

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

Кафедра нервных болезней и медицинской реабилитации с курсом ПО

Реферат на тему:

«Вегето-сосудистая дистония»

Работу выполнил
ординатор 2-го года
Родина Христина
Александровна

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".

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.

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. *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, валокардин, иногда транквилизаторы. При гипотензивном типе – лечебная физкультура, беллоид, кофеин, фетанол. При гипертензивном типе – бетаадреноблокаторы, препараты раувольфии.

1) Сбалансированный режим дня, сон – наилучший отдых (8-10часов).

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.

Список литературы:

1. А. Л. Леонович "Актуальные вопросы невропатологии"
2. А.В. Кучанская "Вегетососудистая дистония"

Рецензия

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.