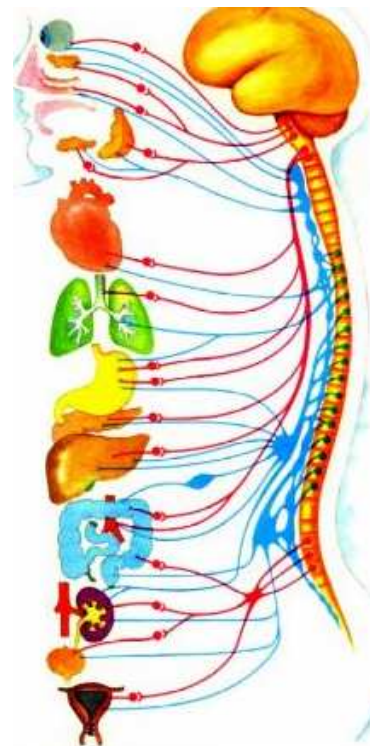


СБОЙ В СИСТЕМЕ

Вегетососудистая дистония – это не самостоятельное заболевание, а целый комплекс симптомов, которые свидетельствуют о какой-то неполадке в организме.

Вегетативная нервная система – очень сложная структура. Она отвечает за жизнедеятельность всего организма: руководит работой сердца, сосудов, желудка, легких, обеспечивает постоянную температуру тела, нормальное кровяное давление...

Иначе говоря, она помогает человеку адаптироваться к изменчивым внешним условиям. Однако некоторые факторы могут вывести эту систему из строя. Плохая экология, генетическая предрасположенность, хронические инфекции, аллергия, неправильное питание, избыточные нагрузки и стресс – все это приводит к вегетативной дисфункции.



Наиболее частые ее проявления – колебания кровяного давления, головные боли, головокружение, одышка, потливость, тошнота, изменение аппетита, нарушение сна, общая слабость, изменчивое настроение, пониженная работоспособность.

По статистике от 45 до 60% детей и подростков сегодня страдают вегетососудистой дистонией.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Врачи настоятельно рекомендуют **ЛЕЧИТЬ** вегетососудистую дистонию, если:



✓ **Головная боль** возникает чаще одного раза в неделю, причем утром. Такая головная боль может быть вызвана непроизвольным спазмом или же расширением сосудов // *облегчить состояние ребенка в домашних условиях поможет сладкий чай и возможность спокойно полежать, выключив свет, телевизор, компьютер и открыв форточки.*

✓ **Обмороки** возникают, когда тело быстро растёт, а сосуды не успевают адаптироваться к его изменениям. Поэтому дети 12-15 лет могут терять сознание. Это происходит чаще утром, при подъёме с постели, в душном помещении или после горячей ванны. Обморок может быть и при сильном волнении или страхе. Он длится обычно 2-3 минут // *ребенка в этот момент нужно уложить, растянуть ворот рубашки, открыть окно, поднести к носу вату с нашатырным спиртом.*

✓ **Покалывания в сердце** часто возникают у подростков, которые быстро растут. Резкая боль обычно возникает на вдохе после физических упражнений, бега // *в этой ситуации ребенку надо отдышаться, опустив голову вниз, а затем вздохнуть глубоко несколько раз.* Боли в сердце могут возникать у детей и при остеохондрозе. Эти боли возникают в покое, когда ребенок сидит или лежит в неудобной позе, а также в стрессовых ситуациях.

В любом из этих случаев необходимо обратиться к врачу!

А для профилактики нужно помнить, что:

- Ребенок обязательно должен отдыхать. Спать не меньше 8 часов в сутки. Хроническое недосыпание само по себе служит причиной различных расстройств в работе нервной и эндокринной систем. Хорошо дать ребенку поспать днем.
- Умственные и физические нагрузки должны чередоваться. Ведь сидячий образ жизни – одна из причин вегетососудистых нарушений.
- Наиболее полезны при вегетососудистой дистонии прогулки, игры на свежем воздухе, плавание, лыжные, велосипедные и пешие прогулки, контрастный душ. При таких видах нагрузок происходит тренировка сердечной мышцы, сосудов, обогащение организма кислородом.

Игровые виды спорта хороши, если проводятся на свежем воздухе не для результата, а ради удовольствия. Они способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющее действие на организм.

- Правильное питание очень важно в детском возрасте. Организм должен получать все питательные вещества в достаточном объеме. Калий, магний, витамины группы В участвуют в проведении нервных импульсов, улучшают работу сердца и сосудов. ***Гречневая, овсяная каши, фасоль, горох, абрикосы, шиповник, изюм, морковь, баклажаны, лук, салат, орехи, яблоки, хлеб, сыр, рыба, мясо, яйцо, молочные продукты*** – основа рациона ребенка.

Дорогие родители! Относитесь к жалобам своих детей на самочувствие внимательнее. Дети очень терпеливы. Ребенок может привыкнуть к головной боли и другим недомоганиям. Но, возникшие в детском возрасте, вегетососудистые нарушения могут способствовать развитию многих заболеваний в дальнейшем.

Ваш школьный доктор