

Люди- барометры

Вегетососудистая дистония, по данным различных специалистов, диагностируется у 25%-70% всех обращающихся больных. У некоторых людей дистония наблюдается с рождения: они плохо переносят жару или холод, при волнении краснеют или бледнеют, покрываются потом. О подобных нарушениях слышали многие. Насколько серьезна вегетососудистая дистония?

На вопросы корреспондента Ларисы Курушиной отвечает доцент кафедры неврологии и нейрохирургии Иркутского института усовершенствования врачей Анатолий Стародубцев.

- В чем причина вегето-сосудистой дистонии?

- Вегетативная нервная система в организме - это подобие государства в государстве. Это система, которая регулирует все - энергетику, строительство, восстановление организма. Существуют как бы два министерства - одно энергетики, другое строительства. Между ними должна быть некая гармония и равновесие. Днем строительные работы уменьшаются, и в жизненных процессах задействована энергетика. Ночью все происходит наоборот. При дисбалансе происходят нарушения, которые порой приводят к вегетативной дистонии. Это заболевание может быть выражено как незначительно, так и очень серьезно.

- Какие симптомы говорят о возникшем нарушении?

- Прежде всего, это астения - повышенная утомляемость, истощаемость нервно-психических процессов, нарушения сна без видимых на то причин, дискомфорт, колебания артериального давления, нарушение ритма сердца. Частые спутники вегетативной дистонии - головная боль, тошнота, эмоциональная нестабильность, чрезмерная раздражительность. Реже возможны обмороки или предобморочные состояния. При серьезных нарушениях дело доходит до панических расстройств.

- Каковы причины?

- Их достаточно много. Наиболее частые - это длительные нарушения сна, эмоциональный стресс, чрезмерные физические нагрузки, изменения погоды. В нашем регионе погода весьма нестабильна, особенно в весеннее и осеннее время. Магнитные бури, колебания атмосферного давления, температуры, влажности тоже сказываются на людях, страдающих вегетативной недостаточностью, причем на магнитные бури организм реагирует гораздо быстрее. Дистония может быть спровоцирована родовыми травмами, материнским алкоголизмом или наркоманией. Очень часто дистония появляется при гормональных перестройках,

в 13 -15 лет, а также в климактерический период.

- Может ли ухудшиться состояние больного дистонией при посещении стран с другим климатом?

- Да. Организм долго адаптируется к новым климатическим условиям, равно как и к смене часового пояса. Поэтому страдающим вегетососудистой дистонией мы рекомендуем воздерживаться от подобных путешествий.

- Дети реагируют на изменение погоды так же, как взрослые?

- Да. Порой дискомфорт у них появляется задолго до изменения погоды. Считается, что дети особенно чутко реагируют на геомагнитные и гравитационные факторы. Это может быть головная боль, непереносимость тряской езды, склонность к обморочным состояниям. Появляются колебания давления, пульса, тахикардия необъяснимой причины и другие расстройства.

- Какие профилактические меры существуют для предотвращения дистонии?

- Соблюдение режима сна и бодрствования. Системные закаливающие процедуры и витаминные комплексы. Прием витаминов группы В в утреннее время заряжает энергией на целый день, а вечерний прием

поливитаминов обеспечивает хорошее строительство ночью. Таким образом в вегетативной нервной системе сохраняется баланс.

Автор: Артур Скальский © Сегодня в Иркутске ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 2791 16.04.2002, 00:00 📌 168
URL: <https://babr24.com/?ADE=2144> Bytes: 3388 / 3388 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)