



# Вегето-сосудистая дистония (ВСД)

Выполнила: Григорьева Н.И,  
студентка 1 курса 6 группы  
педиатрического факультета

## Что такое ВСД?

*Вегето-сосудистой дистонией* называется многосимптомный синдром, затрагивающий различные системы и органы человеческого организма. Основное воздействие со стороны вегетативной нервной системы оказывается на периферические нервы. Страдает также и сердечно-сосудистая система. Одним из типичных проявлений ВСД является дистония сосудов головного мозга. По синдромам данное заболевание различают на:

Кардиалгический синдром

Тахикардический синдром

Брадикардический синдром

Аритмический синдром

## Причины ВСД:

1. Гормональная перестройка организма во время подросткового периода, беременности, кормления грудью
2. Хронический стресс и нервозы
3. Переутомление от физической/эмоциональной нагрузки
4. Тяжелые и хронические болезни
5. Последствия инфекции или интоксикации
6. Нарушение в работе эндокринной системы
7. Злоупотребление алкоголем.

Психологические  
особенности личности



Образ жизни, характер  
работы, нагрузки



Физиологические  
особенности организма



Факторы внешней среды  
(инфекции, вирусы)



Социальные факторы  
(стресс, переутомление)







**Боль в груди**



**Отеки ног**



**Хроническая  
усталость**



**Частые болезни**



**Потеря аппетита**



**Одышка**



**Бессонница**



**Проблемы с  
памятью**

Победить стресс – значит  
предотвратить вегетативную дистонию



# Классическое лечение ВСД

Кто лечит, к какому врачу обращаться? Врач-невролог.  
Где лечат, куда можно обратиться? Клиники неврологии.

## Медикаменты

- ❖ Препараты, регулирующие деятельность сердца
- ❖ Успокаивающие
- ❖ Витамины
- ❖ Антидепрессанты и седативные средства

## Народное лечение:

Настои лекарственных трав: боярышник, зверобой, валериана.

## Физиотерапия:

ЛФК, классический массаж, иглоукалывание (рефлексотерапия) и водные процедуры (бассейн).

# Упражнения при ВСД.

1). Диафрагмальное дыхание. Лежа на спине (или полулежа). Руки положить на живот, ноги согнуты в коленях.

1 - Вдох через нос, надувая живот (чрезмерно не надо надувать, чтобы не растягивать мышцы живота), грудная клетка не участвует в акте дыхания.

2 - Выдох через рот, сложив губы трубочкой, тонкой струйкой, живот "сдувается" и втягивается.

6 раз.



2). Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса "Перекрест".

Лежа на спине, ноги выпрямлены, руки в "замке" под головой.

1 - Соединить правый локоть и левое колено, выдох.

2 - Вернуться в исходное положение, вдох.

3 - Соединить левый локоть и правое колено, выдох.

4 - Вернуться в исходное положение, вдох.

До легкого утомления мышц живота.



3). Изотоническое упражнение для укрепления мышц осанки "Самолетик". Лежа на животе. Руки перед собой, голова лежит на кистях, ноги выпрямлены и плотно сомкнуты.

1 - Поднять голову, верхний плечевой пояс и ноги вверх, руки в стороны. Удерживать 1 минуту. Дыхание произвольное.

2 - Вернуться в исходное положение, расслабление (покачать бедрами в стороны ("колыхание")).

1 раз.



4). "Ласточка". Стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.

1 - Отвести правую ногу назад, наклониться вперед, руки в стороны, Тянуться правой ногой назад и кверху, растягивая позвоночник.

Удерживать равновесие.

2 - Вернуться в исходное положение.

3 - То же левой ногой.

4 - Вернуться в исходное положение.

Повторить 2 раза.



5). "Резиночка" выполняется стоя (но, если кружится голова, можно лежа).

Стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.

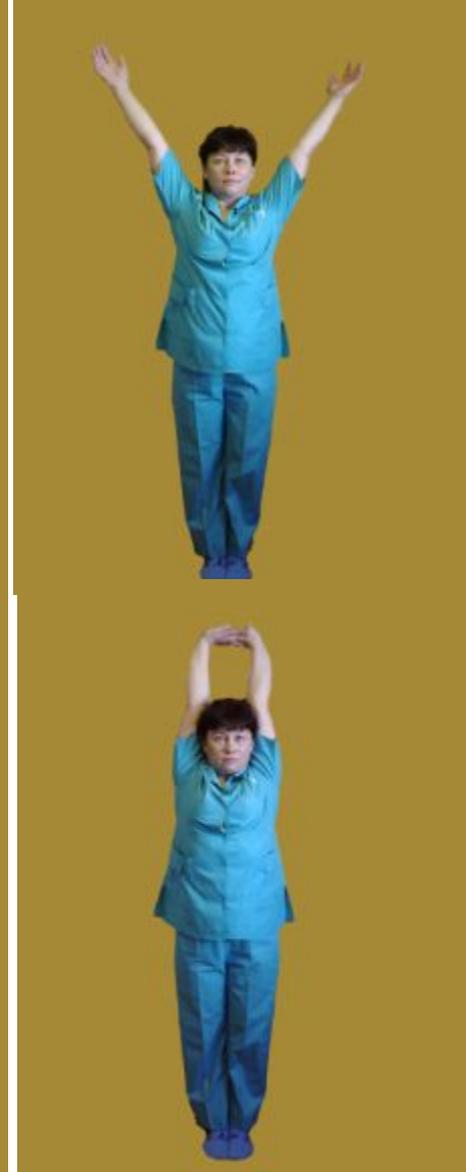
1 - Поднять руки через стороны вверх, зацепить кисти в "замок" (вдох).

2 - Вывернуть "замок" ладонями кверху.

На выдохе растянуть позвоночник, потянувшись руками вверх, мысленно ногами вниз, перемещая центр тяжести на всю площадь стоп.

3 - Расцепить "замок"(вдох).

4 - Опустить руки через стороны вниз (выдох). расслабление. Выполнить 3 раза.





# Не рекомендуются

Гимнастика.

Легкая атлетика.

Тяжелая атлетика.

Прыжки.

Теннис.

Различные виды борьбы:  
каратэ, самбо и другие.

Бокс.



*Спасибо за*

