

ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ.

Маркин Е. Е. Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Студент.
Сапова П. Ф. Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург,
старший преподаватель кафедры физвоспитания.

УДК 615.8

Аннотация. Нейроциркуляторная дистония или вегетативная дистония в последние время стала чуть ли не самым распространенным заболеванием среди людей разных возрастных категорий.

Хотя данное заболевание не считается опасным и при должном уровне внимания может вообще не проявляться, оно приносит большие неудобства в повседневную жизнь неактивных людей, отрицательно сказывается на работе и может являться причиной целого ряда более серьезных заболеваний, например: сердечно-сосудистых, психосоматических заболеваний. Очень часто в медицине заболевание не рассматривается как самостоятельная болезнь, поскольку является совокупностью симптомов, развивающихся на фоне течения какой-либо органической патологии.

Цель данной статьи: исследовать заболевание - понять причины заболевания НДЦ, факторы, провоцирующие данное заболевание, методы его диагностики и лечения, изучить влияние физических нагрузок на протекание болезни.

Ключевые слова: Нейроциркуляторная дистония, НДЦ, ВСД, Физическая культура.

Abstract. Neurocirculatory dystonia or autonomic dystonia in recent years has become almost the most common disease among people of different age categories.

Although this disease is not considered dangerous and with proper level of attention it can not be manifested at all, it brings great inconveniences to the daily life of people, negatively affects the work and can cause a number of more serious diseases, for example: cardiovascular, psychosomatic diseases. Very often in medicine, the disease is not regarded as an independent disease, because it is a combination of symptoms that develop against the backdrop of the flow of some organic pathology.

The purpose of this article: to investigate the disease - to understand the causes of NDC disease, the factors that provoke the disease, the methods of its diagnosis and treatment, to study the effect of physical exertion on the course of the disease.

Keywords: Neurocirculatory dystonia, NDC, Physical Culture.

Введение

В 2012 году от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умерло 17.5 млн человек, что составляет примерно 31% всех случаев смерти в мире[5]. ССЗ представляют главную причину смертности во всем мире. Если раньше считалось что сердечно-сосудистые заболевания удел пожилых, то сегодня заболевание достигает огромных размеров, поражая все больше молодое поколение.

Одна из причин ССЗ – нейроциркулярная дистония, которая опасна нарушениями в работе сердца и другими серьезными трудностями со здоровьем.

Что такое нейроциркулярная дистония? В международной классификации заболеваний нейроциркуляторная дистония, или неврозом сердца является рас-

стройство в работе сердечно сосудистой системы, которое связано со сбоями в работе физиологической нейроэндокринной регуляции. Один из вариантов НДЦ представляет собой симптом, объединяющий группу расстройств. Принятая за основу нейроциркуляторная дистония основывается на учете артериального давления. Периферические сосуды могут сопровождаться повышенным (гипертензия) или пониженным (гипотония) артериальным давлением. При комбинации двух этих симптомов, периодически сменяющих друг друга, диагностируют НДЦ по смешанному типу.

Причины возникновения нейроциркуляторной дистонии

НДЦ появляется из-за сбоев в работе нервной регуляции. Расстройство нервной регуляции может появиться в случае: нарушения работы коры головного мозга, ствола головного мозга, периферических ганглиев и подкорковых глубинных структур,. Сбои в работе нервной регуляции вызывают вегетативные дисфункции, которые предрасполагают к возникновению сердечно сосудистых заболеваний.

Вызывающие факторы развития НДЦ[1]:

1. Острые и хронические инфекции
2. Травмы черепа
3. Перенесенные острые инфекции
4. Вредные привычки - частое употребление алкогольная и табачная интоксикация
5. Перегрев организма
6. Гормональные расстройства, наблюдающиеся в период полового созревания и зрелом возрасте
7. Умственное и физическое переутомление
8. Плохие социально-экономические условия
9. Малоактивный образ жизни
10. Склонность к эгоизму
11. Гормональный дисбаланс в организме

Диагностика

Раньше из-за многочисленных жалоб не всегда удавалось точно поставить диагноз, однако в 1996 г. были опубликованы «усовершенствованные критерии диагностики НЦД, достоверность которых показана на большом количестве больных с использованием анализа на ЭВМ»[1]. Сегодня диагноз НДЦ

ставится на основании многочисленных жалоб и на результатах обследования. Благодаря этому врачи могут точно поставить диагноз НДЦ.

Дополнительное обследование для постановки диагноза включает в себя ЭКГ

1. Холтер ЭКГ для суточного мониторинга сердца
2. УЗИ сердца и сосудов
3. Велоэргометрия
4. Измерения температуры тела каждые 2-3 часа на протяжении нескольких дней с записью полученных результатов

Принципы терапии

Терапия включает в себя общие мероприятия, медикаментозные и физиотерапевтические.

Главное - выявление фактора провоцирующего болезнь и полное исключение его влияния на организм. То есть больной не должен попадать в стрессовые ситуации, а если это невозможно, то пытаться изменить к ним свое отношение; если есть хронические инфекции то пролечить, избегать обострения. Если болезнь является профессиональной - сменить работу. Важно уделять должное внимание сну и отдыху, не работать без выходных.

В медикаментозном плане необходимо восстановление нейроэндокринной регуляции и нормализовать работу нервной системы.

Лечение физиотерапевтическими методами обычно происходит стационарно. Терапия состоит из электросона, гальванизации и электрофореза, дарсонвализации на теле пациента, воздействие диадинамическими токами, магнитолазерной терапии, гидро- и бальнеотерапии в зависимости от формы НДЦ.

Физическая культура при НДЦ

Больному НДЦ будет очень полезна лечебная физическая культура, направленная на общеукрепляющее воздействие на организм. При НДЦ физическая культура продумывается с учетом возраста и состояния здоровья больного. Физические нагрузки должны быть мягкие, полностью исключаются прыжки, бег на длительные дистанции. Благоприятное воздействие на организм оказывают занятия в бассейне, лыжи, аэробика.

Очень важно добиться дозированного использования физических нагрузок. Тем самым у больного организм настраивается на переключением между

процессами возбуждения и торможения в ЦНС. Растет ее роль в координационной деятельности органов и систем.

Интенсивность и длительность физических упражнений зависит от физической подготовки человека, состоянием его здоровья и подбираются индивидуально на основе проб.

Заключение

НДЦ обычно, хорошо поддается лечению. Пациент не должен халатно относиться к своей болезни, необходимо следовать всем рекомендациям врача.

Проанализировав информацию, полученную в ходе исследования, мы приходим к выводу, что физический труд, умеренные спортивные нагрузки, активный отдых приносят пользу не только сердечно сосудистой системы, но и всему организму в целом.

При своевременном обнаружении и терапии вегетативных нарушений, осуществлении профилактических мероприятий человек может рассчитывать на полное выздоровление.

Список литературы

1. Окорочков А.Н. том 7 “Диагностика болезней сердца и сосудов: Артериальная гипертензия. Артериальная гипотензия. Синкопальные состояния. Нейроциркуляторная дистония” М.: Мед. лит. 2003 - 416 с.
2. Скворцов В.И. “Руководство к практическим занятиям по топической диагностике заболеваний нервной системы”. учеб.-метод. пособие/под ред. В.И.Скворцовой. Москва, Литтерра. 2012-.
3. Епифанов В.А. “Лечебная физическая культура” - Учебное пособие. М.:ГЭОТАР-Медиа, 2006 - 568 с.
4. Ингерлейб М.Б. “Анатомия физических упражнений.” Изд. 2-е. Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 187.
5. Всемирная организация здравоохранения. Информационный бюллетень N°317/ Январь 2015 г.: [Электронный ресурс]
URL:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru/>. (Дата обращения: 18.10.2017).

