

Борисенко Ксения Вадимовна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ
ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У СТУДЕНТОВ
ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: вегетососудистая дистония ВДС встречается у 80% населения. При этом 1/3 из расстройств вегетативной нервной системы требует лечения и наблюдения у невролога. Обычно ВСД появляется в детстве. ВСД – заболевание вегетативной нервной системы. Оно может проявляться как у детей, так и вполне взрослых людей. Как отмечает автор статьи, причины ВСД могут начинаться от простой наследственности и заканчиваться типом темперамента. К чему может привести? Что может вызывать? И какие методы профилактики полезно использовать?

Ключевые слова: вегетососудистая дистония, вегетативная нервная система, нейроциркуляторная дистония, вегетативные дисфункции, невроз сердца, функциональная кардиопатия, психо-вегетативный синдром, паническая атака, ангионевроз, психовегетативный невроз, вазомоторная дистония.

Вегетососудистая дистония [ВСД] – синдром, включающий в себя разнообразные по происхождению и проявлениям нарушения вегетативных функций (т.е. функций, относящихся к работе внутренних органов), которые возникают в результате расстройства их нервной регуляции. Вегетососудистая дистония (ВСД) – это заболевание вегетативной нервной системы. Вегетативная нервная система (ВНС) регулирует работу сосудов и внутренних органов. Вегетососудистая дистония нарушает работу вегетативной нервной системы, в результате чего нарушается баланс между отделами вегетативной нервной системы (ВНС). Из-за нарушения баланса внутренние органы начинают работать неправильно.

Причин, вызывающих вегетососудистую дистонию много. К основным факторам, способствующим ее развития, относятся: 1. Наследственная предрасположенность 2. Эндокринные перестройки организма. 3. Заболевания эндокринных желез. 4. Стрессы, неврозы, психоэмоциональное напряжение, переутомления и перенапряжения, умственная или физическая перегрузка. 5. Патологии позвоночника: шейный остеохондроз, подвыших первого шейного позвонка. 6. Органические поражения головного мозга. 7. Хронические заболевания. 8. Хронические заболевания сердечно – сосудистой системы. 9. Интенсивный образ жизни плюс вредные привычки и стрессы. 10. Вирусные инфекции, интоксикации, аллергия, чрезмерное употребление алкоголя. 11. Курение. 12. Резкая смена привычных условий, например, при переезде в другой часовой или климатический пояс. 13. Тип темперамента. Сангиник является наиболее устойчивым к возникновению ВСД типом. Он менее всего подвержен стрессам, легче переносит болезнь, быстрее выздоравливает. Меланхолик и холерик – наиболее уязвимые типы темперамента в отношении развития вегетативных нарушений. Симптомы ВСД мешают человеку учиться и работать, вызывают постоянную усталость и тревожность. Из-за вегетососудистой дистонии внутренние органы постоянно испытывают гипоксию, и поэтому хронические заболевания протекают в более тяжелой форме.

Для профилактики вегетососудистой дистонии необходимо: *Соблюдать режим труда и отдыха, обязательно высыпаться. Больше времени проводить на свежем воздухе. Принимать контрастный душ. Делать перерывы в работе, не перенапрягаться. Провести коррекцию питания.* Необходимо увеличить поступление в организм солей калия и магния. Эти вещества содержатся в: кашах, сое, фасоли, горохе, абрикосах, шиповнике, кураге, изюме, моркови, баклажанах, луке, салате, петрушке, орехах.

Профилактика с помощью физической культуры: плаванием, бегом, йогой, аэробикой, фитнесом, танцами; катанием на велосипеде, лыжах.

Важно! Во время занятий спортом избегать прыжков и резких движений. Можно использовать тренажеры: велотренажер, беговую дорожку, степпер, гребной тренажер.

Важно! Во время занятий нельзя перенапрягаться, испытывать неприятные ощущения, доводить себя до чрезмерной усталости, раздражительности. Основной критерий контроля – самочувствие тренирующегося.

Противопоказаны упражнения на тренажерах, где голова оказывается ниже уровня груди, или выполняются упражнения вверх ногами, в результате чего могут развиться обмороки и ухудшения самочувствия. Следует избегать упражнений с большой амплитудой движения головы и туловища, которые выполняются резко и быстро, а также упражнений с длительным статическим усилием. Очень осторожно нужно относиться к занятиям восточными единоборствами, силовой гимнастикой, бодибилдингом, аэробикой с высокими прыжками, с сальто, так как они оказывают значительную нагрузку на сердечнососудистую систему.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
2. Анатомия человека: Учебник для медицинских вузов / М.Г. Привес, Н.К. Лысенков, В.И. Бушкович. – М.: Медицина, 1985.
3. Криничанский А.В. Толковый словарь медицинских терминов / А.В. Криничанский, Л.А. Богданова. – Сочи: Сонет, 1992. – 59 с.
4. Вегетососудистая дистония [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docplayer.ru/26451564-Vegetososudistaya-distoniya-dlya-medicinskih-rabotnikov.html> (дата обращения: 20.12.2017).