


Вегетососудистая дистония

Нейроциркуляторная дистония (НЦД, вегето-сосудистая дистония) имеет функциональную природу. Для нее характерны расстройства нейроэндокринной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. У подростков и юношей НЦД чаще всего обусловлена рассогласованием физического развития и степенью зрелости нервно-эндокринного аппарата. В другом возрасте развитию дистонии могут способствовать нервно-психическое истощение в исходе острых и хронических инфекционных заболеваний и интоксикаций, недосыпание, переутомление, неправильные режимы питания, половой жизни, физической активности (сниженная или слишком интенсивная).

Изменения, обусловленные сбоями в управлении тонусом симпатической и парасимпатической систем (относятся к вегетативной нервной системе) со стороны высших вегетативных центров, могут привести к развитию так называемой вегетативной дистонии. Чаще всего она проявляется расстройством сердечно-сосудистой деятельности с развитием сосудистой дистонии. У некоторых людей вегетативная дистония наблюдается от рождения: они плохо переносят жару или холод, при волнении краснеют или бледнеют, покрываются потом. У детей вегетативная дистония может проявляться ночным недержанием мочи. У взрослых (чаще у женщин) нарушение регуляторных функций вегетативной нервной системы иногда протекает в виде приступов – вегетативных кризов.

Симптомы:

- 
- Сердцебиения;
 - Перебои в работе сердца;
 - Боли в области сердца;
 - Колебания артериального давления;
 - Затрудненное дыхание;
 - Головокружение, головные боли, обморочные состояния;
 - Слабость;
 - Потливость;
 - Озноб;
 - Субфебрилитет (повышенная температура);
 - Снижение, повышение аппетита;
 - Тошнота, рвота;
 - Нарушение стула;
 - Частое мочеиспускание.

Особенности тренировок при ВСД

При несоответствии уровня нагрузки, состоянию тренируемого, возможна дисфункция вегетативной нервной системы, вызываемая физической

нагрузкой, которая проявится дрожанием рук, локальной потливостью, учащением сердцебиения, скачками артериального давления. То есть после такой нагрузки возможно усиление проявлений ВСД. При правильном же построении тренировки у тренируемого снижается уровень стресс гормонов, вызывается расслабление мышц после тренировки, улучшается состояние вегетативной нервной системы.

Для того, чтобы тренировка способствовала улучшению состояния вегетативной нервной системы и не вызывала ухудшение самочувствия, она должна строиться по следующим правилам:

- упражнения локального и регионального характера в приоритете для избегания избыточного стресса и возникновения дисбаланса вегетативной нервной системы,
- исключаются резкие смены положения тела, так как может возникнуть головокружение,
- исключаются натуживания и задержки дыхания, так как это может вызвать скачки давления,
- исключаются упражнения в положении, когда голова находится ниже уровня таза,
- работа с отягощениями производится до легкого утомления, в диапазоне 12-15 повторений,

в недельном цикле наряду с силовыми программами должны быть аэробные тренировки.

