

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого» Министерства
здравоохранения Российской Федерации

Кафедра нервных болезней с курсом медицинской реабилитации ПО

Зав. кафедрой: д.м.н, проф. Прокопенко С.В.

Реферат на тему: **«ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ: ПРИЧИНЫ,
СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ»**

Выполнил: врач-ординатор Деревенько К.В.

2018г

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Глава 1. Определение и причины вегето-сосудистой дистонии

Глава 2. Симптомы и течение ВСД

Глава 3. Лечение

3.1 Традиционное лечение

3.2 Новейшие технологии

Заключение

Список литературы

Введение

Вегетативная дистония в последние десятилетия стала едва ли не самым распространенным заболеванием среди людей разных возрастных категорий.

Наиболее часто больных вегето-сосудистой дистонией беспокоят головные боли, повышенная раздражительность, плаксивость, склонность к депрессии, головокружения, шум в голове, снижение способности к концентрации внимания, боли в животе, дискинезии мочевыводящих путей, склонность к поносам или запорам, повышенная потливость, чувство холода, изменение окраски конечностей, ощущение приливов, боли в сердце, учащенное сердцебиение, колебания давления, чувство нехватки воздуха, нарушение мочеиспускания, снижение половой активности, нарушение сна, быстрая утомляемость.

И хотя это заболевание считается неопасным и при комплексной диагностике часто не проявляется, оно приносит большой дискомфорт в жизнедеятельность людей, отрицательно сказывается на работе и учебе.

Цель моей работы: наиболее полно раскрыть содержание данного заболевания и методики его лечения, как традиционные (которые используются врачами не одно десятилетие), так и новейшие технологии, которые применяются в современных медицинских центрах.

Глава 1. Определение и причины вегето-сосудистой дистонии

Вегето-сосудистая дистония - это нарушения в работе сосудистой системы организма, приводящие к недостаточному снабжению тканей и органов кислородом. Иначе это заболевание называют нейроциркуляторной дистонией, или неврозом сердца.

Синдром вегетососудистой дистонии (ВСД) врачи диагностируют едва ли не у половины населения: у детей - 12-25%, и у взрослых - до 70%. Это следствие того, что нарастающий темп современной жизни требует полной отдачи внутренних ресурсов и сил в процессе учебы и работы.

Возникновение вегетативной дистонии связывают с нарушением регуляции центров головного мозга, которые осуществляют контроль за тонусом кровеносных сосудов, бронхов, органов желудочно-кишечного тракта, регулируют частоту сердечных сокращений, функцию всех желез внутренней секреции, пищеварительных желёз, контролируют потоотделение, физиологические отправления, эрекцию. Основной же ее причиной является стресс.

Гормональный всплеск и несогласованность в скорости развития мышечной и сердечно-сосудистой систем у школьников накладываются на интенсивную учебу, особенно во время экзаменов. Подросток может жаловаться на головокружение, тошноту, головные боли - к счастью, подобные недомогания не опасны и с возрастом проходят сами.

У большинства взрослых людей вегето - сосудистая дистония протекает вяло, обостряясь в межсезонье, а также при эмоциональных срывах, перегрузках или ослаблении иммунитета. Обычно мы не относимся к ней слишком серьезно - и напрасно, так как от первых симптомов ВСД всего один шаг до начальных проявлений недостаточности кровоснабжения мозга, а это означает значительное повышение риска инсульта - в 2-3 раза.

ВСД - не конкретная болезнь, а синдром, то есть совокупность симптомов, которые могут быть следствием отклонений в работе разных органов и систем. Если медики не находят никакой патологии, расстройства носят функциональный характер, то есть орган или система без явных причин работают "неправильно". Поскольку при диагностике не удастся выявить какое-либо заболевание, лечение обычно сводится к советам "вести здоровый образ жизни и соблюдать режим питания".

Глава 2. Симптомы и течение

ВСД - не конкретная болезнь, а синдром, то есть совокупность симптомов, которые могут быть следствием отклонений в работе разных органов и систем.

Симптомы сосудистой дистонии могут быть постоянными или проявляться приступами – так называемые вегетативно-сосудистые пароксизмы. Постоянные симптомы чаще бывают при врожденной неустойчивости нервной системы. Такие люди плохо переносят перемену погоды; при физической работе и эмоциональных переживаниях легко бледнеют, краснеют, испытывают сердцебиение, повышенную потливость. Вегетативно-сосудистые пароксизмы начинаются либо с головной боли, либо с боли в области сердца и сердцебиения, покраснения или побледнения лица. Поднимается кровяное давление, учащается пульс, повышается температура тела, начинается озноб. Иногда возникает беспричинный страх. В других случаях наступает общая слабость, появляются головокружение, потемнение в глазах, потливость, тошнота, снижается кровяное давление, урывается пульс. Приступы длятся от нескольких минут до 2 – 3 часов, и у многих проходят без лечения. При обострении сосудистой дистонии кисти и стопы становятся багрово-синюшными, влажными, холодными. Участки побледнения на этом фоне придают коже мраморный вид. В пальцах появляются онемение, ощущение ползания мурашек, покалывание, а иногда боли. Повышается чувствительность к холоду, руки и ноги сильно бледнеют, иногда пальцы становятся одутловатыми, особенно при длительном переохлаждении кистей или стоп. Переутомление и волнение вызывают учащение приступов. После приступа на несколько дней может остаться чувство разбитости и общего недомогания.

Одной из форм вегетативно-сосудистых пароксизмов является обморок. При обмороке внезапно темнеет в глазах, бледнеет лицо, наступает сильная

слабость. Человек теряет сознание и падает. Судорог обычно не бывает. В положении лежа обморок проходит быстрее, этому способствует также вдыхание через нос нашатырного спирта.

Больных беспокоят слабость, утомляемость, расстройства сна, раздражительность. В зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы выделяют 3 типа вегето-сосудистой дистонии: кардиальный, гипотензивный и гипертензивный. *Кардиальный тип* – жалобы на сердцебиение, перебои в области сердца, иногда ощущение нехватки воздуха, могут отмечаться изменения сердечного ритма (синусовая тахикардия, выраженная дыхательная аритмия, наджелудочковая экстрасистолия). На электрокардиограмме изменений нет или же иногда отмечаются изменения зубца Т. *Гипотензивный тип* – утомляемость, мышечная слабость, головная боль (нередко провоцируется голодом), зябкость кистей и стоп, склонность к обморочным состояниям. Кожа обычно бледная, кисти рук холодные, ладони влажные, отмечается снижение систолического АД ниже 100 мм рт.ст. *Гипертензивный тип* – характерно преходящее повышение артериального давления, которое почти у половины больных не сочетается с изменением самочувствия и впервые обнаруживается во время медицинского осмотра. На глазном дне в отличие от гипертонической болезни изменений нет. В некоторых случаях возможны жалобы на головную боль, сердцебиение, утомляемость.

Тахикардия при незначительной физической нагрузке, тенденция к повышению (гипертонический тип) или понижению (гипотонический тип) артериального давления, холодные кисти, стопы. Кроме того, может наблюдаться так называемый "респираторный синдром", который заключается в ощущении "дыхательного корсета", одышке, поверхностном дыхании с ограничением вдоха. Гипертонический тип ВСД характеризуется подъемом артериального давления до 140/90 – 170/95 мм. рт. ст, а гипотонический тип вегетативно – сосудистой (или нейроциркуляторной) дистонии – снижением артериального давления до 100/50 – 90/45 мм.рт.ст.

Клиническую картину ВСД дополняют: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, обморочные состояния.

Глава 3. Лечение вегето-сосудистой дистонии

Предупреждение сосудистой дистонии должно начинаться с закаливания в детском и юношеском возрасте, организации рационального режима труда и отдыха. Необходимо избегать нервных перенапряжений, при заболевании тщательно соблюдать режим и другие назначения врача.

3.1. Традиционное лечение вегето-сосудистой дистонии

Преимущественно немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и некоторыми видами спорта (плавание, легкая атлетика). Используется физиотерапия, бальнеотерапия, санаторно-курортное лечение. При раздражительности, расстройствах сна – препараты валерианы, пустырника, валокордин, иногда транквилизаторы. При гипотензивном типе – лечебная физкультура, беллоид, кофеин, фетанол. При гипертензивном типе – бегадреноблокаторы, препараты раувольфии.

- 1) Сбалансированный режим дня, сон – наилучший отдых (8-10 часов).
- 2) Адекватная физическая активность. Только подростки с АД 140-90 и выше занимаются в подготовительной физкультурной группе остальные в основной. Хороший эффект оказывают занятия в бассейне, бег, лыжи, аэробика, танцы, лыжи. Можно использовать велотренинг.
- 3) Диета содержащая все необходимые ингредиенты, богатая витаминами, показаны продукты, содержащие соли калия – картофель, баклажаны, капуста, чернослив, абрикосы, изюм, инжир, зеленый горошек, петрушка, помидоры, ревень, свекла, укроп, фасоль, щавель. Часть животных жиров заменить растительными (масла подсолнечное, кукурузное, оливковое). С повышенным АД – необходимы продукты, содержащие соли магния гречневая, овсяная, пшеничные крупы, орехи, соя, фасоль, морковь, шиповник. Исключить из пищи соленья, маринады, ограничить соль до 4-5г. Противопоказаны крепкий чай, кофе, шоколад.

4) Психотерапия: методы релаксации, сочетание аутогенной тренировки и прямого внушения, разрешение психологической проблемы. Семейная психотерапия. Цель – нормализовать отношение личности к окружающим, снятие психологической напряженности.

5) Массаж головы, воротниковой зоны С1-С4, спины. Длительность сеансов 8-10-15 мин., курс-18-20 процедур. С пониженным АД массаж туловища, конечностей щетками.

6) Фитотерапия: валериана, калина красная, пион, пустырник, стефаниих основа седативный эффект, этим же действием и мягким диуретическим обладают айва, березовый гриб, мак, миндаль, морковь, мята, пастернак, солодка. При отсутствии нормализации АД добавляют средства с резерниноподобным и бета-адреноблокирующим действием: барвинок малый, белокопытник, вербена, змееголовник, магнолия, раувольфия, черная рябина, арника, багульник, пастушья сумка.

7) При отсутствии эффекта от описанных мероприятий необходимо переходить к медикаментозной терапии.

Лечение сосудистой дистонии – комплексное с применением лекарств и физиотерапевтических процедур, проводится по назначению врача. В целях оздоровления больных широко применяются лечебная физкультура, загородные прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, нормализация образа жизни, закаливающие процедуры. При раздражительности, расстройствах сна – препараты валерианы, пустырника, валокордин, иногда транквилизаторы. При гипотензивном типе – лечебная физкультура, беллоид, кофеин, фетанол. При гипертензивном типе – бетаадреноблокаторы, препараты раувольфии.

Показаны бромиды, димедрол, балланспон, беллоид, транквилизаторы, монобромид камфоры, лечебная физкультура (методы аутогенной тренировки, общего закаливания, психофизической зарядки, самомассажа) и физиопроцедуры (хвойные ванны, души и т.п.), отдых на свежем воздухе.

3.2 Новейшие технологии

Среди новейших технологий лечения вегето-сосудистой дистонии можно выделить следующий метод - озонотерапия.

Озонотерапия при вегетативной дистонии дает хороший стойкий эффект, который сохраняется в течение 4-6 месяцев после лечения, не сопровождается побочными эффектами и осложнениями, оздоравливает весь организм в целом.

Действие озона при вегетативной дистонии связано с:

- непосредственным регулирующим влиянием на вегетативную систему;
- нормализацией возбуждающих и тормозных влияний головного мозга;
- улучшением притока кислорода и питательных веществ к головному мозгу;
- подавлением свободнорадикальных процессов;
- подавлением синтеза простагландинов – веществ, вызывающих боль и воспаление;
- нормализацией выработки биологически активных веществ, улучшающих функции всего организма.

Все это приводит к нормализации сна и улучшению настроения. На фоне озонотерапии исчезают или уменьшаются головные боли, боли в сердце и чувство нехватки воздуха, стабилизируется давление. Исчезают или становятся очень редкими вегетативные кризы.

Наиболее часто при лечении вегетативной дистонии используется внутривенное капельное введение озонированного физраствора: через флакон со стерильным физиологическим раствором пропускается озонокислородная смесь до достижения определенной, необходимой конкретному больному, концентрации. Затем раствор вводится больному внутривенно-капельно в течение 15-30 минут.

Заключение

Рассмотрев достаточно подробно причины, симптомы и методы лечения, я могу сделать следующие выводы:

- Вегето-сосудистая дистония - это не самостоятельное заболевание, а синдром (в пер. с греч. - вместе с болезнью). В медицине под термином вегето-сосудистая дистония понимают функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы с разнообразными клиническими проявлениями, возникающими чаще всего на фоне стресса.; В его основе лежит нарушение нервной регуляции. Отличается доброкачественным течением и хорошим прогнозом.
- Вегето-сосудистая дистония в настоящее время представляет собой одну из ведущих общемедицинских проблем. Врачи различных специальностей ежедневно встречаются с пациентами, которые жалуются на головные боли, слабость, головокружение, звон в ушах, обморочные состояния, бессонницу ночью и сонливость днем. Эти и другие симптомы являются проявлениями болезненного состояния, чаще всего называемого «вегетативно-сосудистой дистонией». По данным различных специалистов, вегето-сосудистая дистония диагностируется у 25–70% всех
- Среди причин вегето-сосудистой дистонии можно выделить следующие факторы: *личностные (астеничность, чрезмерная впечатлительность, проявления истеричности, робость, повышенная истощаемость); *органические (перенесенные травмы головного мозга и инфекционные заболевания); *гормональные (подростковый период, климакс); *но основным пусковым механизмом «включения» симптомов вегето-сосудистой дистонии является эмоциональный стресс (как острой потрясение, так и длительное эмоциональное перенапряжение, приводящее к нервному истощению).

- Формирующиеся в условиях стресса эмоциональные реакции вызывают сбои в управлении тонусом вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической). Эта система очень нежна и чувствительна, поэтому на фоне какого-либо неблагополучия ее тонкие функции легко расстраиваются. В первую очередь при вегето-сосудистой дистонии изменяется согласованность процессов сокращения и расслабления сосудов, возникает спазм, расширение или спазм с последующим расширением. В условиях недостаточного кровоснабжения нарушается оптимальное обеспечение тканей и органов кровью и кислородом. Разлад нервно-эндокринной регуляции приводит к повышению болевой чувствительности, и человек чувствует боль в ответ на обычный рефлекс.
- Чаще всего вегето-сосудистая дистония проявляется расстройством сердечно-сосудистой деятельности с развитием сосудистой дистонии, которая проявляется скачками артериального давления, головными болями (мигрень), головокружением, сердцебиением, частым обморокам, ощущение волны жара или холода, ознобом. Конечности у таких людей нередко холодные, бледные, иногда синюшные, ладони влажные; характерна пятнистость покраснения кожи лица и шеи. Практически всегда заболеванию сопутствует астенический синдром (слабость, вялость, утомляемость). Чаще всего появление болей провоцируется волнением, переутомлением, инфекцией, употреблением алкоголя и изменением метеорологических условий. Часто проявление заболевания связано с климактерическим периодом, с физиологическим уменьшением эндокринного фона и увеличением эмоционального возбуждения.
- В зависимости от реакции сердечно-сосудистой системы выделяют 3 типа вегето-сосудистой дистонии: сердечный, гипотензивный и гипертензивный.
 1. Сердечный тип - жалобы на сердцебиение, перебои в области

сердца, иногда ощущение нехватки воздуха, могут отмечаться изменения сердечного ритма. Но сердечной недостаточности не развивается, на ЭКГ изменения незначительны.

2. Гипотензивный тип – артериальное давление склонно к понижению, характерны утомляемость, мышечная слабость, головная боль (нередко провоцируется голодом), зябкость кистей и стоп, склонность к обморочным состояниям.

3. Гипертензивный тип - преходящее повышение артериального давления, которое почти у половины больных не сочетается с изменением самочувствия и впервые обнаруживается во время медицинского осмотра.

- Лечение должно носить комплексный подход. Каких-либо специфических принципов терапии вегето-сосудистой дистонии нет. Не всегда удастся устранить причину вегето-сосудистой дистонии. Идеальной ситуацией является предупреждение психотравмирующих факторов или повышение стрессоустойчивости личности. Помимо устранения причин, проводятся общеукрепляющие мероприятия, санitarно-курортное лечение, массаж, мануальная терапия, психотерапия, медикаментозная терапия, фитотерапия.

Список литературы:

1. А. Л. Леонович "Актуальные вопросы невропатологии"
2. А.В. Кучанская "Вегетососудистая дистония"
3. Полная медицинская энциклопедия. Сост. Е.Незлобина.
4. www.yandex.ru