

БОЛЕЗНЬ ЧУТКОГО СЕРДЦА

Среди всех причин сезонного обострения ВСД основной остается весенний дисинхроз. То есть, по большому счету, вегетосудистая дистония – это сбой в работе организма, для устранения которого имеется достаточное количество вариантов.

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Вегетативная нервная система является подразделением, курирующим работу всех внутренних органов и отвечающим за поддержание гомеостаза – равновесия внутренней среды организма. Если по какой-то причине это подразделение не срабатывает, возникает целый ряд проблем.

Чаще всего ВСД развивается в детстве и, как правило, у эмоционально неустойчивых и тревожных детей. Давайте обратимся к любимой мультипликации. Типичный вегетодистоник – Пятачок. Во всех ситуациях он эмоционален, впечатлителен, обидчив, легко поддается чужому влиянию. Вот так и дети, страдающие ВСД, капризны, обидчивы, болезненны.



Бессонница, усталость с самого утра, боли в области сердца, плохая память... Выслушав такие жалобы, врач-терапевт в 99% случаев диагностирует у вас вегетосудистую дистонию (ВСД). Особенно популярен диагноз ВСД весной, когда несколько раз в день меняется атмосферное давление, происходит сбой биологических часов, организм истощен авитаминозом и гормональными перепадами. В этот период времени вегетодистоникам приходится особенно тяжело.

Они плохо переносят школьные нагрузки, физическое перенапряжение, давление со стороны взрослых.

Причины возникновения ВСД до конца не выяснены. Предполагается, что вегетосудистая дистония может возникать на фоне наследственной дисфункции вегетативных центров головного мозга и усугубляться под воздействием эмоциональных перегрузок,



гормональных перестроек организма или резких смен климата. К счастью, в большом количестве случаев дети «перерастают» болезнь – по мере взросления и накопления жизненного опыта проблемы сглаживаются.

У взрослых дистония протекает тяжелее и с более серьезной симптоматикой – с обмороками, головокружениями, вегетативными кризами. По мнению ученых, разрабатывающих эту проблему, наиболее подвержены ВСД люди чуткие и ранимые, которые привыкли принимать все близко к сердцу, «брать» на себя сложные и непредсказуемые ситуации, сопереживать страданиям близких людей.

ГРАНИ ВОЗМОЖНОГО

Вегетососудистая дистония – пограничное состояние, которое имеет черты разных заболеваний: кардиологических, сосудистых, неврологических, психологических. ВСД нельзя выявить при помощи анализов или специальных исследований, поэтому, как правило, врачи устанавливают данный диагноз, опираясь на жалобы пациента.

Считается, что с легкими и средними формами ВСД справляются хорошо зарекомендовавшие себя методы, такие как полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек. Только треть пациентов нуждаются в наблюдении и лечении у невролога. При выявлении «запущенной» формы дистонии, когда приступы болезни мешают нормальной жизнедеятельности человека, врачи могут назначить медикаментозное лечение (лекарственные препараты, устраняющие нервную возбудимость). Подбор таких лекарств и терапия ими обязательно должны контролироваться

специалистом, поскольку некоторые такие медикаменты вызывают привыкание.

Современная медицина считает ВСД психогенным заболеванием, которое отражает внутренние конфликты человека. С учетом этого в настоящее время для купирования приступов ВСД применяются психотерапевтические методы лечения (аутотренинг, гипноз).

МОЖНО ЛИ ДОГОВОРИТЬСЯ С ДИСТОНИЕЙ?

Да, утверждают специалисты. И для этого надо совсем немного. Например:

- избегать перегрузок, поскольку стрессы чаще всего провоцируют приступы недуга;
- заниматься спортом – физические упражнения помогают активизировать жизненные процессы вегетодистоников;
- закаляться – ходьба босиком, контрастный душ, воздушные ванны, обтирания могут снижать выраженность проявлений ВСД;
- отдыхать – вегетодистоникам просто необходимо научиться расслабляться; в качестве основной меры профилактики врачи рекомендуют весенний отпуск;
- правильно питаться – отдавать предпочтение пище, которая улучшает обмен веществ, а именно: рыбе, продуктам растительного происхождения; а также продуктам, богатым калием и магнием (содержатся в гречке, фасоли, горохе, овсе, сое, шиповнике, абрикосах, кураге, изюме, моркови, баклажанах, орехах, луке, салате, петрушке);
- отказаться от вредных привычек – алкоголь и никотин способны вызывать дисбаланс нервной системы.

Подготовила **Елена Николаева**