

ситуация активирует одни участки этой системы, а спокойная — совсем другие. К примеру, несколько тысяч лет назад человек, встретив саблезубого тигра, должен был либо победить его, либо убежать. И то, и другое требует активных действий — повышения частоты сердечных сокращений и артериального давления (АД), выработки адреналина и норадреналина. Победив саблезубого тигра, его можно было съесть. Этот процесс (поедание пищи) не требует ни высоких уровней АД, ни частоты сердечных сокращений. Нужны совсем другие функции: привести в порядок тонус гладкой мускулатуры ЖКТ, выработать пищеварительные соки и переработать пищу.

Необходимо выговориться

При ВСД контроль вегетативной системы за своими функциями нарушается. В результате меняется частота сердечных сокращений (в сторону уменьшения или увеличения), на фоне стрессов повышается АД, возникает ощущение комка в горле, нарушается потоотделение (иногда потеют даже ладони), «портятся» эндокринные функции, возникает синдром раздраженного кишечника, приводящий к диарее или запорам, меняется тонус сосудов, приводя к головным болям, бессоннице, нарушению концентрации внимания и охлаждению конечностей.

Почему так происходит? Зачастую человеку от рождения достается слабая вегетативная нервная система. Но чаще всего пусковым механизмом для дисфункции является стресс, при котором происходит дестабилизация блуждающего нерва. И хотя в современном мире основные стрессы приходят к человеку из-за получения негативной информации, они, хотя и не приводят к мгновенной смерти, но истощают антистрессовые запасы мозга и в результате формируют вегетативную дисфункцию.

Не случайно в западной медицине вообще отсутствует диагноз «вегетативная дисфункция», поэтому там подоб-

ные расстройства лечит не невролог, как это принято в России, а психолог или психиатр. Эти специалисты помогают человеку избавиться от стрессовых влияний, выговориться, в результате чего работа вегетативной нервной системы нормализуется.

Восстанавливаем силу мышц

Как я уже сказал, вегетативная нервная система отвечает в том числе и за тонус сосудов, поэтому одним из первых проявлений ВСД является нарушение периферического кровообращения. Например, пациенты часто жалуются на ледяные ноги — причем независимо от возраста.

Проблема обычно начинается в пубертатном периоде (во время полового созревания), а позже становится все более выраженной. И если этот процесс не остановить, он будет развиваться и наращивать обороты, и за холодными ногами появятся и другие нарушения кровообращения. Что же с этим делать? Для начала разберемся в происходящих процессах.

Температура конечностей зависит от объема кровотока, проходящего через них: то есть чем больше крови циркулирует через ноги или руки, тем выше в них будет температура. А при недостаточном просвете сосудов суммарный кровоток уменьшается, и конечности становятся холодными. Если сосуды не работают активно, их тонус постепенно слабеет, в таком случае даже «подсознательные» старания вегетативной нервной системы пробудить в них импульсы не получают ответной реакции. Поэтому первым этапом в лечении дистонии должно стать восстановление силы мышц сосудов.

Здесь помогут обычные контрастные ванночки для ног с теплой и холодной водой, чтобы натренировать сосуды, поочередно сужая их и расширяя. Делать это необходимо