

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ



СИМПТОМЫ ВСД

1. Колебания артериального давления,
2. Нарушения частоты сердечных сокращений (чаще всего – учащение, тахикардия),
3. Боли в левой половине грудной клетки (кардионевроз)
4. Ощущение нехватки воздуха, учащенное дыхание и т. п.;
5. Тошнота, рвота, метеоризм, изжога, запоры, поносы;
6. Субфебрильная температура, озноб, повышенная потливость;
7. Головокружение, предобморочное состояние.
8. Эмоциональные расстройства: беспокойство, раздражительность, повышенная утомляемость, плаксивость, расстройство сна.



ПРИЧИНЫ ВСД

1. Гормональная перестройка организма вследствие переходного возраста, беременность, периода кормления грудью.
2. Хронический стресс и неврозы.
3. Переутомление вследствие чрезмерной физической или эмоциональной нагрузки.
4. Злоупотребление алкоголем.
5. Тяжелые и хронические болезни.
6. Последствия травм, инфекций, интоксикации.
7. Нарушения в работе эндокринной системы.



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.



АВТОРЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ:

- ◆ Буланова Анастасия
- ◆ Веролайнен Артём

