**Введение**

«ВСД (вегетососудистая дистония) - самый популярный из диагнозов. Его ставят в более чем половине всех случаев обращений к невропатологу, кардиологу, психотерапевту. И в то же время в истории медицины это одна из самых неизученных болезней. Если искать в медицинских справочниках, что такое вегетососудистая дистония, скорее всего, такого определения не найти. Термин этот устарел. Однако практически все врачи употребляют это определение. Поэтому стоит пояснить, что же понимают под столь знакомыми нам словами специалисты. Вот что написано в одном из медицинских пособий: «Вегетативная дистония, или вегетативный невроз (вегетоневроз), объединяет заболевания различных органов и тканей, возникающие в результате динамических, функциональных нарушений в иннервирующих их вегетативных приборах. При вегетативном неврозе не обнаруживается каких-либо макроскопических или микроскопических структурных изменений в образованиях вегетативной нервной системы. Функциональные расстройства могут определяться на всех ее уровнях. Этиологическими факторами таких нарушений могут являться острые и хронические инфекции, интоксикации, авитаминозы, нарушения внутренней секреции, физические и психические травмы». «Наиболее часто больных вегето-сосудистой дистонией беспокоят головные боли, повышенная раздражительность, плаксивость, склонность к депрессии, головокружения, шум в голове, снижение способности к концентрации внимания, боли в животе, дискинезии мочевыводящих путей, склонность к поносам или запорам, повышенная потливость, чувство холода, изменение окраски конечностей, ощущение приливов, боли в сердце, учащенное сердцебиение, колебания давления, чувство нехватки воздуха, нарушение мочеиспускания, снижение половой активности, нарушение сна, быстрая утомляемость.»

«ВСД - не конкретная болезнь, а синдром, то есть совокупность симптомов, которые могут быть следствием отклонений в работе разных органов и систем». (Сидоренко Г.И. 1989 г.). На данный момент «заболевание» вегето-сосудистая дистония является, наверное, самым распространённым заболеванием на земле. Упоминания об этом заболевании можно увидеть в газетах, различных модных журнала, книгах о здоровом образе жизни, и даже в художественных книгах. В модных журналах дается масса советов, как облегчить или даже избавиться от этого заболевания. Но, к сожалению не всегда эти советы могут быть полезными. Так давайте разберемся, что же это за заболевание и как с ним можно бороться!

**1. Диагноз - Вегето-сосудистая дистония**

**.1 Характеристика заболевания**

Вегето-сосудистая дистония - это нарушения в работе сосудистой системы организма, приводящие к недостаточному снабжению тканей и органов кислородом. Иначе это заболевание называют нейроциркуляторной дистонией, или неврозом сердца. Встречается вегето-сосудистая дистония довольно часто - как у детей (12-25%), так и у взрослых (до 70%). Это следствие того, что нарастающий темп современной жизни требует полной отдачи внутренних ресурсов и сил в процессе учебы и работы. Одна треть случаев заболевания требует лечение вегето-сосудистой дистонии. (Кучанская А.В. 2002 г.) Вегето-сосудистая дистония может развиться в результате острых и хронических заболеваний, недосыпания, переутомления на работе, неправильного режима питания и др. Однако, основной причиной вегето-сосудистой дистонии является стресс. Гормональный всплеск и несогласованность в скорости развития мышечной и сердечно-сосудистой систем у школьников накладываются на интенсивную учебу, особенно во время экзаменов. У большинства взрослых людей вегето-сосудистая дистония протекает вяло, обостряясь в межсезонье, а также при эмоциональных срывах, перегрузках или ослаблении иммунитета. Обычно мы не относимся к ней слишком серьезно - и напрасно, так как от первых симптомов ВСД (вегето-сосудистая дистония) всего один шаг до начальных проявлений недостаточности кровоснабжения мозга, а это означает значительное повышение риска инсульта - в 2-3 раза. (Кучанская А.В. 2002 г.)

Как правило, заболевание начинается в детстве. Этому способствует гипоксия (кислородное голодание) плода во время беременности и родов, родовые травмы, другая патология центральной нервной системы, болезни младенческого возраста. В результате возникает неполноценность в работе ВНС, появляются нарушения со стороны различных органов и систем, например желудочно-кишечного тракта (частые срыгивание, вздутие живота, неустойчивый стул, сниженный аппетит) и центральной нервной системы (неглубокий, прерывистый и короткий сон с частыми пробуждениями). Такие дети склонны к частым простудным заболеваниям с «температурными хвостами» - сохранением повышенной температуры после выздоровления. Они плохо переносят духоту, жару, перемену погоды, жалуются на головные боли, затруднение дыхания (чаще всего, так называемый, «неудовлетворенный вдох»), ощущают «ком в горле». (Кучанская А.В. 2002 г.)

В период полового созревания вегетативная дисфункция усугубляется рассогласованием между бурным развитием внутренних органов, ростом всего организма и отставанием становления и созревания нервной и эндокринной регуляции. В это время обычно возникают жалобы на боли в области сердца, перебои в работе сердца, сердцебиение, регистрируется повышение или понижение артериального давления. Часто случаются психоневрологические расстройства: повышенная утомляемость, снижение памяти, эмоциональная неустойчивость (слезливость, раздражительность, вспыльчивость). У взрослых возникновение признаков вегето-сосудистой дистонии провоцируется и усугубляется наличием различных хронических заболеваний, стрессами, личностными особенностями, гормональной перестройкой, связанной, например, с беременностью. (Готовцев П.И. 1987 г.)

**.2 Классификация вегето-сосудистой дистонии**

*Кардиальный тип*. Характеризуется жалобами на сердцебиение, перебои в работе сердца, ощущение нехватки воздуха, изменения сердечного ритма (синусовая тахикардия, выраженная дыхательная аритмия, наджелудочковая экстрасистолия). Природа ВСД такова, что в организме происходит избыточное образование катехоламинов и молочной кислоты, а их накопление играет большую роль в кардиальном синдроме вегетативно-сосудистых приступов. На ЭКГ видимых изменений нет. Однако будьте внимательны: если такие симптомы, как усиленное сердцебиение или боли в области сердца, возникают у вас постоянно - вам пора к врачу. Сначала обратитесь к вашему участковому терапевту, сделайте электрокардиограмму, флюорографию, убедитесь в том, что с сердцем у вас все в порядке. *Гипертензивный тип*. Как ясно из определения, для этого типа характерно повышение артериального давления (систолическое «верхнее» свыше 140 мм рт. ст.), однако оно быстро проходит и почти у 50% больных никак не отражается на самочувствии, хотя в некоторых случаях возникают жалобы на головную боль, сердцебиение, повышенную утомляемость. Повышение АД может обнаруживаться у таких больных только при медицинском осмотре. *Гипотензивный тип*. Для этого типа характерны, прежде всего, снижение систолического показателя АД - ниже 100 мм рт. ст., утомляемость, мышечная слабость, головная боль (нередко возникающая вследствие голода), бледная кожа, зябкость и похолодание конечностей (кистей и стоп), частые обмороки. Кроме того, возможно развитие смешанных вариантов ВСД: кардиально-гипертензивный и кардиально-гипотензивный, в которых объединяются симптомы 1-2-го и 1-3-го типов соответственно. Для всех типов ВСД характерны следующие симптомы:

боли в левой половине грудной клетки;

головные боли, головокружение;

астения;

бессонница или нарушения сна;

слабость мышц рук и ног;

небольшое повышение температуры;

аритмия;

учащение или замедление ритма сердечных сокращений;

скачки артериального давления;

сильная одышка, ощущение «дыхательного корсета», поверхностное дыхание с ограничением вдоха («тоскливые вздохи»);

тревожные состояния, депрессия;

полиурия (обильное выделение мочи);

вегетативные кожные расстройства (резкое побледнение или покраснение кожных покровов);

метеозависимость;

функциональная дискинезия желудочно-кишечного тракта (ощущение тяжести в желудке и горечи во рту, снижение аппетита, тошнота, отрыжка воздухом, изжога, метеоризм, запоры).

**2 Лечение и профилактика ВСД**

**.1Традиционное лечение**

сосудистый дистония заболевание клинический

Предупреждение сосудистой дистонии должно начинаться с закаливания в детском и юношеском возрасте, организации рационального режима труда и отдыха. Необходимо избегать нервных перенапряжений, при заболевании тщательно соблюдать режим и другие назначения врача. Преимущественно немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и некоторыми видами спорта (плавание, легкая атлетика). Используется физиотерапия, бальнеотерапия, санаторно-курортное лечение. При раздражительности, расстройствах сна - препараты валерианы, пустырника, валокордин, иногда транквилизаторы. При гипотензивном типе - лечебная физкультура, беллоид, кофеин, фетанол. При гипертензивном типе - бегаадреноблокаторы, препараты раувольфии. Преимущественно немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и некоторыми видами спорта (плавание, легкая атлетика). Используется физиотерапия, бальнеотерапия, санаторно-курортное лечение. При раздражительности, расстройствах сна - препараты валерианы, пустырника, валокордин, иногда транквилизаторы. При гипотензивном типе - лечебная физкультура, беллоид, кофеин, фетанол. При гипертензивном типе - бегаадреноблокаторы, препараты раувольфии. 1) Сбалансированный режим дня, сон - наилучший отдых (8-10 часов). 2) Адекватная физическая активность. Только подростки с АД 140-90 и выше занимаются в подготовительной физкультурной группе остальные в основной. Хороший эффект оказывают занятия в бассейне, бег, лыжи, аэробика, танцы, лыжи. Можно использовать велотренинг. 3) Диета содержащая все необходимые ингредиенты, богатая витаминами, показаны продукты, содержащие соли калия - картофель, баклажаны, капуста, чернослив, абрикосы, изюм, инжир, зеленый горошек, петрушка, помидоры, ревень, свекла, укроп, фасоль, щавель. Часть животных жиров заменить растительными (масла подсолнечное, кукурузное, оливковое). С повышенным АД - необходимы продукты, содержащие соли магния гречневая, овсяная, пшеничные крупы, орехи, соя, фасоль, морковь, шиповник. Исключить из пищи соленья, маринады, ограничить соль до 4-5г. Противопоказаны крепкий чай, кофе, шоколад. 4) Психотерапия: методы релаксации, сочетание аутогенной тренировки и прямого внушения, разрешение психологической проблемы. Семейная психотерапия. Цель - нормализовать отношение личности к окружающим, снятие психологической напряженности. 5) Массаж головы, воротниковой зоны С1-С4, спины. Длительность сеансов 8-10-15 мин., курс-18-20 процедур. С пониженным АД массаж туловища, конечностей щетками. 6) Фитотерапия: валериана, калина красная, пион, пустырник, стефаниих основа седативный эффект, этим же действием и мягким диуретическим обладают айва, березовый гриб, мак, миндаль, морковь, мята, пастернак, солодка. При отсутствии нормализации АД добавляют средства с резерниноподобным и бета-адреноблокирующим действием: барвинок малый, белокопытник, вербена, змееголовник, магнолия, раувольфия, черная рябина, арника, багульник, пастушья сумка. 7) При отсутствии эффекта от описанных мероприятий необходимо переходить к медикаментозной терапии.» Лечение сосудистой дистонии - комплексное с применением лекарств и физиотерапевтических процедур, проводится по назначению врача. В целях оздоровления больных широко применяются лечебная физкультура, загородные прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, нормализация образа жизни, закаливающие процедуры. При раздражительности, расстройствах сна - препараты валерианы, пустырника, валокордин, иногда транквилизаторы. При гипотензивном типе - лечебная физкультура, беллоид, кофеин, фетанол. При гипертензивном типе - бетаадреноблокаторы, препараты раувольфии. Показаны бромиды, димедрол, балланспон, беллоид, транквилизаторы, монобромид камфоры, лечебная физкультура (методы аутогенной тренировки, общего закаливания, психофизической зарядки, самомассажа) и физиопроцедуры (хвойные ванны, души и т.п.), отдых на свежем воздухе.

**.2 Влияние лечебной физкультуры на заболевание**

Лечебные упражнения при вегето-сосудистой дистонии позволяют улучшить самочувствие, стимулировать кровообращение и обмен веществ. Гимнастика при ВСД улучшает тонус сосудов, повышает работоспособность. В результате регулярного выполнения комплекса упражнений при ВСД значительно улучшается состояние организма, симптомы заболевания исчезают полностью. Прибегать к ЛФК при ВСД необходимо только после консультации со специалистом. Домашнее выполнение упражнений проходит по назначенной врачом схеме. Ниже приводится пример упражнений, назначаемых при вегето-сосудистой дистонии:

· Упражнение «велосипед»;

· Упражнение «ножницы»;

· Приседания;

· Подскоки - сначала на обеих ногах, затем на одной;

· Бег на месте.

Дозированное применение физических упражнений уравновешивает процессы возбуждения и торможения в ЦНС, повышает ее регулирующую роль в координации деятельности важнейших органов и систем, вовлеченных в патологический процесс. Занятия лечебной физкультурой - прекрасное средство тренировки организма и. повышения работоспособности. При выполнении упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

- учитывать состояние Вашего здоровья;

физическую нагрузку соразмерять с возрастом и тренированностью организма;

противопоказаны игры, при которых возможны столкновения играющих, нанесение ударов по голове, а также игры, требующие большого напряжения;

противопоказаны упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, подскоки) и требующие напряжения. ЛФК оказывает нормализующее влияние на сосудистую реактивность, способствуя снижению тонуса сосудов при выраженных спастических реакциях у больных и выравниванию асимметрии в состоянии тонуса сосудов. Это в свою очередь сопровождается отчетливым снижением АД. Физические упражнения повышают сократительную способность миокарда. У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока как в коронарных, так и в периферических сосудах, что сопровождается увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления в сосудах. Под влиянием дозированных физических упражнений нормализуются показатели липидного обмена, коагулирующая активность крови и активизируется противосвертывающая система. Развиваются компенсаторно-приспособительные реакции, повышается адаптация организма больного к окружающей среде и различным внешним раздражителям. Особенно благоприятное влияние на больных оказывают специальные физические упражнения. Под влиянием ЛФК у больных улучшается настроение, уменьшаются головная боль, головокружение, неприятные ощущения в области сердца и т.д. Интенсивность и объем занятий зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определяемого при проведении дозированных проб с нагрузкой. Больным показаны утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, ближний туризм (преимущественно в санаторно-курортных условиях), спортивные игры или их элементы; физические упражнения в воде, упражнения на тренажерах, массаж воротниковой области.

**2.3 Общеразвивающие упражнения**

1. Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение. Руки соединить впереди, переложить мяч в правую руку. Вернуться в исходное положение. Смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх (за голову) и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5-6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук - вдох, при опускании - выдох.

. Лежа на спине, руки вперед - в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15-20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.

. Лежа на спине, руки вперед - в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Мах выполнять быстро. Во время маха - выдох.

. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Во время маха - выдох.

. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять окрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 с.

. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20 с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5 с.

. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять окрестные движения 15-20 с. Смотреть на мысок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15-20 с. Смотреть на мысок одной ноги.

. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх - влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх - вправо. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.

. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнять круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10-15 с каждой ногой. Смотреть на мысок.

. Сидя на полу, упор руками сзади, но подняты обе ноги. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10-15 с. Смотреть на мыски.

. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться - вдох, опустить палку - выдох. Смотреть на палку. Повторить 8-12 раз.

. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8-12 раз.

. Стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении - 15-20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 с в одном направлении, затем 5 с в другом.

. Стоя, держать гантели впереди. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 15-20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель.

. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель, затем на левую. Вновь перевести взгляд на правую гантель. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 15-20 с. Менять направление движения глаз через 5 с.

. Стоя, в вытянутой руке обруч. Вращать обруч в одну, затем в другую сторону 20-30 с. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

**Заключение**

Рассмотрев достаточно подробно причины, симптомы и методы лечения, я могу сделать следующие выводы: Вегето-сосудистая дистония - это не самостоятельное заболевание, а синдром (в пер. с греч. - вместе с болезнью). В медицине под термином вегето-сосудистая дистония понимают функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы с разнообразными клиническими проявлениями, возникающими чаще всего на фоне стресса.; В его основе лежит нарушение нервной регуляции. Отличается доброкачественным течением и хорошим прогнозом. Лечение должно носить комплексный подход. Каких-либо специфических принципов терапии вегето-сосудистой дистонии нет. Не всегда удается устранить причину вегето-сосудистой дистонии. Идеальной ситуацией является предупреждение психотравмирующих факторов или повышение стрессоустойчивости личности. Помимо устранения причин, проводятся общеукрепляющие мероприятия, санитарно-курортное лечение, массаж, мануальная терапия, психотерапия, медикаментозная терапия, фитотерапия.

**Список литературы**

1. Гандельсман А.Б. Физическая культура и здоровье/ Гандельсман А.Б. Евдокимова Т.А., Хитрова В.И. // Учебное пособие. - М.: Знание, 1986. - С. 121, 125 - 126

2. Гогин Е.Е. Артериальная гипертензия/ Гогин Е.Е., Сененко А.Н., Тюрин Е.И. // Учебник для вузов. - М.: Знание, 1987. - С. 211.

. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж / Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. // М.: Медицина, 1987. - С. 96, 117.

. Демирчоглян Г.Г. Глаза: школа здоровья/ Демирчоглян Г.Г. // Учебное пособие. - М.: Олимпия Press, 2000. - С. 132.

. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/ Дубровский В.И. // Учебник для вузов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. - С. 237-238,240.

. Кучанская А.В. «Вегетососудистая дистония»/ Кучанская А.В. // Учебное пособие. Спб.: Весь, 2002. - С. 184, 189, 208-209.

. Сидоренко Г.И. Как уберечь себя от гипертонической болезни/ Сидоренко Г.И. // Практическое пособие. М.: Академический Проект: Фонд «Мир», 1989. - С. 248, 250 - 251.