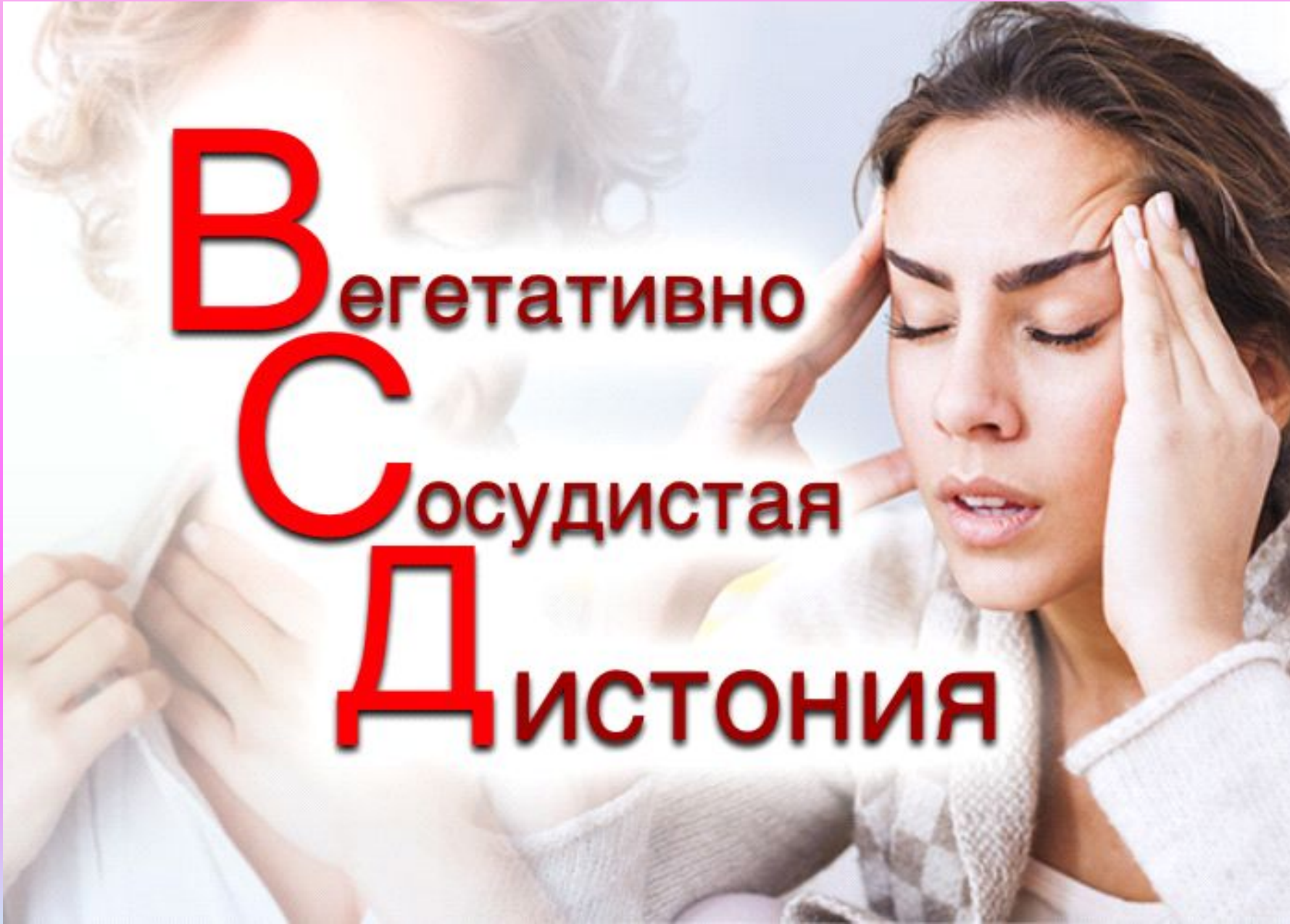


***ВСД как  
трудная  
жизненная  
ситуация  
подростко  
в***

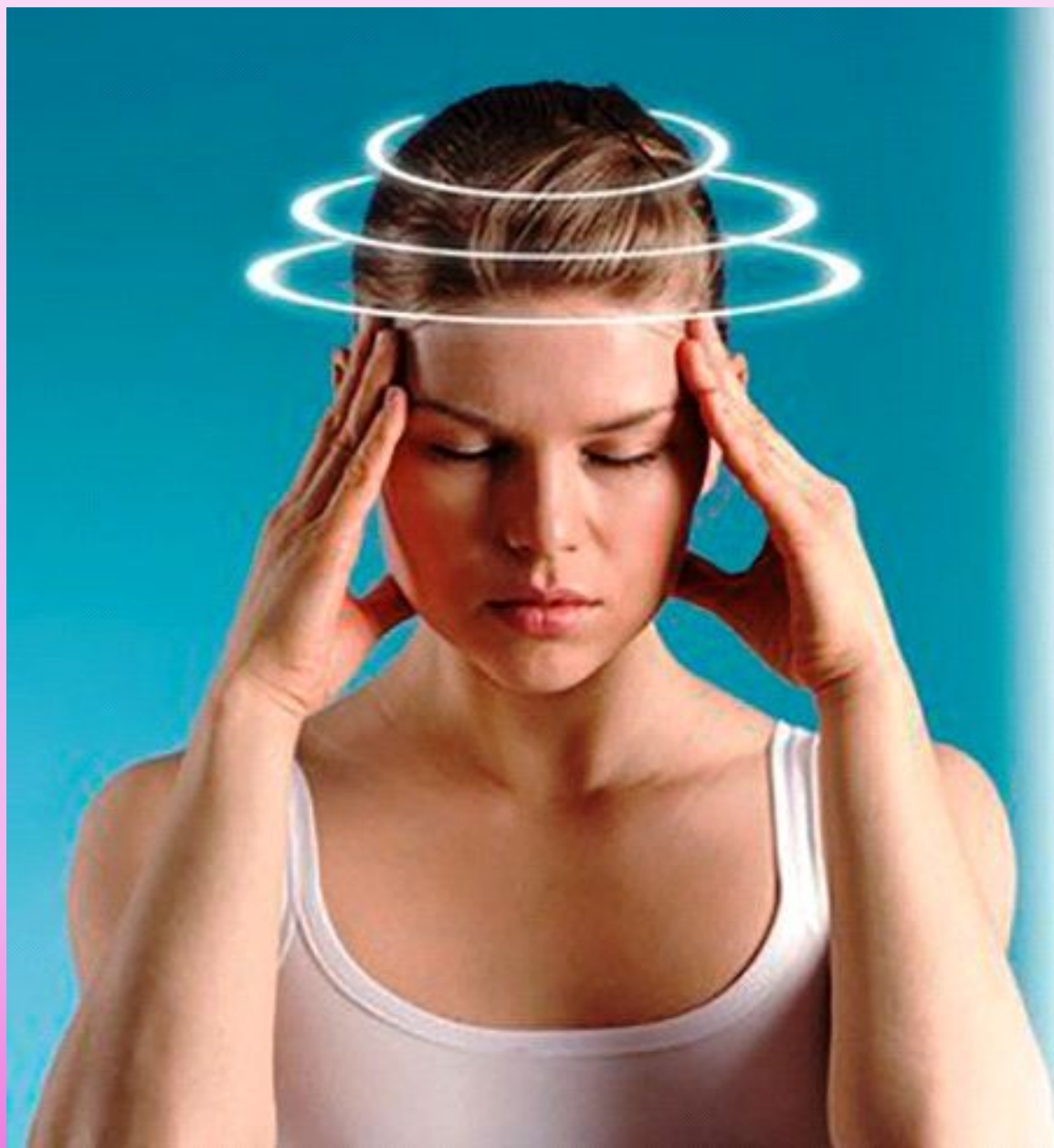
**ВСД**



**В**егетативно  
**С**осудистая  
**Д**ИСТОНИЯ

***Вегетативно-сосудистая дистония до настоящего времени остается одной из ведущих медицинских проблем во всем мире***

***Вегетативно-сосудистая дистония – заболевание, характеризующееся утомляемостью, слабостью, головной болью, склонностью к обморочным состояниям, ощущением нехватки воздуха, плохой адаптацией к жаре или душным помещениям, повышенной потливостью и другими расстройствами.***



## **Симптомы**

### **Вегето-сосудистой дистонии**

- **головные боли**
- **головокружения**
- **повышенная потливость**
- **изменение сердечного ритма, одышка**
- **нарушение сна**
- **быстрая утомляемость**

# СИМПТОМЫ ВСД



## **Причины Вегето-сосудистой дистонии.**

**Всд развивается под влиянием разных факторов внешней и внутренней среды**

- Вредные привычки такие как алкоголь и курение**
- Гиподинамия**
- Недостаток в пище микроэлементов и витаминов**
- Воздействие вибрации, магнитного поля, ионизирующего излучения**
- Разные патологии нервной системы**



наследственность



стресс



экология

**ВСД**



вредные привычки



переутомление

## **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ**

1. Психозмоциональные перегрузки
2. Переутомление,
3. Усталость
4. Стрессы
5. Неправильное питание,
6. Алкоголь
7. Гормональная перестройка в организме
8. Наследственная предрасположенность



## Виды ВСД

В зависимости от уровня артериального давления выделяют 3 типа ВСД

1. **ВСД по гипертоническому типу**
2. **ВСД по гипотоническому типу**
3. **ВСД по смешанному типу**

## Типы ВСД

- В зависимости от уровня артериального давления выделяют три типа вегетососудистой дистонии:
- **ВСД по гипертоническому типу** (характеризуется повышением артериального давления).
- **ВСД по гипотоническому типу** (характеризуется понижением артериального давления).
- **ВСД по смешанному типу** (характеризуется периодическими колебаниями артериального давления).

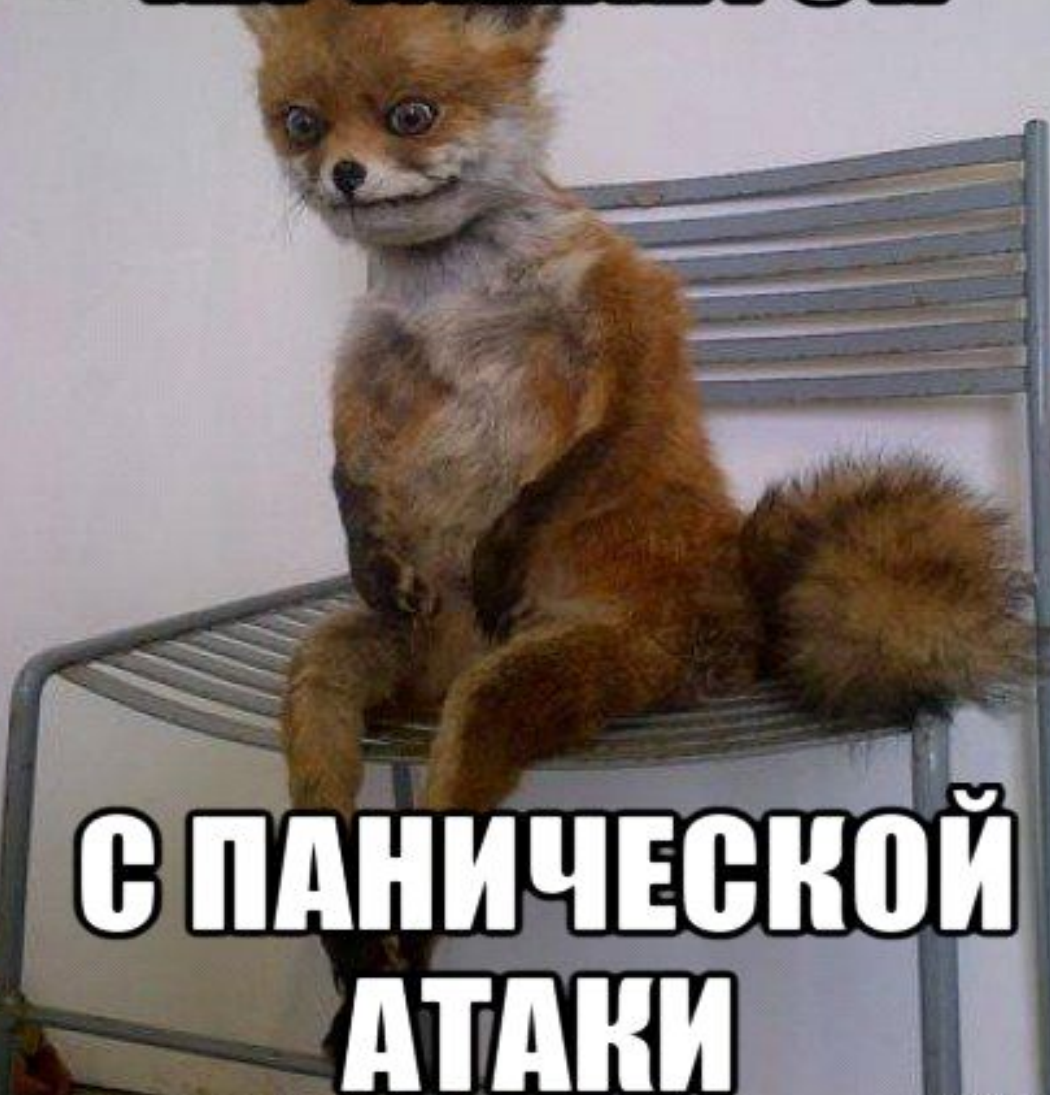
# Вегетативные кризисы (Паническая атака)

Паническая атака — это страх. Страх, который за определенный промежуток времени достигает своего предельного уровня. Страх — это эмоция, а эмоции — это неотъемлемая часть

## ТЕЛЕСНЫЕ СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКИХ АТАК



**УТРО  
НАЧИНАЕТСЯ**



**С ПАНИЧЕСКОЙ  
АТАКИ**

1. **Паническая атака возникает внезапно и развивается очень быстро в течение нескольких минут**
2. **Характеризуется неприятными ощущениями и реакциями: появляется "удушье", учащённое сердцебиение, дрожь в теле, потливость, слабость в конечностях, чувство онемения**
3. **Возможны нарушения походки, слуха, речи, зрения**

## Цепочка формирования страха



# **Диагностика вегето-сосудистой дистонии**

**\* ЭКГ, холтеровское мониторирование**

**\* ЭЭГ**

**\* Невролог**

**\* ЛОР**

**\* Окулист**

**\* Эндокринолог**

**\* Психиатр**

## **Диагностика вегето-сосудистой дистонии**

выявляет

- неблагоприятное течение перинатального периода,
- рецидивирующие острые и хронические очаговые инфекции,
- соединительнотканную дисплазию

# *Лечение и профилактика*



Profilaktika-Zabolevaniy.ru

Предотвратим заболевания вместе

**Профилактика**

**вегето-сосудистой дистонии**



- 1. Нормализация режима дня (восьмичасовой сон, продолжительное пребывание на воздухе)**
- 2. Дозированная физическая нагрузка**
- 3. Ограничение эмоциональных воздействий (телепередач, компьютерные игры)**
- 4. Питание обогащённое минералами и витаминами без излишков поваренной соли, сахара, жирного мяса.**
- 5. Лечебный массаж воротниковой зоны**
- 6. Водные процедуры (плавание)**

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ВСД



1. Заниматься спортом.
2. Соблюдать режим сна.
3. Не забывать об отдыхе.
4. Не переутомляться и не перенапрягаться.
5. Сбалансировать своё питание.





***Наблюдение за подростками с вегето-сосудистой дистонией должно быть регулярным (1 раз в 3-6 мес. или чаще). Особенно в переходные зоны (весна, осень), когда необходимо повторять обследование и по показаниям назначать комплекс лечебных мероприятий.***



Уже в возрасте

**7-8 лет**  
**76%** детей

могут предъявлять жалобы на головные боли

Для детей

**10-12 лет**

более распространенными являются жалобы на головокружение. Оно может возникать вскоре после сна, при резком изменении положения тела или при длительных перерывах между приемами пищи. Такие жалобы встречаются

**у 32% детей**



**45%** детей

отмечают проблему повышенной утомляемости при физических нагрузках

# ВСД

ВСД отмечается, по разным данным, у

от **25%**

до **80%**

людей, включая детей переходного возраста. Но проявляется ВСД у детей совершенно разнообразными неприятными симптомами

в **41%**

случаев проявляются снижение памяти, отвлекаемость, рассеянность, ухудшение работоспособности



Но наибольшее количество жалоб относится к группе эмоционально-личностных нарушений

у **73% детей**

отмечается эмоциональная лабильность, слезливость, вспыльчивость, перемены настроения



Также часто отмечаются такие негативные факторы, как тревожность, эмоциональная напряженность, конфликтность

## **Вопросы по пройденной теме**

- 1. Что такое ВСД?**
- 2. По каким симптомам можно определить ВСД?**
- 3. Что является причинами возникновения ВСД?**
- 4. Что такое паническая атака?**
- 5. Какие бывают симптомы панических атак?**
- 6. Какое есть лечение и профилактика ВСД?**

**СПАСИБО ЗА**

