**Вегето-сосудистая дистония у детей**

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) - симптомокомплекс многообразных клинических проявлений, затрагивающий различные органы и системы и развивающийся вследствие отклонений в структуре и функции центральных и / или периферических отделов вегетативной нервной системы.

**Вегето-сосудистая дистония** - не самостоятельное заболевание, однако в сочетании с другими патогенными факторами она может способствовать развитию многих заболеваний и патологических состояний, чаще всего имеющих психосоматический компонент (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь и др.). Вегетативные сдвиги определяют развитие и течение многих заболеваний детского возраста. В свою очередь, соматические и любые другие заболевания могут усугублять вегетативные нарушения.

Признаки вегето-сосудистой дистонии выявляют у 25-80% детей, преимущественно среди городских жителей. Их можно обнаружить в любом возрастном периоде, но чаще наблюдают у детей 7-8 лет и подростков. Чаще данный синдром наблюдают у девочек.

**Причины Вегето-сосудистой дистонии**

Причины формирования вегетативных расстройств многочисленны. Основное значение имеют первичные, наследственно обусловленные отклонения в структуре и функции различных отделов вегетативной нервной системы, чаще прослеживаемые по материнской линии. Другие факторы, как правило, играют роль пусковых механизмов, вызывающих манифестацию уже имеющейся скрытой вегетативной дисфункции.

Формированию вегето-сосудистой дистонии во многом способствуют перинатальные поражения ЦНС, приводящие к церебральным сосудистым расстройствам, нарушению ликвородинамики, гидроцефалии, повреждению гипоталамуса и других отделов лимбико-ретикулярного комплекса. Повреждение центральных отделов вегетативной нервной системы приводит к эмоциональному дисбалансу, невротическим и психотическим нарушениям у детей, неадекватным реакциям на стрессовые ситуации, что также влияет на формирование и течение вегето-сосудистой дистонии.

В развитии вегето-сосудистой дистонии очень велика роль различных психотравмирующих воздействий (конфликтные ситуации в семье, школе, семейный алкоголизм, неполные семьи, изолированность ребёнка или чрезмерная опека его родителями), приводящих к психической дезадаптации детей, способствующей реализации и усилению вегетативных расстройств. Не меньшее значение имеют часто повторяющиеся острые эмоциональные перегрузки, хронические стрессы, умственное перенапряжение.

К провоцирующим факторам относят разнообразные соматические, эндокринные и неврологические заболевания, аномалии конституции, аллергические состояния, неблагоприятные или резко меняющиеся метеорологические условия, особенности климата, экологическое неблагополучие, нарушения баланса микроэлементов, гиподинамию или чрезмерную физическую нагрузку, гормональную перестройку пубертатного периода, несоблюдение режима питания и т.д.

Важное значение имеют возрастные особенности темпов созревания симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, нестабильность метаболизма головного мозга, а также присущая детскому организму способность к развитию генерализованных реакций в ответ на локальное раздражение, что определяет больший полиморфизм и выраженность синдрома у детей по сравнению с взрослыми. Нарушения, возникшие в вегетативной нервной системе, приводят к разнообразным изменениям функций симпатической и парасимпатической систем с нарушением выделения медиаторов (норадреналина, ацетилхолина), гормонов коры надпочечников и других желёз внутренней секреции, ряда биологически активных веществ (полипептидов, простагландинов), а также к нарушениям чувствительности сосудистых а- и ß-адренорецепторов.

Это вызывает большое многообразие и различную выраженность субъективных и объективных проявлений вегето-сосудистой дистонии у детей и подростков, зависящих от возраста ребёнка. Вегетативные изменения у них зачастую носят полиорганный характер при преобладании дисфункции в какой-либо одной системе, чаще в сердечно-сосудистой.

**Типы вегето-сосудистой дистонии**

В зависимости от уровня артериального давления выделяют три типа ВСД (вегето сосудистой дистонии):

ВСД по гипертоническому типу (характеризуется повышением артериального давления).

ВСД по гипотоническому типу (характеризуется понижением артериального давления).

ВСД по смешанному типу (характеризуется периодическими колебаниями артериального давления).

Для всех типов Вегето-сосудистой дистонии (ВСД) характерны кризы. При вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу наблюдаются беспокойство, учащенное сердцебиение, внезапное возбуждение, симптомы панической атаки, повышение артериального давления, похолодание конечностей, озноб. При вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу - общая слабость, одышка, тошнота, замирания в работе сердца, потливость, низкое артериальное давление. При вегето сосудистой дистонии смешанного типа все вышеперечисленные симптомы проявляются в той или иной мере.

**Вегетососудистая дистония у детей**

Все чаще встречается вегето-сосудистая дистония у детей. Вегето-сосудистая дистония у ребенка во взрослом возрасте, как правило, развивается. Вегето-сосудистая дистония (ВСД) у детей часто выражается в повышенной капризности, конфликтности, дети с диагнозом Вегето-сосудистая дистония (ВСД) часто болеют. Если у ребенка наблюдаются признаки вегето-сосудистой дистонии, многие родители начинают баловать ребенка, делать из него больного, постоянно мерить ему температуру, освобождать от физкультуры и спорта, лечить его вегето-сосудистую дистонию народными средствами. Однако синдром ВСД (вегето-сосудистой дистонии) - вовсе не болезнь, поэтому делать из ребенка мнительного «хронического больного» вовсе не стоит. Вегето-сосудистая дистония у детей вовсе не мешает им жить нормальной жизнью и чувствовать себя здоровыми детьми. Если же все время напоминать ребенку о его «болезни» - вегето-сосудистой дистонии - можно навредить его психике. Противопоказаниями при Вегето-сосудистой дистонии (ВСД) являются избыточное напряжение, стрессы, недостаточный отдых, большой спорт. Физкультура при Вегето-сосудистой дистонии (ВСД), напротив, полезна.

**Симптомы вегето-сосудистой дистонии**

Для вегето-сосудистой дистонии характерны многообразные, зачастую яркие субъективные симптомы заболевания, не соответствующие значительно менее выраженным объективным проявлениям той или иной органной патологии. Клиническая картина вегето-сосудистой дистонии во многом зависит от направленности вегетативных нарушений (преобладание ваго- или симпатикотонии).

Симптомами ВСД обычно являются головные боли, слабость, обмороки или обморочные состояния, шум в ушах, обморочные состояния, сонливость. Также характерным симптомом ВСД является головокружение. Люди с вегето-сосудистой дистонией быстро бледнеют и краснеют, чутко реагируют на погодные изменения, больше потеют. Нередко при ВСД наблюдаются учащенное сердцебиение и перепады температуры тела (особенно при вегето-сосудистой дистонии с нарушением терморегуляции). Симптомы вегето-сосудистой дистонии могут проявляться постоянно или же изредка - в зависимости от степени заболевания. Как показывают медицинские исследования, постоянное проявление симптомов ВСД бывает, как правило, у людей с врожденной неустойчивостью нервной системы.

Проявления вегето-сосудистой дистонии могут быть частыми и при этом незначительными, а могут стать причиной обмороков и панических атак. Во втором случае можно говорить о серьезном развитии ВСД и необходимости лечения вегето-сосудистой дистонии. К сожалению, кризы (приступы вегето-сосудистой дистонии, паническими атаки) в той или иной мере случаются довольно часто. Можно говорить о том, что панические атаки - это неизменные спутники ВСД.

Врачи не считают ВСД самостоятельным заболеванием, а рассматривают симптомы ВСД в качестве следствия различных нарушений в организме. Наиболее распространенной причиной вегето-сосудистой дистонии на сегодняшний день является переутомление, стрессы и сигнал о том, что в организме есть заболевания, которым необходимо профессиональное лечение. При лечении вегето-сосудистой дистонии следует учитывать, что любое проявление ВСД - это плохое взаимодействие сосудистой и вегетативной системы, в котором важнейшую роль играют нервные структуры, регулирующие эмоции.

**Течение вегето-сосудистой дистонии**

Вегето-сосудистая дистония у детей может протекать латентно, реализуясь под влиянием неблагоприятных факторов, или перманентно. Возможно развитие вегетативных кризов (пароксизмов, вегетативных бурь, панических атак). Кризовые состояния возникают при эмоциональных перегрузках, умственном и физическом перенапряжении, острых инфекционных заболеваниях, резком изменении метеоусловий и отражают срыв в системе вегетативной регуляции. Они могут быть кратковременными, продолжаясь несколько минут или часов, или длительными (несколько суток) и протекать в виде вагоинсулярных, симпато-адреналовых или смешанных кризов.

Вагоинсулярные кризы сопровождаются внезапно развивающейся бледностью, потливостью, снижением температуры тела и артериального давления, тошнотой, рвотой, болями в животе и резким вздутием кишечника, изредка - отёком Квинке. Возможны синкопальные состояния, приступы болей в области сердца (псевдостенокардитический синдром), мигрень или удушье, напоминающее приступ бронхиальной астмы.

Симпатоадреналовые кризы сопровождаются чувством тревоги и страхом смерти, ознобом, головной болью, тахикардией (часто пароксизмальной), повышением артериального давления, подъёмом температуры тела (до 39-40°С), сухостью во рту, частым мочеиспусканием, полиурией.
Вегето-сосудистая дистония имеет некоторые особенности у детей разного возраста. Так, у дошкольников вегетативные нарушения, как правило, умеренные, субклинические, с преобладанием признаков ваготонии (повышение тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы). У подростков вегето-сосудистая дистония протекает более тяжело, с многообразными и выраженными жалобами и частым развитием пароксизмов. Повышение вагусного влияния у них сопровождается существенным снижением симпатической активности.

**Диагностика вегето-сосудистой дистонии**

Уже при сборе анамнеза выявляют семейную отягощённость по вегетативным нарушениям и психосоматической патологии. При этом в семьях пациентов с ваготонией чаще выявляют бронхиальную астму, язвенную болезнь желудка, нейродермит, а при симпатикотонии - гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, гипертиреоз, сахарный диабет. В анамнезе у детей с вегето-сосудистой дистонией нередко выявляют неблагоприятное течение перинатального периода, рецидивирующие острые и хронические очаговые инфекции, указание на соединительнотканную дисплазию.

Состояние вегетативной нервной системы определяют по исходному вегетативному тонусу, вегетативной реактивности и вегетативному обеспечению деятельности. Исходный вегетативный тонус, характеризующий направленность функционирования вегетативной нервной системы в состоянии покоя, оценивают по анализу субъективных жалоб и объективных параметров, данных ЭКГ и кардиоинтервалографии. Показатели вегетативной реактивности и вегетативного обеспечения деятельности (результаты различных проб - клиноортостатической, фармакологических и др.) позволяют более точно оценить характеристики вегетативных реакций в каждом конкретном случае.

В диагностике вегето-сосудистой дистонии важная роль отводится ЭЭГ, ЭхоЭГ, РЭГ, реовазографии, позволяющим оценить функциональное состояние ЦНС, выявить изменения церебральных и периферических сосудов, внутричерепную гипертензию.

При обнаружении нарушений ритма и проводимости, изменениях сегмента ST на ЭКГ проводят необходимые фармакологические пробы, холтеровское мониторирование ЭКГ и др. При вегето-сосудистой дистонии необходимы консультации невролога, ЛОР-врача, окулиста, эндокринолога, а в ряде случаев - и психиатра.

Так как вегето-сосудистая дистония представляет собой не нозологическую форму заболевания, а результат дисфункции различных структур головного мозга, поражений эндокринных желёз, внутренних органов и т.д., на первое место при постановке диагноза необходимо ставить этиологический фактор (если он выявлен), что также способствует проведению целенаправленной терапии.

**Дифференциальная диагностика вегето-сосудистой дистонии**

Дифференциальная диагностика позволяет исключить заболевания, имеющие сходную с вегето-сосудистой дистонией симптоматику.

При наличии кардиальных жалоб, сопровождающихся объективными изменениями со стороны сердца, в частности систолическим шумом, необходимо исключить ревматизм, имеющий достаточно характерные диагностические критерии. При этом следует учитывать частое сочетание вегетативных нарушений с признаками дисплазии соединительной ткани, клинические проявления которых в совокупности напоминают не только ревмокардит, но и врожденные пороки сердца, неревматический кардит.

При обнаружении повышенного артериального давления необходимо провести диагностический поиск, направленный на исключение первичной и симптоматической артериальной гипертензии.

Дыхательные нарушения (одышка и особенно приступы удушья), возникающие при кризовых реакциях у детей с вегето-сосудистой дистонией, в ряде случаев дифференцируют с бронхиальной астмой.

При наличии лихорадочных реакций необходимо исключить острое инфекционное заболевание, сепсис, инфекционный эндокардит, а также онкологическую патологию.

При наличии выраженной психовегетативной симптоматики необходимо исключить психические расстройства.

**Лечение вегето-сосудистой дистонии**

Лечение при вегето-сосудистой дистонии должно быть комплексным, длительным, индивидуальным, учитывающим особенности вегетативных нарушений и их этиологию. Предпочтение в лечении отдают немедикаментозным методам. К ним относят нормализацию режима дня, устранение гиподинамии, дозированную физическую нагрузку, ограничение эмоциональных воздействий (телепередачи, компьютерные игры), индивидуальную и семейную психологическую коррекцию, а также регулярное и рациональное питание.

Положительный эффект оказывают лечебный массаж, иглорефлексотерапия, водные процедуры. Особенности физиотерапевтического воздействия зависят от формы вегетативных расстройств (например, при ваготонии назначают электрофорез с кальцием, кофеином, мезатоном, а при симпатикотонии - с эуфиллином, папаверином, магнием, бромом).

При недостаточной эффективности немедикаментозного лечения назначают индивидуально подобранную медикаментозную терапию ограниченным количеством препаратов в минимальных дозах с постепенным их увеличением до эффективных. Большое значение в комплексной терапии вегето-сосудистой дистонии придают лечению хронической очаговой инфекции, а также сопутствующей соматической, эндокринной и другой патологии.

Широко применяют седативные средства (препараты валерианы, пустырника, зверобоя, боярышника и др.), а также транквилизаторы, антидепрессанты, ноотропы (например, фенибут, карбамазепин, диазепам, амитриптилин, пирацетам, пиритинол).

Нередко благоприятное действие оказывает применение глицина, пантогама, глутаминовой кислоты, комплексных витаминных и микроэлементных препаратов.

Для улучшения церебрального и периферического кровообращения, восстановления микроциркуляции применяют винпоцетин (например, кавинтон), циннаризин, никотиновую кислоту, пентоксифиллин (например, трентал).
При симпатикотонии возможно применение ß-адреноблокаторов [пропранолола (например, анаприлина, обзидана)], при наличии ваготонических реакций - психостимуляторов растительного происхождения (препаратов элеутерококка, лимонника, заманихи и др.).

У детей с внутричерепной гипертензией проводят дегидратационную терапию [ацетазоламид (диакарб) с препаратами калия, глицерол]. Большое значение в комплексной терапии вегето-сосудистой дистонии придают лечению хронической очаговой инфекции, а также сопутствующей соматической, эндокринной или другой патологии.

При развитии вегетативных пароксизмов в тяжёлых случаях наряду с применением немедикаментозных методов и лекарственной пероральной терапии необходимо парентеральное введение транквилизаторов, нейролептиков, ß-адреноблокаторов, атропина в зависимости от характера криза. Диспансерное наблюдение за детьми с вегето-сосудистой дистонией должно быть регулярным (1 раз в 3-6 мес или чаще в зависимости от формы, тяжести и типа течения синдрома), особенно в переходные сезоны (весна, осень), когда необходимо повторять обследование и по показаниям назначать комплекс лечебных мероприятий.

**Как избавиться от вегето-сосудистой дистонии (ВСД)**

Вегетососудистая дистония - болезнь, не опасная для жизни, однако трудноизлечимая и сложная в диагностике. Симптомы вегето сосудистой дистонии затрагивают слишком много систем организма, ведь вегетососудистая дистония происходит от дисбаланса физических и биохимических процессов. ВСД - заболевание, которое находится на «границе» различных недугов человеческого организма и человеческой психики, поэтому лечение ВСД должно начинаться с выявления всех признаков ВСД. Как лечить вегето сосудистую дистонию? Ответ прост: нужно понять ее «корни», потому что можно сколько угодно практиковать народное лечение ВСД или же делать специальные упражнения при вегето сосудистой дистонии, однако так и не достичь положительного результата.

Вегетососудистая дистония в своей основе имеет следующие расстройства:

Психологические

Неврологические

Кардиологические

Сосудистые

**Как вылечить вегето сосудистую дистонию**

Для лечения вегето-сосудистой дистании врачами назначаются специальные лекарства, среди них седативные препараты для лечения вегето-сосудистой дистонии и антидепрессанты. Однако следует учитывать, что принимать препараты при вегето-сосудистой дистонии нужно только с ведома врача, поскольку они могут вызывать привыкание!

Довольно эффективным может быть лечение вегето-сосудистой дистонии народными средствами: в частности, настоями для очищения сосудов, сердечными настойками. Информации об этом много на различных форумах ВСД. Лечение вегето - сосудистой дистонии травами (боярышник, пустырник и др.) также относятся к народному лечению вегето сосудистой дистонии и носят лишь вспомогательный характер. Лечение вегетососудистой дистонии народными средствами на практике не дает выздоровления, однако оказывает благоприятное воздействие на организм.

Максимально полезна при вегето сосудистой дистонии физкультура лечебная, обеспечивающая общеукрепляющее действие на организм. Лечебная физкультура при ВСД - превосходное средство для тренировки организма и повышения его работоспособности. При вегето сосудистой дистонии физкультура, продуманная с учетом возраста, состояния здоровья больного, просто необходима. Однако упражнения при ВСД должны быть мягкими и полностью исключать прыжки. Следует также учитывать, что подвижный образ жизни в целом является профилактикой вегето сосудистой дистонии.

Отдых - лучшее средство от вегетососудистой дистонии. Естественно, человек не может бросить работу. Однако позволить себе выехать за пределы города вполне можно и нужно! Лечению симптомов вегето-сосудистой дистонии в санаториях уделяется много внимания - есть масса специальных процедур, которые помогут человеку чувствовать себя гораздо лучше. На основании результатов можно говорить, что при лечении вегетососудистой дистонии санаторные процедуры просто незаменимы! -Однако большинство людей, предпочитающих медикаментозное или народное лечение вегетососудистой дистонии, не удовлетворены терапевтическими мерами. Как это часто бывает, лечение есть, а результата нет. В таком случае как вылечить ВСД?

**Лечение вегето-сосудистой дистонии с точки зрения современной психологии**

В сущности, невозможно отделить психическое здоровье от физического, настоящее здоровье объединяет в себе оба аспекта. И именно отсутствие ощущения своего тела является основой психосоматических болезней, фобий, депрессии и различных шизоидных состояний, а также и вегето-сосудистой дистонии. И это возможно и нужно исправить, а пока не наступили необратимые реакции.

Главное внимание нужно уделять причинной роли эмоциональных факторов в возникновении заболеваний.

Особенно важны в этом случае глаза - окна души. Люди с живыми и блестящими глазами обычно смотрят друг другу прямо в лицо, устанавливая зрительный контакт, который объединяет чувства людей. Греки были правы, утверждая, что здоровый дух может существовать только в здоровом теле.

Страх, фобии - от этого возникают панические атаки, вегето-сосудистая дистония или синдром хронической усталости. Все это лечится психотерапевтами без таблеток, с помощью наработанных методик. Лечение использует метод поведенческой терапии и гипнотерапии.

**Лечение вегето-сосудистой дистонии: психологический аспект**

В России принято «забывать» о том, что человек - не только материальное существо, но и мыслящее, обладающее уникальными психологическими особенностями и характеристиками. И многие болезни (в т.ч. многие симптомы вегето-сосудистой дистонии) появляются в силу психологических факторов.

Причиной вегето-сосудистой дистонии может стать неблагоприятная генетика, отравления, сотрясения мозга, малоподвижный образ жизни, перенесенный грипп, сахарный диабет, сильный стресс. Однако статистика показывает, что причин такой болезни как ВСД множество, но основными были и остаются психологические расстройства (стрессы, депрессии, неврозы, переутомление, хроническая усталость).

И если причиной заболевания являются физические факторы, то назначать для лечения ВСД медикаменты можно и нужно. Однако лекарства при вегето сосудистой дистонии, причиной которой являются психологические расстройства, просто неактуальны и даже вредны! Не помогут тут при лечении ВСД и народные средства. В данном случае для лечения вегето сосудистой дистонии необходима помощь профессионального психолога. Только в этом случае лечение ВСД будет действительно эффективным.

Что лучше: пить годами лекарства и антидепрессанты или избавиться от симптомов ВСД и панических атак за несколько сеансов?

В качестве примера приведем запись с посвященного вегето-сосудистой дистонии форума (форума ВСД):

«После рождения ребенка у меня однажды на улице появилось ощущение сильной тревоги, волна страха, паники, стало трудно дышать, сердце стало сильно биться, я чуть не потеряла сознание. Врач поставил диагноз: ВСД, как лечить - прописал эгилок и объяснил, что при вегето сосудистой дистонии головная боль и головокружение - обычные явления. После приема лекарства легче мне стало, но через месяц выяснилось, что у меня зависимость от эгилока. Пришлось месяц отвыкать, потом состояние было нормальным, но как-то приступ тревоги опять повторился - и уже гораздо сильнее, чем в первый раз. Я узнала, что это паническая атака».

Написавшая это женщина ходила к терапевтам, эндокринологам, к остеопатам и даже к шаманам, думая, что это порча, увлекалась народным лечением вегето сосудистой дистонии. Позже она стала клиенткой нашего психологического центра, занимающегося лечением фобий, и полностью избавилась от панических атак и симптомов вегето сосудистой дистонии, лечение этого заболевания ей больше не нужно.

**Как вегето сосудистая дистония связана с паническими атаками?**

Описание панических атак весьма схоже с описанием симптомов вегето сосудистой дистонии в период криза (приступов ВСД). Природа панических атак и обострений ВСД одинакова: в организме в эти моменты наблюдается высокая концентрация адреналина, норадреналина и ацетилхолина. Эти биологически активные вещества являются причиной эмоциональных перегрузок и болей. Именно поэтому пациентам, нуждающимся в лечении панических атак, часто ставят диагноз вегето сосудистая дистония и назначают лекарственные средства от ВСД, в то время, как людям нужна психологическая помощь. Вегето сосудистую дистонию и панические атаки легко спутать, тем более что в России о панических атаках знают даже не все врачи. Боли при ВСД (и особенно характерная для ВСД головная боль) зачастую не нуждаются в лечении лекарственными препаратами, однако их продолжают назначать. Однако даже для того, чтобы снизить артериальное давление (оно повышается при ВСД по гипертоническому типу), нужны не таблетки, а быстрая, профессиональная психологическая помощь.

Лечение панических атак и симптомов ВСД, как и лечение фобий, часто не требует медикаментозного вмешательства. Панические атаки, вызванные ВСД, лечатся по не медикаментозной методике, признанной во всем мире и основанной на эффективнейшем методе когнитивно-поведенческой терапии.

**Профилактика вегето-сосудистой дистонии**

Профилактика вегетососудистой дистонии представляет собой комплекс превентивных мер, направленных на предотвращение действия возможных факторов риска, предупреждение прогрессирования имеющихся вегетативных сдвигов и развития пароксизмов.

**Прогноз при вегето-сосудистой дистонии**

При своевременном выявлении и лечении вегетативных нарушений, последовательном проведении профилактических мероприятий прогноз благоприятный. Прогредиентное течение вегето-сосудистой дистонии может способствовать формированию разнообразной психосоматической патологии, а также приводит к физической и психологической дезадаптации ребёнка, неблагоприятно влияет на качество его жизни не только в детстве, но и в дальнейшем.

**Литература**

сосудистый дистония заболевание лечение

1. Интернет (http://www.medicalj.ru/diseases/cardiology/533-i)

2. Интернет (http://www.referat.ru/referats/view/8711)