Загадочный диагноз- вегетососудистая дистония.

 Часто скачет давление, болит голова или мучают головокружения,

 бросает то в жар, то в холод , беспокоят слабость, сердцебиение, быстрая утомляемость, организм болезненно реагирует на смену погоды...Возможно, причина этих неприятностей - вегетососудистая дистония (ВСД) или как ее еще называют, нейроциркуляторная дистония . Заболевание ли это. Не совсем. Это скорее пограничное состояние организма , синдром, который может быть предвестником более серьезных заболеваний.

 Причина заключается в рассогласованности работы сосудов, которые в организме выполняют транспортную функцию, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Сосуды делятся на артерии, вены и капилляры. Только артерии имеют в своих стенках мышечный слой, позволяющий диаметру их просвета меняться. Благодаря этой особенности компенсируется перепад давления в мелких и крупных артериях.

 У здоровых людей все работает слаженно. Если регуляция сосудистого тонуса нарушена, то стенки артерий теряют эластичность и деформируются, становятся более проницаемыми, образуются точечные кровоизлияния, в венах обнаруживаются признаки застоя.

 Почему же происходит сбой регуляции сосудистого тонуса. Одна из основных причин- наследственная предрасположенность. Неблагоприятные факторы ( например, эндокринные и другие хронические расстройства, стрессы) могут реализовать генетическую память, нарушив работу вегетативной нервной системы, привести к чрезмерной активности одних процессов в головном мозге и торможению других. А это в свою очередь отражается на функции сосудов. Особую роль в развитии ВСД играет гормональная перестройка организма. Вот почему этому синдрому больше подвержены женщины, чем мужчины. Нарушение сосудистой регуляции часто развивается у тех, кто постоянно испытывает нервное напряжение. Такие люди много работают, недосыпают. Берут на себя лишнюю ответственность, не могут противостоять стрессам и при этом все чувства стараются держать в себе, что увеличивает психическую нагрузку.

 ВСД может проявляться в двух вариантах: чрезмерная возбудимость и склонность к повышению артериального давления ( гипертонический тип) и снижение жизненного тонуса и пониженное артериальное давление (гипотонический тип). Проявления ВСД далеко не безобидны: например , периодическое повышение артериального давления чревато развитием гипертонии.

 Бытует два диаметрально противоположных мнения касающихся лечения нейроциркуляторной дистонии . В первом случае считается, что ВСД - состояние " пожизненное", надо лишь терпеливо относиться к ее проявлениям. Во втором, на первое место ставится медикаментозная терапия, зачастую не дающая желаемого результата. Истина находится посередине. Чтобы забыть о ВСД, порой достаточно просто пересмотреть привычный образ жизни- соблюдать режим дня, не экономить на сне, больше двигаться, скорректировать рацион питания и ...чаще улыбаться!

Не испытывайте свою нервную систему на прочность: вовремя выплескивайте эмоции, учитесь отключаться и не зацикливайтесь на неприятностях.

 При чрезмерной возбудимости рекомендуются растительные седативные средства на основе боярышника, зверобоя, валерианы. При снижении жизненного тонуса и пониженном артериальном давлении показаны препараты заманихи, китайского лимонника, женьшеня, элеутерококка, которые повышают работоспособность и обладают тонизирующими свойствами.

Корректировка питания включает в себя сведение к минимуму употребления жирных продуктов. Необходимо больше готовить на пару , тушить , отваривать , запекать, а не жарить. При этом ежедневно включать в рацион 1 ст. ложку растительного масла ( оливкового, льняного, подсолнечного и др)

 При ВСД по гипертоническому типу необходимо ограничить соль( не более 1 ч. л. в день), так как она задерживает жидкость и способствует повышению артериального давления . Вместо нее можно добавлять в блюда пряные травы , лимонный сок , зелень. Надо постараться исключить употребление чипсов, соленых орешков ,кетчупа, колбас, консервов. А вот при гипотонии, наоборот, маринады и соленые продукты (особенно рыба) не возбраняются. Не стоит забывать про магний (оберегает нервную систему от стрессов) и калий (укрепляет сердечную мышцу ,нормализует сердечный ритм, повышает тонус сосудов). Этими элементами богаты гречка, овсянка, абрикосы, шиповник, курага, изюм, морковь, соя, фасоль, горох, баклажаны, лук, листовой салат, орехи, петрушка.

 Один из главных врагов сосудов- никотин . Он поражает центры нервной системы, нарушает регуляцию тонуса сосудов, заставляет сердце работать в усиленном режиме, повышает склонность артерий к спазму, усиливая выработку сосудосуживающих гормонов- адреналина и др.Кроме того, курение способствует развитию неврозов, истощая нервную систему. Отказаться от сигарет вполне реально - было бы желание . Для начала необходимо выкуривать в день на 1-2 сигареты меньше, чем накануне, и удлиннять интервалы между курением, затем попробовать продержаться без никотина хотя бы сутки. Необходимо набраться терпения и заручиться поддержкой близких- все обязательно получится!

 Спорт- самый простой и эффективный способ тренировки сосудов. Утренняя зарядка, занятия йогой, пилатесом, прогулки на велосипеде или пешком помогут поддерживать сосудистый тонус и справиться со стрессом. Главное- регулярность: лучше заниматься каждый день понемногу, чем 2-3 раза в месяц, но с большой нагрузкой. Особого внимания заслуживает плавание: здесь включаются в работу сразу все группы мышц, улучшается кровоток, стабилизируется давление, восстанавливается пластичность сосудов, и к тому же вода обладает чудесным свойством "смывать" усталость и напряжение. Не менее полезны для сосудов контрастный душ циркулярный душ, обливания, а для релаксации в конце дня можно использовать ванны с эфирными маслами.

 Попробуйте пересмотреть свой привычки, меняйте себя и ваш организм обязательно среагирует. Будьте здоровы!

,