**Фитнес и вегетососудистая дистония**

Сязина Ирина - специалист Центра персонального фитнес-тренинга «ПРОФЕССИОНАЛ» по направлению «Лечебная физкультура и реабилитация»; специалист по физической реабилитации, магистр Российского Государственного Университета Физической Культуры Спорта и Туризма.

Наверняка многим приходилось слышать о таком заболевании, как вегетососудистая дистония, или сталкиваться с ним непосредственно. Вегетативная дистония в последние десятилетия стала едва ли не самым распространенным заболеванием среди людей молодого возраста, особенно женщин.

Это заболевание характеризуется утомляемостью, слабостью, повышенной раздражительностью, головной болью, склонностью к обморочным состояниям, скачкам давления, ощущением нехватки воздуха, плохой адаптацией к жаре или душным помещениям, повышенной потливостью, снижением половой активности, нарушением сна и прочими расстройствами.

Что же скрывается под термином вегетососудистая дистония? Ученые, занимающиеся исследованием этой проблемы, предлагают для обозначения данного патологического состояния термин вегетативная дисфункция (ВД), который наиболее точно отражает суть возникающих патологических изменений в работе вегетативной нервной системы.

Вегетативная нервная система (ВНС) - отдел нервной системы, контролирующий и регулирующий работу всех внутренних органов, способствующий поддержанию гомеостаза - относительного равновесия внутренней среды организма.

К основным факторам, вызывающим развитие вегетативной дистонии, относятся:

- наследственная предрасположенность;

- эндокринные перестройки организма. Часто наиболее ярко ВД проявляется в период активных гормональных перестроек, например, во время полового созревания;

- заболевания эндокринных желез (щитовидной железы, надпочечников, половых желез);

- стрессы, неврозы, психоэмоциональное напряжение;

- органические поражения головного мозга (травмы, опухоли, нарушения мозгового кровообращения - инсульты).

Проявления вегетативной дистонии весьма многообразны. Чаще всего она проявляется расстройством сердечно-сосудистой деятельности с развитием сосудистой дистонии. У некоторых людей вегетативная дистония наблюдается от рождения: они плохо переносят жару или холод, при волнении краснеют или бледнеют, покрываются потом.

Симптомы сосудистой дистонии могут быть постоянными или проявляться приступами - так называемые вегетативно-сосудистые пароксизмы. Вегетативно-сосудистые пароксизмы начинаются либо с головной боли, либо с боли в области сердца и сердцебиения, покраснения или побледнения лица. Поднимается кровяное давление, учащается пульс, повышается температура тела, начинается озноб. Иногда возникает беспричинный страх. В других случаях наступает общая слабость, появляются головокружение, потемнение в глазах, потливость, тошнота, снижается кровяное давление, усиливается пульс.

Такие приступы длятся от нескольких минут до 2-3 часов, и у многих проходят без лечения. При обострении сосудистой дистонии кисти и стопы становятся багрово-синюшными, влажными, холодными. Участки побледнения на этом фоне придают коже мраморный вид. В пальцах появляются онемение, ощущение ползания мурашек, покалывание, а иногда боли. Повышается чувствительность к холоду, руки и ноги сильно бледнеют, иногда пальцы становятся одутловатыми, особенно при длительном переохлаждении кистей или стоп.

Переутомление и волнение вызывают учащение приступов. После приступа на несколько дней может остаться чувство разбитости и общего недомогания.

Одной из форм вегетативно-сосудистых пароксизмов является обморок. При обмороке внезапно темнеет в глазах, бледнеет лицо, наступает сильная слабость. Человек теряет сознание и падает. Судорог обычно не бывает. В положении лежа обморок проходит быстрее, этому способствует также вдыхание через нос нашатырного спирта.

В лечении вегетососудистой дистонии широко используются немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, лечебная физкультура, загородные прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, закаливающие процедуры, психофизическая тренировка, отдых на свежем воздухе.

Можно достичь положительных результатов с помощью регулярных дозированных нагрузок под наблюдением опытного тренера или специалиста ЛФК. Предпочтительны занятия, которые проводятся на свежем воздухе не только для результата, но и ради удовольствия. Они способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющий эффект на организм.

Оптимальными являются плавание и аквааэробика. При занятиях этими видами спорта происходит тренировка сердечной мышцы, сосудов, стабилизируется артериальное давление. Человек становится менее зависимым от перемены погоды, лучше переносит физическую нагрузку, повышается адаптация организма к окружающей среде, внешним раздражителям.

Среди тренажеров лучше всего использовать велоэргометр, беговую дорожку, степпер, гребной тренажер. Противопоказаны упражнения на тренажерах, где голова оказывается ниже уровня груди, и выполняются упражнения вверх ногами в связи с опасностью развития обмороков, ухудшения самочувствия.

Занятия восточными единоборствами в чистом, не адаптированном для фитнеса виде, бодибилдингом, пауэрлифтингом, аэробикой с высокими прыжками и тем более акробатикой, оказывают значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Следует избегать упражнений с большой амплитудой движения головы и туловища, резко и быстро выполняемых движений, упражнений с длительным статическим усилием. Если вы все-таки занимаетесь этими видами спорта при вегетативных расстройствах, контролируйте интенсивность нагрузки, частоту дыхания и пульса при выполнении упражнений. Кроме того, во время занятий Вы не должны испытывать неприятных ощущений, чрезмерной усталости, раздражительности.

Основной критерий контроля - ваше самочувствие.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.myjane.ru/>