

Для начала необходимо включить воду комфортной теплой температуры, которую в течение полутора минут надо наращивать до горячей, затем на 4-5 секунд включите холодную воду. Повторите эту манипуляцию 5 раз, с каждым днем увеличивая количество повторений, постепенно доводя их до 10. Принимать такой душ с головой нельзя, он предназначен исключительно для тела. Зимой процедуру следует заканчивать горячей водой, летом — холодной.

Лечение

Лучшее лечение — рациональная физическая нагрузка.

Во-первых, это избавит вас от лишнего веса и значит — станет профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, патологий позвоночника и сахарного диабета.

Во-вторых, укрепит мышечный каркас, что полезно для опорно-двигательного аппарата и суставов.

В-третьих, улучшит когнитивные функции (память, концентрацию внимания), поддержит в тонусе всю мозговую деятельность.

В-четвертых, стабилизирует обменные процессы, режим сна и бодрствования.

В-пятых, позволит ускорить процессы восстановления после травм и вестибулярных расстройств, перенесенных инсультов.

В-шестых, улучшит кровообращение, укрепит стенки сосудов и приведет их в тонус.

- Умеренная физическая нагрузка давно определена спортивными врачами, а ее граница обозначена частотой сердечных сокращений — 120 ударов в минуту. Все, что превышает эту границу, является не физкультурой, а спортом. Какие упражнения подходят пациенту с ВСД?
- Ходьба: не в магазин или с какой-то целью, а просто прогулка. Минимальной дневной нормой должны стать от 500 до 5000 шагов.

- Плавание в теплой воде (не менее 28 градусов). Отдыхать и стоять в бассейне нельзя — необходимо все время двигаться. Если вы устали, сразу выходите из воды, чтобы согреться под теплым душем.
- Езда на велосипеде: время и километраж пробега корректируйте по своим возможностям.

Питание для «дистоника» должно соответствовать главному правилу: число приемов пищи необходимо довести до пяти (три основных и два промежуточных с интервалом в 2,5-3 часа). На период лечения придется отказаться от курения, употребления спиртного и кофе, если не полностью, то значительно сократив дозы.

Можно ли «дистонику» посещать баню? Да, но без ажиотажа. При этом баня обязательно должна быть влажной (стандартная русская или турецкий хамам), с температурой не выше 75 градусов. В бане необходимо лежать (а не сидеть, стоять или двигаться) со слегка приподнятыми выше головы ногами. Присутствие головного убора обязательно. Охлаждаться можно только в теплом душе — без окунаний в прорубь или холодный бассейн. Максимальное количество заходов в парную — не более трех.

Отдыхаем правильно

Отпуск «дистонику» лучше проводить в умеренном субтропическом климате — на южном берегу Крыма, в Сочи, Сухуми, Батуми или Средиземноморье — словом, везде, где произрастают пальмы. Лучше отдыхать у моря, где можно делать очень полезное для «дистоников» упражнение — «змеяку»: попеременную ходьбу то в воду, то в песок (а лучше — в раскаленную гальку). Кроме этого прекрасно подойдет отдых на любом бальнеологическом курорте.

Сергей КОСОВ,
врач-хирург.