***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

**Памятка для пациента**

Что делать, если при обследовании в центре здоровья обнаружили «вегетативную дисфункцию»

**Факты о вегетативной дисфункции (ВД):**

* Среди лиц, обратившихся к терапевту или кардиологу, вегетативная дисфункция выявляется в 30-50% случаев. Нарушение встречается чаще в молодом возрасте, у женщин в 2-3 раза чаще, чем у мужчин.

* При вегетативной дисфункции может возникать до 26 различных симптомов одновременно.
* При своевременной коррекции вегетативных расстройств у 80-90% женщин нормализуются сон и аппетит, исчезают или значительно уменьшаются многие жалобы, восстанавливаются адаптационные возможности организма.

**Вегетативная нервная система (ВНС)** - регулирует работу всех внутренних органов, способствуя поддержанию постоянства внутренней среды организма. Ее деятельность не подвластна воле и контролю сознания человека.

**Центральные отделы ВНС** (продолговатый мозг, гипоталамус, лимбическая система) контролируют деятельность периферических отделов ВНС, а также все виды обмена веществ, работу эндокринной системы, сон, эмоциональное состояние, поведение, работоспособность и память.

**К периферической ВНС** относятся: **симпатический** и **парасимпатический** отделы. Активность этих отделов чаще всего имеет противоположно направленное действие. ***Симпатический отдел ВНС*** отвечает за: расслабление мускулатуры пищеварительного тракта, мочевого пузыря, бронхов, учащение сердцебиения и усиление сокращений сердца, сужение большинства артерий и вен организма. ***Парасимпатический отдел ВНС*** отвечает за: усиление моторики кишечника, увеличение секреции пищеварительных, слюнных и слезных желез, замедление и ослабление сокращений сердца, расширение артерий и вен. Нарушение "равновесия" между симпатическим и парасимпатическим отделами ВНС и приводят к развитию **вегетативной дисфункции.**

**Внутренние факторы, способствующие возникновению ВД:**

1. подростковый возраст, беременность, роды;
2. низкая двигательная активность с детских лет;
3. хронические  инфекции,
4. шейный остеохондроз;
5. хронические заболевания внутренних органов;
6. эндокринные заболевания;
7. заболевания нервной системы (перенесенные травмы и др.).

**Внешние факторы:**

1. острые и хронические психоэмоциональные стрессы;
2. острые инфекции (тонзиллиты, ОРВИ);
3. переутомление;
4. физические и химические воздействия (вибрация, излучение, травма головного мозга, повышенное солнечное воздействие, хронические интоксикации);
5. злоупотребление алкоголем;
6. табакокурение.

**Проверьте, нет ли у Вас вегетативной дисфункции?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы | Ответы | Баллы |
| 1. Отмечаете ли Вы (при любом волнении) склонность к:а) покраснению лица?б) побледнению лица? | ДаДа | НетНет | 33 |
| 2. Бывает ли у Вас онемение или похолодание:а) пальцев кистей, стоп?б) целиком кистей, стоп? | ДаДа | НетНет | 34 |
| 3. Бывает ли у Вас изменение окраски (побледнение, покраснение, синюшность):а) пальцев кистей, стоп?б) целиком кистей, стоп? | ДаДа | НетНет | 55 |
| 4. Отмечаете ли Вы повышенную потливость? В случае ответа «Да» подчеркните слово «постоянная» или «при волнении». | Да | Нет | 4 |
| 5. Бывают ли у Вас часто ощущения сердцебиения, «замирания», «остановки сердца»? | Да | Нет | 7 |
| 6. Бывают ли у Вас часто ощущения затруднения при дыхании: чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание? В случае ответа «Да» уточните: при волнении, в душном помещении.  | Да | Нет | 7 |
| 7. Характерно ли для Вас нарушение функции желу­дочно-кишечного тракта: склонность к запорам, по­носам, «вздутиям» живота, боли? | Да | Heт | 6 |
| 8. Бывают ли у Вас обмороки (потеря внезапно созна­ния или чувство, что можете его потерять?) Если «Да», то уточните условия: душное помещение, волнение, длительность пребы­вания в вертикальном положении.  | Да | Нет | 7 |
| 9. Бывают ли у Вас приступообразные головные боли? Если «Да», уточните: диффузные или только поло­вина головы, «вся голова», сжимающие, пульси­рующие.  | Да | Нет | 7 |
| 10. Отмечаете ли Вы в настоящее время снижение работоспособности, быструю утомляемость? | Да | Heт | 5 |
| 11. Отмечаете ли Вы нарушения сна? В случае ответа «Да» уточните: а) трудность засыпания; б) поверхностный, неглубокий сон с частыми пробуждениями; в) чувство усталости утром. | Да | Нет | 5 |

Общая сумма баллов, полученная при сложении баллов за ответы «да» по опроснику, у здоровых лиц не должна превышать 15, при более высоком результате можно говорить о наличии вегетативной дисфункции.

Чаще всего у людей бывают смешанные вегетативные расстройства, но преобладает либо симпатический, либо парасимпатический вариант. Посмотрите, на кого больше похожи Вы.

* у Вас черные, блестящие, чуть на выкате глаза с большими зрачками;
* Вы практически не потеете;
* у Вас сухая кожи, часто мерзнут руки и ноги;
* при волнении появляется ощущение ползания «мурашек», познабливает, начинают подрагивать пальцы;
* Вы склонны к запорам;
* у Вас частые сердцебиения, неприятные ощущения в области сердца;
* у Вас отличная работоспособность особенно к вечеру, Вы инициативны и физически выносливы;
* плохо переносите шум, часто тревожитесь, плохо спите.

Вы симпатотоник

* у Вас статная фигура, яркий румянец;
* Вы потеете даже при легкой работе;
* артериальное давление и пульс у Вас ниже нормы;
* зато Ваш кишечник работает в ускоренном режиме;
* Вы чувствительны, кротки, нерешительны;
* работа в вечернее время дается Вам тяжело;
* часто беспокоит ощущение нехватки воздуха, шум в ушах, головокружение, тошнота, слабость, темнеет в глазах.

Вы ваготоник

Если Вы набрали больше 15 баллов в тесте или являетесь ярким представителем одной из групп, Вам необходимо срочно:

1. **Нормализовать режим дня.** Продолжительность сна должна составлять не менее 8-9 часов в день. В спальне не должно быть жарко или душно. Лучше спать на ортопедических матрасах и подушках, способствующих наиболее физиологическому положению тела, головы.
2. **Оптимизировать режим труда и отдыха.** Следует чередовать умственные и физические нагрузки. По возможности уменьшить время просмотра телепередач, работы за компьютером.
3. **Начать занятия физкультурой.** Занятия физкультурой. Оптимальными являются ***плавание, аквааэробика, ходьба, катание на лыжах, загородные прогулки, туризм***. При таких видах нагрузок происходит тренировка сердечной мышцы, сосудов, стабилизируется артериальное давление. Женщина становится менее зависимой от перемены погоды, лучше переносит физическую нагрузку, повышается адаптация организма к окружающей среде, внешним раздражителям. Игровые виды спорта хороши, если проводятся на свежем воздухе, не для результата, а ради удовольствия. Они способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющий эффект на организм. Среди тренажеров лучше всего использовать велоэргометр, беговую дорожку, степпер, гребной тренажер. ***Противопоказаны*** упражнения на тренажерах, где голова оказывается ниже уровня груди, и выполняются упражнения вверх ногами в связи с опасностью развития обмороков, ухудшения самочувствия. Занятия восточными единоборствами, силовой гимнастикой, бодибилдингом, аэробикой с высокими прыжками, сальто, оказывают ***значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему***. Следует избегать ***упражнений с большой амплитудой движения головы и туловища, резко и быстро выполняемых движений, упражнений с длительным статическим усилием****.* Если вы все-таки занимаетесь этими видами спорта при вегетативных расстройствах, максимально снижайте интенсивность нагрузки, откажитесь от спаррингов, контролируйте частоту дыхания и пульса при выполнении упражнений. Ни в каких серьезных соревнованиях участвовать не рекомендуется. Кроме того, во время занятий вы не должны испытывать неприятных ощущений, чрезмерной усталости, раздражительности. **Основной критерий контроля - ваше самочувствие.** Физкультура должна доставлять вам только положительные эмоции и удовольствие от физического движения.

1. **Коррекция питания.** Следует увеличить поступление в организм солей калия и магния. Эти вещества участвуют в проведении нервных импульсов, улучшают работу сосудов и сердца, способствуют восстановлению нарушенного баланса между отделами ВНС. Калий и магний содержатся в гречневой, овсяной кашах, сое, фасоли, горохе, абрикосах, шиповнике, кураге, изюме, моркови, баклажанах, луке, салате, петрушке, орехах. ***При гипотоническом типе*** ВД рекомендованы продукты, повышающие тонус сосудов: молоко, кефир, чай, кофе. ***При гипертоническом типе ВД*** рекомендуется ограничить потребление поваренной соли, чая, кофе, маринадов и солений и включить в свой рацион продукты, снижающие тонус сосудов: ячневую кашу, фасоль, морковь, салат, шпинат, творог. ***При нормотоническом типе ВД*** диета должна включать продукты, улучшающие кровоток и уменьшающие спазм сосудов: растительные масла, цитрусовые, умеренное количество специй.

1. **Физиотерапия и массаж.** Могут применяться различные виды физиотерапии в зависимости от вида вегетативной дисфункции, поэтому назначать лечение должен врач. Это же правило касается иглорефлексотерапии и массажа, так при парасимпатикотоническом типе ВД показан поверхностный массаж в быстром темпе, растирание, вибрационный массаж. При симпатикотоническом типе - успокаивающий массаж в медленном темпе, разминание воротниковой зоны. При смешанном типе вегетативных расстройств - сочетание данных техник массажа.
2. **Фитолечение.** Применяться могут как стимуляторы: элеутерококк, женьшень, заманиха, аралия, левзея, различные мочегонные травы и сборы (толокнянка, можжевельник, брусника), так и седативные (успокаивающие) травы и сборы: валериана, пустырник, шалфей, мята, мелисса, хмель, корень пиона, - все зависит от вида вегетативных нарушений и жалоб человека.

1. **Психологическая коррекция.** Личностный фактор играет одну из главных ролей в развитии и течении вегетососудистой дистонии, поэтому важно создание психологического комфорта, эффективную помощь может оказать грамотный психолог.
2. **Хорошие результаты дает санаторно-курортное лечение.**
3. **Медикаментозное лечение должно проводиться только под контролем врача.** Оно включает: препараты калия; кальция; витаминно-минеральные комплексы; сосудистые препараты; средства, улучшающие питание, обмен веществ и функционирование клеток головного мозга; антидепрессанты и другие.