

Вегето-сосудистая дистония (ВСД)

Вегетативные расстройства являются одними из самых распространенных. В популяции вегето-сосудистая дистония встречается в 80% случаев. Одна треть из них требует лечения и наблюдения у невролога.



- **Вегето-сосудистая дистония** – это нарушение деятельности вегетативной нервной системы, которая выполняет в организме две основные функции:
 1. сохраняет и поддерживает постоянство внутренней среды организма (температуру тела, артериальное давление, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, потоотделение, скорость обмена веществ и т.д.)
 2. мобилизует функциональные системы организма для приспособления (адаптации) к меняющимся условиям внешней среды (физической и умственной работе, к стрессу, к перемене погоды, климату и т.д..)

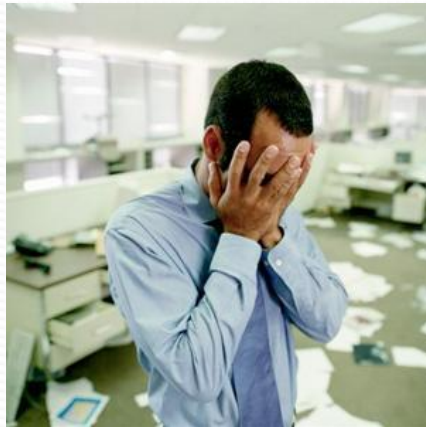
ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

СИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ



Причины ВСД

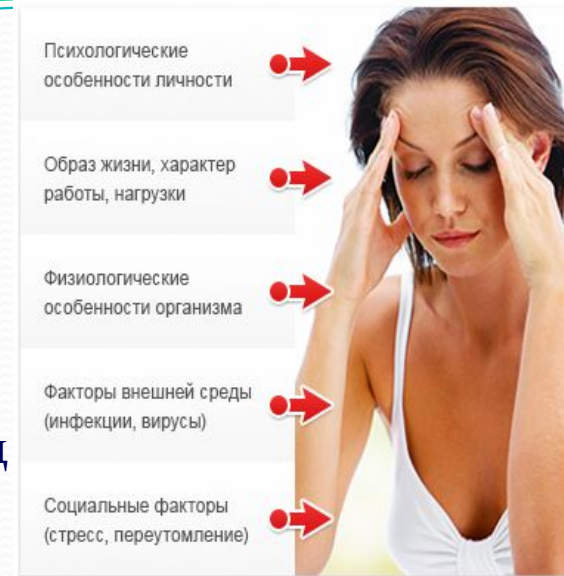


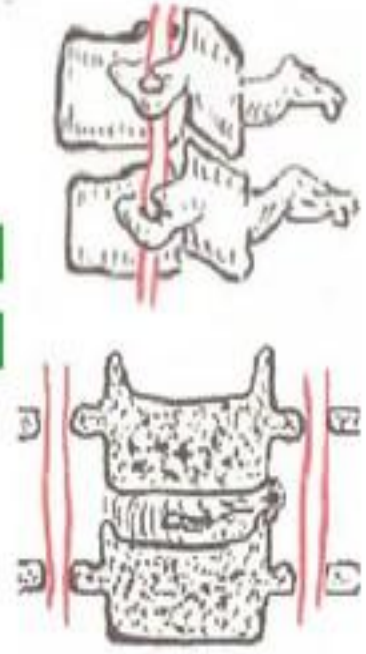
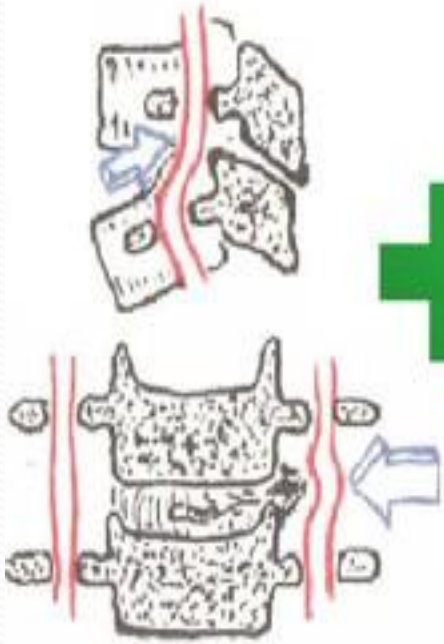
● Вегето-сосудистая дистония развивается под действием различных факторов:

1. под влиянием эмоционального стресса;
2. в периоды гормональных перестроек организма (период полового созревания, беременность, климакс)
3. при смене климатических зон;
4. при физических, умственных и эмоциональных перегрузках;
5. при обострении неврологических и соматических или эндокринных заболеваний;
6. при невротических расстройствах.

Другие причины ВСД:

- Эмоциональная, умственная или физическая перенагрузка.
- Гормональные сбои. Чаще встречаются у женщин, беременных и подростков, связаны с гормональной перестройкой организма.
- Резкая смена привычных условий: например, переезд в другой часовой или климатический пояс.
- Болезни эндокринной системы: сахарный диабет, гипотериоз.
- Патологии позвоночника: шейный остеохондроз, подвывих первого шейного позвонка.
- Интоксикация, аллергия, чрезмерное употребление алкоголя.
- Курение. При длительном курении работа нервной системы нарушается. Вегетососудистая дистония может развиваться и после того, как человек бросил курить.
- Хронические заболевания: язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, панкреатит, колит.
- Наследственная предрасположенность.





Как проявляется ВСД

Проявления вегето-сосудистой дистонии связаны с нарушением контролирующих функций вегетативной нервной системы в одной или сразу в нескольких системах организма.



- в сердечно-сосудистой системе: колебания артериального давления от гипер- до гипотонии, нарушение частоты сердечных сокращений (чаще всего это его учащение – тахикардия), боли в левой половине грудной клетки (кардиалгии);
- в дыхательной системе: ощущение нехватки воздуха, одышка, удушье, затрудненный вдох, учащенное дыхание и форсированное дыхание
- в желудочно-кишечной системе: тошнота, рвота, метеоризм, изжога, отрыжка, запоры, поносы, боли в животе;
- в терморегуляционной системе: субфебрилитет, ознобы, повышенная потливость, волны жара и холода;
- в вестибулярной системе: несистемное головокружение, предобморочные состояния;
- в моче-половой системе: учащенное мочеиспускание, зуд и боли в области гениталий;
- вегетативные нарушения обязательно сочетаются с эмоциональными расстройствами: тревога, беспокойство, повышенная раздражительность, утомляемость, сниженная работоспособность, внутреннее напряжение, сниженный фон настроения, плаксивость, расстройства сна и аппетита, различные страхи.

СИМПТОМЫ

- Склонность к повышенному или пониженному артериальному давлению, повышенной или пониженной частоте пульса;
- Чувство усталости, плохая переносимость физической нагрузки;
- Холодные руки и ноги, зябкость, либо, наоборот, стремление к прохладе, ощущение жара, приливов, возможно самопроизвольное повышение температуры тела;
- Неврозоподобные симптомы - легкая психическая истощаемость, раздражительность, головные боли, головокружение, шаткость, расстройства сна, снижение сексуальной активности;
- Расстройства желудочно-кишечного тракта - запоры или жидкий стул, дискинезия желчного пузыря, спастические боли; [подробнее об этом](#);
- Кожные проявления - сухость кожи или потливость;
- Обмороки, [панические атаки](#), приступообразные состояния, симпатoadреналовые, вагоинсулярные или смешанные кризы.

Чем грозит вегетососудистая дистония

- Вегето-сосудистая дистония обычно не вызывает серьёзных осложнений и не наносит существенного ущерба здоровью. Однако её симптомы мешают человеку учиться и работать, вызывают постоянную усталость и тревожность. Вегетососудистая дистония может вызывать частые затяжные боли, учащённый пульс и скачки артериального давления, метеозависимость, нарушения в работе кишечника и других внутренних органов.
- Из-за вегетососудистой дистонии внутренние органы и ткани ощущают недостаток кислорода. По вине ВСД хроническое заболевание может проходить в более тяжелой форме. Если не лечить болезнь, в запущенных случаях вегето-сосудистая дистония приводит к ишемической болезни и гипертонии, а впоследствии к инфаркту и инсульту.
- Если вас регулярно беспокоят скачки пульса и кровяного давления, боли в груди и животе на почве сильных переживаний и стресса, обратитесь к специалисту.



Методы диагностики ВСД

- МРТ. Магнитно-резонансная томография
- Ультразвуковое исследование (УЗИ)
- Электрокардиограмма (ЭКГ)
- Лабораторные исследования



Лечение ВСД



- Используются вегетотропные, сосудистые, ноотропные и психотропные препараты (антидепрессанты, транквилизаторы); психотерапия, массаж, иглорефлексотерапия, физиотерапевтическое воздействие, фототерапия, гидромассажные ванны, курортное лечение. Используются также специальные комплексы витаминов и минералов, направленных на стабилизацию повышенной нервной возбудимости. Основным курсом лечения, как правило, занимает от 4 до 6 месяцев в зависимости от выраженности нарушений.
- Большое значение в ликвидации ВСД имеет нормализация труда, отдыха, распорядка дня.

Методы лечения ВСД

Лечение вегетососудистой ДИСТОНИИ

- Врач составляет курс лечения индивидуально для каждого пациента. Курс учитывает тип болезни, возраст, пол и особенности организма больного. Пациент проходит процедуры 2-3 раза в неделю. Лечение вегето-сосудистой дистонии займёт от 3 до 6 недель. Курс составляется из следующих процедур:

- Уколы ферматрона



- Внутрисуставные уколы ферматрона - это эффективный метод лечения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата посредством введения в пораженный сустав лекарственного препарата (хондропротектора).

- Реабилитация на тренажёре Thera-Band
- Лечение позвоночника и суставов при помощи тренажёра Thera-Band вернет подвижность конечностей за короткий период времени без дорогостоящего лечения в специализированных санаториях.



- Блокада суставов и позвоночника
- Блокада суставов – это вид медикаментозного лечения позвоночника и суставов, направленный на купирование острой боли, снятие воспалений и мышечных спазмов.



- Медикаментозное лечение
- Медикаментозное лечение суставов и позвоночника в клинике "Мастерская здоровья" применяется в широком спектре и в комплексе с физиотерапией. Внутрисуставные инъекции, блокады и капельницы.



- Инъекции гиалуроновой кислоты
- Гиалуроновая кислота – значимый компонент синовиальной жидкости, который предохраняет хрящевую ткань от истирания, предупреждает деформацию сустава.



Диета при ВСД

- Рекомендуем придерживаться следующих правил при питании:
- есть овсяную, гречневую каши, баклажаны, морковь, курагу, абрикосы, петрушку, листовой салат. Эти продукты содержат калий, который полезен при любом типе ВСД;
- употреблять бобовые, орехи, отруби, морскую капусту — они богаты клетчаткой;
- пить 1,5-2 литра воды в день, чтобы избежать обезвоживания организма;
- избегать сладкой, жареной и жирной пищи, копчёных и консервированных продуктов, натуральной лакрицы;
- отказаться от фаст-фуда, чипсов, газированных, алкогольных напитков, сигарет.
- При гипертоническом типе ВСД:
- замените крепкий чай и кофе на какао;
- избегайте наваристых мясных и рыбных бульонов, солёных продуктов;
- включите в меню печёный картофель, абрикосы, паприку, виноград, мандарины, творог;
- меньше солите блюда.
- При гипотоническом типе ВСД:
- избегайте разгрузочных дней;
- ешьте небольшими порциями каждые 3 часа;
- включите в меню натуральный кофе, молоко, зелёный чай и кефир;
- ешьте чёрную смородину, болгарский перец, крыжовник, шиповник, апельсины, мандарины, облепиху. Они содержат аскорбиновую кислоту, которая тонизирует организм;
- добавляйте в блюда листовую зелень, сельдерей, укроп — их эфирные масла расширяют сосуды;
- пейте свежевыжатые соки из цитрусовых, чёрной смородины, зелёный чай, каркаде;
- используйте специи: имбирь, корицу, куркуму, перец чили