люди, часто испытывающие стресс на работе или дома.

Признаки вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу

- ❖ Резкое повышение артериального давления (от 145/90 до 175/95 мм.рт.ст.) без наличия других болезней.
- ❖ Сердцебиение.
- ❖ Нормализация артериального давления без приема лекарств - после отдыха или успокоения человека.
- ❖ Внезапное возбуждение.
- ❖ Озноб.
- ❖ Симптомы панической атаки.
- ❖ Понижение давления после приема успокоительных средств (пустырник, валериана), или после приема обезболивающих средств.

Симптомы, характерные для ВСД по гипертоническому типу

- ❖ Приступы тахикардии (учащенного сердцебиения).
- ❖ Бессонница ночью и сонливость днем.
- ❖ Чрезмерное потоотделение.
- ❖ Сильные приступы головной боли, приступы мигрени.
- ❖ Ощущение нехватки воздуха.
- ❖ Чувство тревоги, нервозность.
- ❖ Легкая возбудимость при малейшем стрессе, ощущение чувства подавленности.
- ❖ Снижение концентрации внимания, ухудшение памяти.
- ❖ Возникновение дрожи в руках и ногах.
- ❖ Развитие нарушения координации движения.
- ❖ Нарушение аппетита (иногда – до полного его исчезновения).



Профилактика и помощь при ВСД по гипертоническому типу.

- ❖ **Отказ от курения и употребления алкоголя.**
- ❖ **Нормализация образа жизни:** оптимальное чередование труда и отдыха; полноценный сон не менее 8-9 часов в сутки; не допустимы умственные перегрузки. Особое внимание необходимо обращать на детей со склонностью к повышению АД. Для них очень важен правильный режим дня.
- ❖ **Применение физических нагрузок:** плавания, акваэробики, лыжных и пеших прогулок, туристических походов, велоспорта, легкого бега (исключая прыжки). Физические нагрузки должны быть регулярными, умеренными, до чувства легкой усталости, особенно при

повышенном артериальном давлении (выше 140/90 мм.рт.ст), и способствовать снятию нервного и физического напряжения.



С осторожностью нужно заниматься видами спорта, которые оказывают значительную нагрузку на сердечно – сосудистую систему: силовой атлетикой, силовой гимнастикой, занятиями аэробикой, занятиями восточными единоборствами, аэробикой с высокими прыжками и сальто.

Противопоказаны упражнения на тренажерах, где голова оказывается ниже уровня груди, и выполняются упражнения вверх ногами в связи с опасностью развития обмороков, ухудшения самочувствия.

❖ **Заниматься психологической разгрузкой** организма: применять аутотренинг, посещать занятия по программам психологической разгрузки; освоить приемы психотерапии; ограничивать просмотр телевизионных программ и использования компьютера; применять настои успокаивающих трав. Спокойная и доброжелательная психологическая обстановка дома, в учебных заведениях, на работе предотвращают возникновение кризов при ВСД.

Необходимо научиться правильно реагировать на стрессовую ситуацию. Нужно учиться быть доброжелательными, уверенными в себе, владеть простыми приемами самовнушения и расслабления.

❖ Очень полезны ежедневные применения **контрастного душа**.

❖ **Полезны закаливающие процедуры.**



❖ Показаны **массаж и самомассаж** воротниковой зоны и спины, он должен быть поверхностный и успокаивающий.

❖ Необходимо придерживаться определенных **правил питания** при гипертоническом типе ВСД. Нужно наладить полноценное и разнообразное питание, при этом особое внимание уделять продуктам, содержащим калий и магний.

Рекомендуется ограничить потребление поваренной соли, чая, кофе (заменить их на какао), маринадов и солений, наваристых мясных и рыбных бульонов.

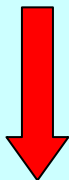
Включить в рацион продукты, снижающие тонус сосудов: ячневую кашу, фасоль, морковь, салат, шпинат, творог, печеный картофель, абрикосы, паприку, виноград, мандарины, творог.



❖ Показано **санаторно-курортное лечение.**

Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу без профилактики и лечения может привести к стойкому повышению АД и развитию гипертонической болезни. А это в свою очередь может привести к изменениям внутренних органов, к нарушению процессов пищеварения и другим патологиям организма человека. ВСД по гипертоническому типу сама собой не пройдет, необходимо комплексное и адекватное ее лечение у врача – невролога.

Вегетососудистая дистония по гипотоническому типу



Вегетососудистая дистония по гипотоническому типу, относится к числу тех заболеваний, которые официальная медицина не считает серьезной патологией, а окружающие люди не относят ее к болезни. Но на самом деле - это тяжело протекающее заболевание, которое сильно снижает уровень жизни человека и причиняет ему много страданий.

При ВСД по гипотоническому типу страдает система кровообращения, нарушается нормальный ток крови по сосудам. В результате органы и ткани не получают достаточно питания, развивается гипоксия головного мозга и других органов, их гипотрофия и застой крови, нарушается работа органов пищеварения, теплообмен.

Причины ВСД по гипотоническому типу:

- ❖ Психологическое напряжение, переутомление, неправильный режим дня и стрессы.
- ❖ Нарушение иммунного статуса (патология в работе иммунной системы).
- ❖ Нарушение связи между центральной нервной системой и гуморальными (сосудистыми) рецепторами (например, при дуодените или других заболеваниях).
- ❖ Травмы головного мозга (сотрясение или ушибы головного мозга).
- ❖ Наследственная предрасположенность.
- ❖ Активные гормональные изменения.
- ❖ Вредные привычки (курение, прием алкоголя).

Как развивается ВСД по гипотоническому типу

Вначале развивается ослабление сосудов и ухудшение сердечной деятельности. Это влечет за собой гипоксию (кислородное голодание) в тканях, в органах, в клетках головного мозга и в других органов.

Гипоксия сердечно – сосудистой системы приводит к нарушению сердечного ритма. В области сердца возникает ноющая боль. Человека бросает то в жар, то в холод.

Гипоксия в организме приводит к ощущению нехватки кислорода. Человек пытается глубоко вздохнуть, но кислорода при этом не получает. У человека возникает паника.

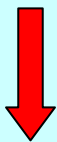
Признаки вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу

- ❖ Ощущение постоянной слабости или усталости.
- ❖ Дискомфорт, не очень хорошее самочувствие.
- ❖ Появление тревожности, паники или депрессии.
- ❖ Ослабление сосудов, гипоксия тканей, органов, клеток головного мозга приводят к головным болям.
- ❖ Человека бросает в пот, в холод, его знобит.
- ❖ В области сердца боль ноющего характера.
- ❖ Развитие страха, часто приходят мысли о смерти, отмечаются панические настроения.



Проявление ВСД по гипотоническому типу

1. Пульсирующая головная боль (может быть давящая, тупая).
2. Частые головокружения.
3. При приступах - пониженное давление.
4. При приступах развиваются аритмии (тахикардии, брадикардии).
5. Часто - понижение температуры тела, особенно - конечностей.
6. Потливость при приступах.
7. Нервозность, паника.



Профилактика ВСД по гипотоническому типу

Профилактические меры включают мероприятия, направленные на повышение сосудистого тонуса и устранение провоцирующих заболевание причин.

Предупредить развитие ВСД могут:

1. Коррекция образа жизни с оптимизацией труда и отдыха.
2. Полноценный сон в комфортных условиях до 8 часов.
3. Рациональное и правильное питание. При гипотоническом типе ВД рекомендованы продукты, повышающие тонус сосудов.
4. Умеренная физическая нагрузка.
5. Своевременное лечение хронических заболеваний внутренних органов.

Диета при гипотоническом типе ВСД:

- ❖ Необходимо избегать разгрузочных дней.

- ❖ Нужно принимать пищу небольшими порциями каждые 3 часа (5-6 раз в день).
- ❖ Необходимо включить в меню натуральный кофе, молоко, зелёный чай и кефир.
- ❖ Необходимо есть чёрную смородину, болгарский перец, крыжовник, шиповник, апельсины, мандарины, облепиху. Они содержат аскорбиновую кислоту, которая тонизирует организм.
- ❖ Нужно добавлять в блюда листовую зелень, сельдерей, укроп.
- ❖ Необходимо пить свежавыжатые соки из цитрусовых, чёрной смородины, а также чай - зелёный и каркаде.
- ❖ Необходимо использовать специи: имбирь, корицу, куркуму, перец чили.



Родителям детей и людям, страдающим ВСД необходимо помнить, что возникшие однажды нарушения, скорее всего, без соответствующего лечения не пройдут. Они могут закрепиться и будут способствовать развитию более серьезных заболеваний.

Если ребенок хотя бы раз почувствовал симптомы нарушения вегетативных функций или у него наследственная предрасположенность к этому заболеванию, необходимо на его здоровье обратить пристальное внимание. Такой ребенок в обязательном порядке должен наблюдаться у детского невропатолога и обучиться тем приемам самопомощи и профилактики, которые были описаны.

