



удовольствия. Они способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющий эффект на организм. Среди тренажеров лучше всего использовать велоэргометр, беговую дорожку, степпер, гребной тренажер. Во время занятий не должно быть неприятных ощущений, чрезмерной усталости, раздражительности. Физкультура должна доставлять только положительные эмоции и удовольствие от физического движения.

**Коррекция питания.** Следует увеличить поступление в организм солей калия и магния. Эти вещества участвуют в проведении нервных импульсов, улучшают работу сосудов и сердца, способствуют восстановлению нарушенного баланса между отделами ВНС. Калий и магний содержатся в гречневой, овсяной кашах, сое, фасоли, горохе, абрикосах, шиповнике, кураге, изюме, моркови, баклажанах, луке, салате, петрушке, орехах. При гипотоническом типе ВД рекомендованы продукты, повышающие тонус сосудов: молоко, кефир, чай, кофе. При гипертоническом типе ВД рекомендуется ограничить потребление поваренной соли, чая, кофе, маринадов и солений и включить в свой рацион продукты, снижающие тонус сосудов: ячневую кашу, фасоль, морковь, салат, шпинат, творог.

**Физиотерапия.** Спектр физиотерапевтических процедур различен: электрофорез на шейный отдел позвоночника с лекарственными растворами; синусоидальные модулированные токи, аппликации парафина и озокерита на шейно-затылочную область. Эти процедуры также направлены на восстановление баланса в деятельности симпатического и парасимпатического отделов ВНС, нормализации работы сосудов и нервной проводимости, на улучшение обмена веществ и кровообращения в органах и тканях. Водные процедуры оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, поэтому при всех типах ВД рекомендованы контрастные ванны, верный и циркулярный души, гидромассаж, плавание. Кроме того, при парасимпатикотоническом типе ВД применяются солено-хвойные и радоновые ванны, а при симпатикотоническом - углекислые, хлоридные и сульфидные.

Широко применяются и дают хороший эффект иглорефлексотерапия и различные виды массажа.

**Фитолечение.** При расстройствах по парасимпатикотоническому типу применяются растительные стимуляторы: элеутерококк, женьшень, заманиха, аралия, левзея, различные мочегонные травы и сборы (толокнянка, можжевельник, брусника). При расстройствах по симпатикотоническому и смешанному типам - седативные (успокаивающие) травы и сборы: валериана, пустырник, шалфей, мята, Melissa, хмель, корень пиона. Схемы лечения фитопрепаратами назначает врач.

**Медикаментозное лечение** должно проводиться только под контролем врача. Оно включает: препараты калия, кальция, витаминно-минеральные комплексы, сосудистые препараты, ноотропы (средства, улучшающие питание, обмен веществ и функционирование клеток головного мозга), антидепрессанты и пр.

#### **Прогноз вегето-сосудистой дистонии**

Прогноз вегето-сосудистой дистонии благоприятен, нередко ее проявления навсегда остаются в детстве. Однако без профилактики и лечения вегето-сосудистая дистония может приводить к стойкому повышению артериального давления, из-за чего изменяются структура и функции различных внутренних органов; к нарушениям процессов пищеварения и т.д. При вегето-сосудистой дистонии необходимо проводить регулярные (обычно сезонные) курсы профилактики обострений, для чего назначают фитотерапию, витаминотерапию, массаж, лечебную физкультуру, физиотерапевтические процедуры.

*Памятка для родителей*

## **Вегето-сосудистая дистония у детей**



Памятка подготовлена врачом-неврологом стационарного отделения ГБУ СО «ОРЦ» Л.А.Проскуриной.

Оформлено методистом и специалистом по социальной работе информационно-методического ресурсного центра ГБУ СО «ОРЦ» Т.И.Аникиной, М.А.Бузиловой.

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 3 от 16.03.2016 года).

**Вегето-сосудистая дистония** характеризуется утомляемостью, слабостью, головной болью, склонностью к обморочным состояниям, ощущением нехватки воздуха, плохой адаптацией к жаре или душным помещениям, повышенной потливостью и прочими расстройствами. Что же скрывается под термином вегето-сосудистая дистония, насколько она опасна, нужно ли ее лечить и к какому специалисту обращаться?

На современном этапе 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, контролирующей и регулирующий работу всех внутренних органов, способствующий поддержанию гомеостаза - относительного равновесия внутренней среды организма. Другое название ВНС - автономная нервная система, так как ее деятельность не подвластна воле и контролю сознания человека. ВНС участвует в регуляции множества биохимических и физиологических процессов, например, поддерживает нормальную температуру тела, оптимальный уровень артериального давления, отвечает за процессы пищеварения, мочеобразования, за деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной систем и пр. К отделам ВНС относятся: симпатический и парасимпатический. Активность этих отделов чаще всего имеет противоположно направленное действие. Нарушение "равновесия" между симпатическим и парасимпатическим отделами ВНС и приводят к развитию вегетативной дисфункции.

#### **Проявления вегето-сосудистой дистонии (вегетативной дисфункции)**

Проявления вегето-сосудистой дистонии весьма многообразны. В зависимости от нарушений деятельности той или другой системы органов их подразделяют на несколько групп (проявляться эти симптомы могут как изолированно, так и вместе):

- кардиальные (сердечные) проявления: боль в области сердца, учащенное сердцебиение (тахикардия), чувство замирания сердца, перебои в работе сердца;
- респираторные (дыхательные) проявления: учащенное дыхание, невозможность сделать глубокий вдох или наоборот, неожиданные глубокие вдохи; ощущение нехватки воздуха, ощущение тяжести, заложенности в груди; резкие приступы одышки, похожие на приступы бронхиальной астмы (при волнении, пробуждении, засыпании);
- дисдинамические проявления: колебания артериального и венозного давления; нарушения циркуляции крови в тканях;
- терморегуляторные проявления: колебания температуры тела (она может повышаться до 37-38°C или понижаться до 35° С и ниже). Колебания могут быть постоянными, длительными или кратковременными;
- диспепсические проявления: расстройства работы желудочно-кишечного тракта (боль в животе, тошнота, рвота, отрыжка, запоры или поносы);
- психо-неврологические проявления: слабость, вялость, сниженная работоспособность и повышенная утомляемость при небольшой нагрузке, плаксивость, раздражительность, головные боли, головокружение, повышенная чувствительность к смене погоды, нарушения цикла сон-бодрствование, беспокойство, вздрагивания во время сна, который чаще всего бывает поверхностным и недолгим.

#### **Причины ВСД.**

К основным факторам, вызывающим развитие вегето-сосудистой 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);

#### **Вегето-сосудистая дистония у ребенка: с чего все начинается?**

Чаще всего заболевание начинается в детстве. По разным данным от 12 до 29% детей и подростков страдают вегетативной дисфункцией. 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 срыгивания, 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 длительным сохранением повышенной температуры (до субфебрильных цифр) 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". 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 отмечаются психоневрологические расстройства: повышенная утомляемость, снижение памяти, эмоциональная неустойчивость (слезливость, раздражительность, вспыльчивость), высокая тревожность.

#### **Лечение вегето-сосудистой дистонии**

Профилактика и лечение вегетативной дисфункции должно начинаться еще в детстве и юности. Ошибочно мнение, что вегетативная дисфункция является состоянием, отражающим особенности растущего организма, которое со временем самостоятельно проходит. Уже доказано, что возникшая в детском или подростковом возрасте вегетативная дисфункция является предвестником многих заболеваний. Вот почему так необходимо своевременное обращение к специалисту (это может быть педиатр, невролог, кардиолог). При своевременной коррекции вегетативных расстройств нормализуются сон и аппетит, исчезают или значительно уменьшаются многие жалобы, восстанавливаются адаптационные возможности организма. При лечении вегето-сосудистой дистонии широко используются немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, лечебная физкультура, загородные прогулки, закалывающие процедуры, психофизическая тренировка, отдых на свежем воздухе. Комплексное применение лекарственных препаратов, физиотерапевтических процедур проводится по назначению врача.

**Режим сна.** Продолжительность ночного сна можно индивидуально варьировать, но в среднем она должна составлять не менее 8-9 часов в день. Хроническое недосыпание само по себе служит причиной различных расстройств в работе нервной и эндокринной систем или может вызывать появление и усугубление симптомов имеющейся ВД. В спальне не должно быть жарко или душно. Не стоит отдыхать на слишком мягких или жестких матрасах и подушках. Лучше спать на ортопедических матрасах и подушках, способствующих наиболее физиологическому положению тела, головы.

**Оптимизация труда и отдыха.** Следует чередовать умственные и физические нагрузки, применять различные методы психологической разгрузки, аутотренинг. По возможности уменьшить время просмотра телепередач, работы за компьютером. При отсутствии такой возможности обязательны профилактические перерывы при работе с компьютером, упражнения для глаз и пр.

**Занятия физкультурой.** Оптимальными при ВД являются плавание, аквааэробика, ходьба, катание на лыжах, загородные прогулки. При таких видах нагрузок происходит тренировка сердечной мышцы, сосудов, стабилизируется артериальное давление. Пациент становится менее зависимым от перемены погоды, лучше переносит физическую нагрузку, повышается адаптация организма к окружающей среде, внешним раздражителям. Игровые виды спорта хороши, если проводятся на свежем воздухе, не для результата, а ради