

Е. Б. БЕРЕСЛАВСКАЯ

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

*Современный взгляд
на лечение и профилактику*



*Болезнь
или фантом?*

*Дышите глубже,
вы взволнованы*

*Анималотерапия:
наши усатые
«врачи»*



Евгения Борисовна Береславская Вегетососудистая дистония.

Современный взгляд на лечение и профилактику

Серия «Советует доктор:
тактика и стратегия здоровья»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42383878

*Вегетососудистая дистония. Современный взгляд на лечение и
профилактику: Весь; Санкт-Петербург; 2014*

ISBN 978-5-9573-0527-9

Аннотация

Вегетососудистая дистония – наверное, самый популярный на сегодняшний день диагноз. Хотя болезнь считается не опасной для жизни, сопровождающие ее недомогания зачастую делают жизнь невыносимой. Перебои в работе сердца, слабость, головокружение – все это признаки нарушения работы кровеносных сосудов. Е. Б. Береславская, автор книг «Заболевания по группам крови», «Заболевания сердечно-сосудистой системы» и «Атеросклероз», в своей новой книге рассказывает о причинах появления заболевания, а

также о методах его лечения и профилактики, предлагаемых традиционной медициной. Вы узнаете о возможностях фитотерапии, массажа и самомассажа, закаливающих процедур, лечебной гимнастики при лечении вегетососудистой дистонии. Методы биоэнергетической коррекции – ароматерапия, общение с деревьями и животными, лечение цветом, музыкой, мудрами (специфическими движениями и положениями пальцев рук) помогут вам нормализовать свое состояние и поддерживать хорошую физическую форму и душевный комфорт. Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие научного редактора	6
Введение	8
Глава 1. Вегетососудистая дистония – что это такое?	12
Все болезни от... сосудов	12
Нервная система	16
Как проявляется вегетососудистая дистония	21
Симптомы вегетососудистой дистонии	24
Течение вегетососудистой дистонии	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Е. Б. Береславская

Вегетососудистая дистония.

**Современный взгляд на
лечение и профилактику**

© ОАО Издательская группа «Весь», 2008

Предисловие научного редактора

Познакомившись с книгой «Вегетососудистая дистония. Современные методы лечения и профилактики», читатель сможет прояснить для себя суть этого широко распространенного заболевания.

Часто мы слышим этот термин как диагноз врача или как определение собственного состояния от друзей и знакомых. Вегетососудистая дистония (ВСД) – это еще не болезнь, но уже и не здоровье, а некое «пограничное» состояние.

Автор в доступной форме рассказывает о множестве причин, ведущих к ВСД, но все они, в сущности, сводятся к тому, что физическое состояние человека хорошо настолько, насколько он находится в мире с самим собой и окружающими.

Большой раздел книги посвящен методикам профилактики этого неприятного состояния и тому, как справиться с ВСД, если она все-таки вошла в вашу жизнь.

Существует множество как традиционных, так и нетрадиционных способов борьбы с этим недугом. Но хочется вслед за автором предупредить каждого, кто нашел у себя симптомы ВСД: принимать решение о лечении нужно только с лечащим врачом и ни в коем случае не заниматься самоисцелением.

Я думаю, эта книга, рассчитанная на широкий круг чита-

телей, вызовет несомненный интерес и принесет огромную пользу.

Е. С. Александрова, врач-кардиолог высшей категории

Введение

*Право жить есть такой щедрый, такой
незаслуженный дар, что он с лихвой окупает все
горести жизни, все до единой.*

К. Гамсун

Вегетососудистая дистония, или, правильнее, вегетативно-сосудистая дисфункция (ВСД), – распространенное в лечебно-диагностической практике обозначение разнообразных по происхождению и проявлениям, но функциональных в своей основе вегетативных расстройств, обусловленных нарушением регуляции вегетативных функций. ВСД – это, наверное, самый популярный терапевтический диагноз. При желании его можно поставить каждому второму, если не первому.

Узнав об этом диагнозе, многие пренебрежительно пожимают плечами: «Ничего особенного, подумаешь, перебои в работе сердца! А слабость и головокружение сейчас у всех! От этого не умирают. Меньше надо думать о своих болезнях и ходить по врачам!» И совершают большую ошибку: вегетососудистую дистонию следует лечить!

В советской медицине эта болезнь носила название «вегетативный невроз». В западной же научной медицинской литературе аналогичные состояния обозначаются как психовегетативный синдром. Что же это за болезнь такая – ВСД?

С одной стороны – не опасная для жизни, а с другой – коварная, с трудом излечимая и крайне тягостная для пациента из-за размытости определений, неопределенности и непонятности симптомов.

Существует множество синонимов ВСД, вероятно, отражающих ее своеобразные формы (нейроциркуляторная дистония, вегетативная дистония, вегетоневроз). И каждый подвид этой болезни классифицируется врачами как особый недуг. Так как речь идет о синдроме, это означает совокупность симптомов в рамках различных заболеваний, а не одну особую болезнь. Существенно прояснили ситуацию исследования известного российского невролога А. Вейна. При разнообразных проявлениях психовегетативного синдрома был выявлен ряд общих диагностических признаков, которые указывают на центральную мозговую, то есть регуляторную, природу расстройств. А именно – на нарушения деятельности глубокой зоны головного мозга, называемой «лимбико-ретикулярный комплекс» (ЛРК). ЛРК – это своего рода суперкомпьютер, но при разнообразных внешних и внутренних негативных воздействиях его работа может давать сбой.

Поскольку эта болезнь находится на границе разных заболеваний, то симптомы ее чрезвычайно разнообразны. Это и психологические расстройства, и неврологические, и кардиологические, и сосудистые нарушения. Они часто наблюдаются при неврозах, гиподинамии, при эндокринной дис-

гармонии в пубертатном и климактерическом периодах, а также при невротоподобных состояниях, связанных с нервно-психическим или физическим переутомлением, инфекциями, интоксикациями, абстиненцией у токсикоманов и т. д. Хотя вегетососудистая дистония считается неопасной для жизни болезнью, сопровождающие ее недомогания зачастую делают жизнь невыносимой.

Люди, страдающие ВСД, плохо переносят душные помещения. Для них характерны дыхательные расстройства в виде «недостатка воздуха», затруднения вдоха, «тоскливых вздохов»; колебания артериального давления, сердцебиения; нарушения сердечного ритма; психоэмоциональные расстройства – тревожность, страх, беспокойство, раздражительность; нарушение сна; своеобразные боли в области сердца ноющего и колющего характера и слабой силы. Нередко возникают головные боли, головокружения, слабость и нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, тошнота, повышение температуры тела до 37 °С. Плохо переносится физическое и умственное напряжение, возникает метеозависимость. Для больных ВСД характерны холодные конечности (кисти, стопы), потливость кистей, тремор (дрожание) рук, быстрая смена окраски кожи.

В зависимости от характера и уровня расстройств регуляции проявления ВСД могут быть представлены немногими из перечисленных расстройств, преимущественно в пределах какой-либо одной системы (например, сердечно-сосу-

дистой, пищеварительной) или даже одного органа. А могут быть и разнообразным сочетанием признаков нарушения деятельности многих органов. Если вы легко бледнеете и (или) краснеете, у вас часто бывают головокружение, приступообразная головная боль, повышенная потливость, учащенное или замедленное сердцебиение, затруднения при дыхании, нарушение сна, холодеют и немеют конечности, и при этом вы быстро утомляетесь и чувствуете себя как «выжатый лимон», можете не сомневаться – это вегетативная дистония. А раз так, то самое время посетить врача.

Современная медицина рассматривает вегетососудистую дистонию не как самостоятельное заболевание, а как следствие какого-либо нарушения в функционировании организма – от простого переутомления до заболеваний, требующих лечения. Единственный полноценный способ лечения дистонии – найти и устранить ее причину.

Глава 1. Вегетососудистая дистония – что это такое?

Все болезни от... сосудов

Прежде всего, давайте разберемся в том, что же такое вегетососудистая дистония. Для этого необходимо вспомнить, как работают сосуды и система кровообращения.

Наш организм нуждается в хорошо отлаженной сети каналов для доставки питательных веществ и энергии ко всем клеткам человеческого тела. Кроме того, необходимо, чтобы продукты распада, вещества бесполезные и вредные, были доставлены в органы, выводящие их из организма. Система кровообращения решает эту задачу, выполняя две функции: разносит питательные вещества и гормоны, забирая отходы клеточного обмена, и доставляет кислород во все части организма, от легких до межклеточных пространств, унося с собой образовавшийся углекислый газ.

Говоря о системе кровообращения, необходимо помнить о лимфатической системе, которая собирает плазму, перешедшую от капилляров к тканям, и возвращает ее в кровь, производя таким образом «дренажное» действие в тканях.

Для обеспечения кровообращения в организме имеется и

еще одно важное звено, работающее, пожалуй, с такой же точностью регуляции и совершенством. Это многочисленные сосуды, выполняющие компенсирующую роль и предназначенные для того, чтобы кровь в результате текла плавно и равномерно. Сосуды, несущие кровь от сердца, называются артериями (это самые большие сосуды в организме человека), а приносящие кровь к сердцу – венами. Артерии распадаются на сосуды все меньшего калибра и, наконец, переходят в артериолы, из которых кровь попадает в капилляры. Самые узкие сосуды – капилляры. Они образуют густые сети между артериями и венами и соединяют артериальную и венозную кровь. Из этих сложных сетей кровь поступает сначала в мелкие (венулы), а затем во все более крупные вены.

Стенки кровеносных сосудов эластичны, их просвет, регулируемый вегетативной нервной системой, может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от физиологических потребностей каждого органа или от температуры окружающей среды. Чем дальше от сердца, тем уже просвет сосуда.

Именно в капиллярах происходит обмен кислородом и питательными веществами между кровью и клетками. Проходя по капиллярам, 5-6 л крови, содержащиеся в организме взрослого человека, успевают 40 раз обменяться содержимым с межклеточной жидкостью. Чем интенсивнее такой обмен, тем больше питания получают ткани и органы.

Сложная система сосудов выполняет не просто роль ре-

зервуара крови. Каждое наше действие, будь то вздох, улыбка, чихание, гнев, работа, всегда сопровождается перераспределением крови, работа сердца при этом тоже перестраивается. Этот процесс осуществляется при помощи сложной системы саморегуляции, обеспечивающей оптимальные условия питания, в первую очередь тех органов и тканей, которые в данное время нуждаются в этом в наибольшей степени.

Для того чтобы кровь, выбрасываемая сердцем в момент его сокращения, могла двигаться по сосудам и достигать тканей, должно поддерживаться определенное артериальное давление.

У здорового человека артериальное давление составляет примерно 120/80 мм рт. ст. Ближе к сердцу оно немного возрастает, к периферии снижается. Если организм здоров, то даже при физической нагрузке, когда объем доставляемой крови к нуждающимся тканям увеличивается в 6-7 раз, просвет артериальных сосудов изменяется настолько согласованно, что артериальное давление существенно не меняется.

Какие механизмы регулируют функционирование наших сосудов?

Сужение и расширение сосудов в основном зависит от гормонов – адреналина и норадреналина. Эти гормоны осуществляют передачу нервных импульсов в рецепторах сим-

патических нервов, а те уже посылают импульс к тканям, в данном случае – к стенкам сосудов.

Минеральные вещества: кальций, калий, магний – тоже задействованы в процессе сужения и расширения сосудов. Если в организме недостаточно калия, артериальное давление повышается, повышается оно также при избыточном содержании свободного кальция в крови из-за увеличения сопротивления стенок сосудов.

Теперь мы расскажем о строении и функциях нервной системы и ее роли в ВСД.

Нервная система

Любое живое существо, в том числе и человек, наделено способностью реагировать на внешние раздражители. За каждый раздражитель отвечает определенная группа клеток. Поэтому наш организм, ввиду его сложности, нуждается в механизме, который регулировал бы деятельность всех органов и систем, обеспечивая их единство и связь организма с внешней средой. Такое руководство осуществляется нервной системой, которая состоит из *центральной нервной системы*, куда входят головной мозг и спинной мозг, и *периферической нервной системы*, куда входят соматическая (произвольная) нервная система и вегетативная (непроизвольная).

Вегетативная нервная система обеспечивает взаимодействие психики и тела без участия сознания, воли человека. Она состоит из двух отделов – симпатического и парасимпатического, причем задачи у них прямо противоположные. Если один отдел усиливает работу того или иного внутреннего органа, то другой, напротив, ослабляет. Так как к каждому нашему органу подходит и тот, и другой нерв, то и действие происходит прямо противоположное (табл. 1).

Из таблицы видно, что *симпатический отдел* вегетативной нервной системы активизирует деятельность органов тела и стимулирует различные реакции в чрезвычайных ситу-

ациях или в случаях большого расхода энергии.

Таблица 1. Работа симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы

Системы и органы	Симпатическая система	Парасимпатическая система
Зрачок	Расширение	Сужение
Слезная железа	—	Усиление секреции
Слюнные железы	Малое количество густого секрета	Обильный водянистый секрет
Сердечный ритм	Учащение	Урежение
Сократимость сердца	Усиление	Ослабление
Кровеносные сосуды	В целом сужение	Слабое влияние
Скелетные мышцы	Повышение тонуса	Расслабление
Частота дыхания	Усиление	Урежение
Бронхи	Расширение просвета	Сужение просвета
Потовые железы	Активация	—
Надпочечники, мозговое вещество	Секреция адреналина и норадреналина	—
Половые органы	Эякуляция	Эрекция
Подвижность и тонус желудочно-кишечного тракта	Торможение	Активация
Сфинктеры	Активация	Торможение

При возбуждении симпатических нервов, где основным химическим передатчиком импульса является адреналин,

усиливается обмен веществ, сужаются сосуды кожи, слизистых оболочек внутренних органов, расширяются сосуды, питающие сердце, головной мозг, увеличивается число сердечных сокращений, увеличивается объем дыхания и объем крови, выбрасываемый сердцем, может повыситься артериальное давление, усилиться потоотделение. Происходит мобилизация резервных возможностей организма для выполнения необходимой работы путем перераспределения крови, то есть направления ее от менее нуждающихся в данный момент тканей (кожа, подкожная клетчатка, внутренние органы) к более нуждающимся (мышца сердца, скелетная мускулатура и др.). Подобная реакция сердечно-сосудистой системы наблюдается при выделении в организм веществ типа адреналина и норадреналина. Эти вещества вырабатываются главным образом в мозговом слое надпочечников – небольших, но чрезвычайно важных железах внутренней секреции.

Парасимпатический отдел вегетативной нервной системы выполняет противоположную, тормозящую функцию. Его действие на гладкую мускулатуру артериальных сосудов осуществляется посредством химического передатчика импульса ацетилхолина. Ацетилхолин замедляет число сердечных сокращений, расширяет периферические кровеносные сосуды, понижает артериальное давление, сокращает дыхательные пути, увеличивает секрецию носовых, слюнных и слезных желез, увеличивает кишечную перистальтику. Организм пользуется этой нервной системой в состоянии покоя и

расслабления, поскольку она позволяет экономить энергию. Как видите, в человеческом организме создана поистине замечательная система регуляции работы внутренних органов. В каждый конкретный момент все силы организма направлены на выполнение тех целей, которые в данный момент являются приоритетными. При возникновении какой-то угрозы, стресса активизируется симпатический отдел, ускоряющий сердечную деятельность, дыхание и теплообмен. При отсутствии угрозы, отдыхе активизируются парасимпатические влияния, обеспечивающие покой и правильный процесс пищеварения. Все это происходит, конечно, если человек здоров.

Из-за чего происходят сбои в работе вегетативной системы?

Сбои в работе вегетативной части нервной системы возникают в случае нарушения взаимодействия симпатической и парасимпатической систем. Эти нарушения и есть не что иное, как нейроциркуляторная или вегетососудистая дистония, поэтому можно утверждать, что все болезни – не только от сосудов, но и от нервов.

Например, если вы резко встали, у вас закружится голова и потемнеет в глазах, так как сосуды неверно отреагировали на изменение положения тела и в мозг поступило меньше кислорода. В спокойном состоянии неадекватное расширение сосудов ведет к пониженному давлению, а излишнее

сужение – к повышенному.

Вегетососудистая дистония преимущественно развивается на фоне стресса и (или) других нарушений в работе организма, может проявляться в период как бодрствования, так и сна. Стресс, если он кратковременный, мобилизует все наши силы и помогает пережить временные неприятности. Но, переживая стресс, мы наносим жесточайший удар нашему многострадальному организму. Ведь даже после прекращения возбуждающих действий и снижения симпатического тонуса парасимпатика «бушует» еще долго: давление «зашкаливает», кружится голова, трясутся руки-ноги, начинаются икота, «медвежья болезнь» или обильное потоотделение и т. д. Если стресс кратковременный, постепенно организм приходит в норму. Но если мы плавно переходим из одного стресса в другой, и нам приходится все время сдерживать проявления своих эмоций, так как мы – люди воспитанные и цивилизованные, то внутреннее напряжение все усиливается, накапливается, как пар в котле с закрытой крышкой... А если мы еще при этом и не принимаем никаких защитных мер, то регуляторные системы организма изнашиваются, и может произойти взрыв.

Как проявляется вегетососудистая дистония

Проявления вегетососудистой дистонии многообразны. Перед вами – вопросник для выявления признаков вегетативных изменений. Анкета не только позволяет уточнить наличие симптомов вегетососудистой дистонии, но и выявить степень нарушений. Хотите проверить себя?

При заполнении анкеты необходимо выбрать ответ «да» или «нет».

1	Отмечаете ли вы (при любом волнении) склонность к: а) покраснению лица? б) побледнению лица?	Да (3 балла) Да (3 балла)	Нет Нет
2	Бывает ли у вас онемение или похолодание: а) пальцев кистей, стоп? б) целиком кистей, стоп?	Да (4 балла) Да (4 балла)	Нет Нет
3	Бывает ли у вас изменение окраски (побледнение, покраснение, синюшность): а) пальцев кистей, стоп? б) целиком кистей, стоп?	Да (5 баллов) Да (5 баллов)	Нет Нет
4	Отмечаете ли вы повышенную потливость?	Да (4 балла)	Нет
5	Бывает ли у вас часто ощущение сердцебиения, «замирания», «остановки сердца»?	Да (7 баллов)	Нет
6	Бывает ли у вас часто ощущение затруднения при дыхании: чувство «нехватки» воздуха, учащенное дыхание?	Да (7 баллов)	Нет
7	Характерно ли для вас нарушение функции желудочно-кишечного тракта, склонность к запорам, поносам, «вздутиям» живота, боли в животе?	Да (6 баллов)	Нет
8	Бывают ли у вас обмороки (внезапная потеря сознания или чувство, что можете его потерять)?	Да (7 баллов)	Нет
9	Бывают ли у вас приступообразные головные боли?	Да (7 баллов)	Нет
10	Отмечаете ли вы в настоящее время снижение работоспособности, быструю утомляемость?	Да (5 баллов)	Нет
11	Отмечаете ли вы нарушения сна?	Да (5 баллов)	Нет

Просуммируйте полученные баллы за все «положительные» ответы.

Если вы набрали в сумме менее 15 баллов, то вегетососудистой дистонии у вас нет.

Если вы набрали от 15 до 25 баллов, то у вас есть вегетососудистая дистония, но она носит невыраженный характер (возможно лечение не лекарственными средствами), но требует уточнения у специалиста.

Если вы набрали более 25 баллов, то, увы, ваша вегетососудистая дистония требует обязательного лечения. Однако не нужно отчаиваться, все поправимо! Помните: чем раньше начать лечение вегетососудистой дистонии, тем скорее можно поправиться.

Симптомы вегетососудистой дистонии

Симптомы вегетососудистой дистонии могут быть постоянными или проявляться периодически. Постоянные симптомы чаще встречаются у людей с врожденной неустойчивостью нервной системы. Такие люди плохо переносят перемены, они уязвимы, ранимы, незащищены.

Поскольку эта болезнь находится на границе разных заболеваний, то имеет черты многих недугов. Это и психологические расстройства, и неврологические, и кардиологические, и нарушения работы сосудов.

Для определения симптомов ВСД врач должен обладать широкими клиническими познаниями, ориентироваться только на анализы и аппаратные исследования нельзя.

Клинические симптомы ВСД разнообразны, но всегда субъективные ощущения преобладают над объективными. Конечно, те или иные признаки ВСД могут быть обусловлены невыдуманными болезнями, которые явно «замешаны» на органике, но в этом случае они отходят на второй план.

В случае ВСД врачи чаще всего не могут найти телесной патологии, которая объяснила бы плохое самочувствие, а больному все хуже и хуже. В начале XX века в России существовали семейные врачи, земские, которые, во-первых, хорошо знали своих пациентов, а во-вторых, воспринимали че-

ловека целиком, как единую систему. Теперь же мы лечимся у специалистов, знающих и лечащих только ту часть организма, за которую отвечают. Вот поэтому несчастные больные с ВСД не знают, куда податься, а может быть, нужно сразу обращаться к психотерапевту? Ведь симптомы вегетативного недомогания, которые незамедлительно отражаются на состоянии нашего здоровья, мы получаем из-за сбоев в работе вегетативной нервной системы. Сбои же эти в основном связаны со стрессом.

Мы получаем именно сбой в работе нашего организма, а не болезнь различных органов, – пожалуйста, запомните это. И если вам поставили диагноз «вегетососудистая дистония», то к сердцу и сосудам он имеет опосредованное отношение. Главная проблема состоит в необходимости регуляции их деятельности.

Каждый врач знает, что ВСД – это функциональное расстройство, характеризующееся доброкачественным течением, хорошим прогнозом.

По характеру расстройств ВСД принято делить на три типа:

- ◆ гипотензивный,
- ◆ гипертензивный,
- ◆ кардиальный.

Гипотензивный тип ВСД проявляется симптомами хронической сосудистой недостаточности. Систолическое

(верхнее) артериальное давление при этом может быть ниже 100 мм рт. ст., отмечается повышение тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Наиболее часто возникают жалобы на утомляемость, мышечную слабость, головную боль, снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений (брадикардию), пониженную температуру тела, чувство удушья, склонность к ортостатическим¹ расстройствам и обморокам. Обморочному состоянию предшествуют ощущение тошноты, рвота, жидкий, частый стул, учащенное мочеиспускание, звон в ушах, мелькание «мушек» перед глазами. Появляются слабость, неуверенная походка, кожные покровы становятся бледными, усиливается потоотделение, наблюдается зябкость конечностей.

Гипертензивный тип ВСД характеризуется повышением артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. Этот тип ВСД определяется как пограничная артериальная гипертония. Систолическое давление быстро снижается, и почти у половины больных этот факт не отражается на самочувствии, хотя часто появляются жалобы на головную боль, сердцебиение, повышенную утомляемость, потливость, запоры, повышенную температуру и пульс, сухость во рту и др. Повышение артериального давления у таких больных может обнаружиться только при медицинском осмотре.

¹ *Ортостатический* – возникающий при смене положения тела от горизонтального к вертикальному. – *Примеч. ред.*

Кардиальный тип ВСД устанавливают при отсутствии изменений артериального давления и наличии жалоб на частое сердцебиение или перебои в работе сердца, иногда – чувство нехватки воздуха при физическом или эмоциональном напряжении.

Кроме того, возможны смешанные варианты ВСД: кардиально-гипотензивные и кардиально-гипертензивные, когда симптомы объединяются.

Люди, подверженные ВСД, начинают острее чувствовать перепады погоды. Иначе говоря, они становятся метеопатами.

Попытаемся разобраться в происхождении болезни, или, как говорят врачи, – в ее этиологии.

→ Ведущую роль в развитии этого заболевания играют наследственно-конституциональные факторы. Как существуют достаточно условные типы характеров и темпераментов (меланхолики, сангвиники, флегматики, холерики), так имеются и различные «вегетативные» типы людей в зависимости от состояния их вегетативной нервной системы. У одного она слабая от рождения, у другого функционирует нормально. Это заложено в генах. Диагноз «вегетативная астения конституционально обусловленная» чаще всего ставят представительницам прекрасного пола. Хотя в настоящее время, когда господствует такое явление, как «унисекс», этому заболеванию подвержены и юноши. Ведущую роль в развитии

этого заболевания играют особенности характера и личности: чрезмерная впечатлительность, проявления истеричности, робость, повышенная истощаемость, пессимизм.

Вспомните мультфильм про Винни Пуха. Ослик Иа предстает мрачным пессимистом. У него всегда плохое настроение, он ждет от жизни только худшего, даже несмотря на свой день рождения и обилие подарков.

А вот у Пятачка совсем другой характер: он впечатлительный, легкий на подъем, застенчивый, иногда пугливый, легко поддающийся влиянию. Люди с подобными темпераментами могут стать пациентами с диагнозом ВСД.

→ Психоэмоциональные причины. Внезапные, неожиданные, потрясающие события или состояния длительного эмоционального перенапряжения, переутомление и депрессия, сильное волнение, которые приводят к нервному истощению. Примеры приводятся в табл. 2.

→ Органические причины.

◆ травмы: последствия травм позвоночника, головного мозга (например, черепно-мозговой травмы), остеохондроз;

◆ тяжелые операции и, как следствие, гипоксия (кислородное голодание тканей организма);

◆ хронические и острые инфекционные заболевания: болезни эндокринных желез, желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь, хронический холецистит, хронический гепатит, хронический колит, мочекаменная болезнь, аллергия, инфекции (например, хронический тонзиллит), перенесен-

ные интоксикации, аллергия.

→ Эндокринные перестройки. Как правило, вегетососудистая дистония дает о себе знать еще в детстве. С годами ощущение «слабости» лишь усугубляется; особенно тяжело приходится подросткам и дамам в период климакса. Специалисты убеждены: частые перепады давления, эмоциональная неустойчивость, приливы жара и обильной потливости «переходного» возраста – не что иное, как проявления вегетативной дистонии.

→ Неправильный режим питания, недостаточная физическая активность, курение и частое употребление алкоголя. Помните, что курение и алкоголь, прежде всего, поражают сердечно-сосудистую и нервную системы, нарушают обмен веществ, являясь решающим фактором риска для развития ВСД.

Таблица 2. Примеры травмирующих психику воздействий по «шкале выраженности психотравмирующих воздействий»

Выраженность психотравмы	Острые психотравмы (длительность менее 6 месяцев)	Хронические психотравмы (длительность более 6 месяцев)
Незначительная	Разрыв с другом (подругой) Начало, окончание обучения Отъезд ребенка из дома	Семейные ссоры Неудовлетворенность работой
Умеренная	Женитьба Разлука Потеря работы, отставка Аборт Разлад в семье	Серьезные финансовые затруднения Конфликт с начальством Статус родителя-«одиночки»
Выраженная	Развод Рождение первого ребенка	Безработица Бедность

Выраженность психотравмы	Острые психотравмы (длительность менее 6 месяцев)	Хронические психотравмы (длительность более 6 месяцев)
Экстремальная	Смерть супруга Серьезные заболевания Стать жертвой изнасилования	Серьезная хроническая болезнь (у себя или у ребенка)
Катастрофическая	Смерть ребенка Самоубийство супруга Стихийные бедствия	Оказаться заложником Пребывание в концентрационном лагере

Течение вегетососудистой дистонии

Вегетососудистая дистония может проявляться кризами, их еще называют «паническими атаками». Возникают они из-за резкого выброса в кровь адреналина, происходящего по ошибочной команде вегетативной нервной системы. Его *симптомы:*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.