



# Вегетососудистая ДИСТОНИЯ



# **Вегетососудистая дистония**

«Издательство АСТ»

2010

## Вегетососудистая дистония / «Издательство АСТ», 2010

В книге описаны основные симптомы болезни, даны рекомендации по лечению. Значительное внимание уделено средствам фито– и натуротерапии, другим эффективным методам народной медицины, которые могут помочь справиться с болезнью без использования средств «тяжелой» артиллерии – лекарственных препаратов и оперативного вмешательства. Подробно рассмотрены возможные профилактические меры, ведь болезнь всегда легче предупредить, чем лечить. Для широкого круга читателей.

, 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

Многоликая болезнь	5
Почему возникает ВСД	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Вегетососудистая дистония

## Многоликая болезнь

Примерно треть всех случаев, с которыми обращаются пациенты к терапевту, так или иначе связаны с одним заболеванием – вегетативно-сосудистой дистонией, или, как более правильно ее следует называть – нейроциркуляторной дистонией (НЦД).

НЦД, или вегетативно-сосудистая дистония (ВСД), как мы ее будем называть для удобства, поскольку это название более широко известно, – особое состояние (но не болезнь), которое объединяет в себе целый спектр нарушений кровообращения и других систем, связанных с неполадками в работе вегетативной нервной системы. Причем эти нарушения не связаны с неврозом или заболеваниями нервной и эндокринной систем.

«Заболевание» это известно очень давно, хотя и под другими названиями. «Бледная немочь», «хандра», «сплин» – этими словами врачи определяли то состояние, которое сейчас известно как ВСД. Апатичность, безразличие к радостям жизни, вялость, головокружения и обмороки, столь характерные для героинь романов Флобера или Бальзака, – это тоже проявления вегетативно-сосудистых расстройств, которые считались неотъемлемой чертой аристократок. Томные вздохи, бледность лица, перепады настроения, обмороки служили показаниями для назначения такого лечения, как поездка на воды в Богемию или Германию или приятное путешествие по Италии.

У людей менее обеспеченных был свой способ лечения – избавление от порчи, которая и считалась причиной внезапного беспричинного ухудшения здоровья. Хотя, честно сказать, у крестьян и рабочих хандра встречалась крайне редко – постоянная двигательная активность и занятость не оставляли для нее времени.

В названии этой вводной главы ВСД названа «многоликой», и это справедливо. Большинство заболеваний человека можно достаточно четко определить и описать, составить четкий список наиболее характерных симптомов. Даже на бытовом уровне мы можем поставить себе предварительный диагноз. Боль в горле и высокая температура – скорее всего ангина; ломота в костях, насморк с большой долей вероятности сигнализируют о вирусном поражении – гриппе или ОРЗ; боль в желудке – о гастрите или язве. Вегетативно-сосудистая дистония отличается тем, что ее невозможно так просто описать, она может маскироваться под самые различные болезни, как бы копируя их симптомы.

Ощущения человека могут говорить ему, что он болен, что работа всего его организма полностью разладилась, но при этом исследования показывают, что все органы и системы находятся в полном порядке. Таким образом, можно сказать, что основным симптом вегетососудистой дистонии – это огромное многообразие симптомов! Если та же язва или грипп могут в некоторых случаях вообще не проявлять себя, то ВСД без симптомов не бывает, так же как не бывает ее и при появлении только одного симптома. Это всегда целый «букет», о чем мы будем говорить отдельно.

Многоликость вегетососудистой дистонии связана с теми нарушениями, которые лежат в ее основе. Основное слово здесь – дистония, то есть проблемы с тонусом кровеносных сосудов – артерий, вен и капилляров, их способностью при необходимости сужаться и расширяться и тем самым регулировать кровоток, а следовательно, и поступление кислорода и питательных веществ ко всем органам.

Тонус сосудов определяется сложной и слаженной работой гормонов (адреналина и норадреналина), особых рецепторов, расположенных в стенках сосудов и в сердечной мышце и реагирующих даже на незначительные изменения обмена веществ, и нервной системы, прежде всего вегетативной.

*Вегетативную нервную систему* (ВНС) иногда называют также автономной или висцеральной: вегетативная – поскольку она не контролируется сознанием, то есть как бы «растительная» по своей природе; автономная – поскольку осознанно человек не может повлиять на ее работу, она функционирует сама по себе; а висцеральной ее называют за то, что она определяет работу внутренних органов и систем. ВНС – отдел нервной системы, который регулирует деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов, состояние внутренней среды организма, а также управляет обменом веществ и связанными с ним функциями дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения и размножения.

В ВНС два отдела: *сегментарно-периферический*, который обеспечивает иннервацию отдельных частей (сегментов) тела и относящихся к ним внутренних органов, и *центральный*, объединяющий все сегментарные структуры в единое целое.

Первый отдел состоит из двух сравнительно независимых частей – *симпатической* и *парасимпатической*. Симпатические центры расположены в специальных отделах спинного мозга, связанных через сеть нервных узлов (околопозвоночных ганглиев) и периферических нервных волокон с внутренними органами. Парасимпатические центры расположены в специальных центрах стволовой части головного мозга в его основании и отчасти в крестцовой части спинного мозга. Симпатическая нервная система участвует в регуляции деятельности внутренних органов и активизирует процессы, связанные с распадом энергии, в то время как парасимпатическая, наоборот, активизирует процессы накопления энергии и веществ в организме. ВСД развивается, когда происходят сбои в работе этих отделов.

Центральный отдел включает в себя дыхательный и сосудодвигательные центры в стволе головного мозга, а также гипоталамус и лимбическую систему в основании мозга. Последние две структуры играют очень большую роль. *Гипоталамус* регулирует сердечно-сосудистую деятельность, температуру тела, работу желудочно-кишечного тракта, мочеиспускание, половую функцию, все виды обмена веществ, эндокринную систему, сон и т. д. *Лимбическая система* контролирует вегетативные функции и в большой степени определяет общий эмоционально-поведенческий фон человека, его работоспособность и память, при этом являясь как бы посредником между вегетативной и соматической (включающей спинной и головной мозг) нервной системы.

Понятно, что когда вегетативная нервная система, пронизывающая весь организм человека, перестает работать нормально, это сказывается на всех внутренних органах, и прежде всего – на сосудах. В обычном состоянии благодаря этой системе сердце и сосуды моментально реагируют на любые изменения внешних условий, и каждая клетка обеспечивается кислородом и всеми необходимыми питательными веществами. Но при определенных условиях, например, психическом стрессе или острой вирусной инфекции, которая выбивает человека из нормального ритма жизни, сильные отрицательные эмоции вызывают нарушения работы сосудов, что приводит к повышению или понижению артериального давления.

Если негативное влияние кратковременно, организм благодаря механизмам авторегуляции быстро компенсирует отрицательные воздействия стресса, однако если это затягивается, происходит расстройство регуляторных систем, нетренированная вегетативная нервная система перестает адекватно реагировать на изменения внешних условий. Соответственно, тонус сосудов нарушается, происходит разлад и в работе других внутренних органов. Человек начинает испытывать все те симптомы (плюс еще и многие другие, о которых я расскажу), ощущая себя очень больным, хотя при этом физиологически все его органы находятся в полном порядке. Его артериальное давление либо повышается, либо понижается, он чувствует боли в сердце.

Но прежде чем перейти к рассказу об основных проявлениях вегетососудистой дистонии, попробуем разобраться с тем, какие причины могут ее вызвать.

## **Почему возникает ВСД**

Повторю еще раз, что вегетососудистая дистония – это не болезнь, она отсутствует даже в международной классификации заболеваний. Это синдром, связанный с неполадками в работе вегетативной нервной системы, что приводит к расстройству работы всех систем и органов, прежде всего сердца и сосудов. Еще можно сказать, что это особое пограничное состояние между здоровьем и болезнью, которое при определенных условиях может перейти в настоящее заболевание.

Диагноз «вегетососудистая дистония» или «нейроциркуляторная дистония» врач ставит только тогда, когда, основываясь на жалобах человека, указывающих на его состояние, и исследований, показывающих, что ни со стороны сердечно-сосудистой системы, ни со стороны других органов нет органических нарушений, приходит к выводу, что вся совокупность симптомов связана с проблемами нервной системы.

Поэтому, уважаемые читатели, прошу вас не ставить себе диагноз самостоятельно, даже если вы нашли в списке симптомов все проявления, беспокоящие вас. Если с легкостью отнестись к диагностике, решив, не разобравшись, что корень вашего недомогания кроется в вегетососудистой дистонии, можно пропустить первые сигналы тяжелых заболеваний, например ишемической болезни сердца.

## **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.