**Вегето-сусудистая дистония** -- одна из тех болезней-призраков, которые при желании можно обнаружить практически у каждого человека, но о которой большинство из нас и не подозревают. Ну, какой ребенок вырос без поносов и капризов? Какой подросток не потел и не краснел по пять раз за день? Какая девочка хоть раз в жизни не закатывала истерику и не падала в обморок? А причина тому, как теперь уверены медики, общая -- сбои в работе одного из самых сложных и ответственных "компьютеров" человеческого организма, отвечающего за все наши неосознанные реакции - сердцебиение, дыхание, терморегуляцию, выделение пота и слез. Имя этому компьютеру -- вегетативная нервная система, сложный, ранимый и такой чувствительныйаппарат.   
Вести живой организм по жизни куда сложнее, чем самый современный самолет или подводную лодку. Сотни показателей окружающей следы "считываются" мозгом с тысяч датчиков ежесекундно. И тут же вносятся коррективы: замедлить или увеличить ритм работы сердца и легких; переработать пищу в энергию, отправить ее в запас или вообще выбросить вон; дать отдых тому или иному органу или привести его в боевую готовность. Но все это по силам любому насекомому. Человек же -- система сложная, отягощенная не только физическими потребностями, но и психической реакцией. Вот почему ему приходится выбрасывать в кровь адреналин от страха, плакать от обиды и потеть от волнения, вздыхать от горя и зевать от скуки. И нет ничего удивительного, что организм при этом порой ошибается.   
Вететативная дистония встречается довольно часто, как у детей, так и у взрослых.Официальная статистика дистонии в детском возрасте насчитывает от 12 до 25 процентов. Однако реальные цифры намного больше. Просто, пока дистония не слишком досаждает нам, мы и не думаем о ней. К тому же диагностика этого порой малозаметного "дефекта" сложна.   
Но откуда она все же берется? В раннем детстве имеет значение наследственная отягощенность, недостаток кислорода у плода во время беременности и во время родов, родовые травмы и болезни младенческого возраста. Все эти факторы могут и не приводить к грубому органическому поражению мозга, но ведут к минимальной периферической дисфункции вегетативной нервной системы, к неполноценности вегетативных аппаратов.   
Проявление вегетативной дисфункции в этом возрасте связаны прежде всего с нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта. Это частое срыгивание, вздутие живота, неустойчивый стул, пониженный аппетит и повышенная аллергизация. Сон у таких детей неглубокий, короткий, они часто просыпаются.   
На 2-3 году жизни дистония приводит к частым простудным заболеваниям и несовершенству терморегуляции организма. Простуды при этом сопровождаются так называемыми "температурными хвостами", то есть долго после выздоровления сохраняется повышенная температура. К другим признакам дистонии в этом возрасте можно отнести сниженный аппетит, долгое жевание (ребенок долго держит пищу во рту, не спеша ее проглатывать); дети пугливы, трудно осваиваются в новой обстановке.   
Если вегето-сосудистая дистония проявляется нарушением терморегуляции (как правило, длительным (месяцами) или приступообразным повышением температуры), врачам и родителям приходится постоянно следить за тем, чтобы за "безобидным" диагнозом дистонии не просмотреть серьезной болезни. Ведь именно повышение температуры (порой очень сильное) является первым сигналом недуга.

Как отличить температуру дистонии от другой болезни? Во-первых, ребенок хорошо переносит ее вплоть до 39-40 градусов, не ощущая ни вялости, ни головных болей. Во-вторых, повышение температуры по причине дистонии по наблюдению врачей никогда не происходит... во время каникул. Такие жалобы они относят к категории "болезней 7-го сентября", то есть тех, которые начинаются после первой недели учебы. В-третьих, у таких детей кожа рук, лба холодная, а повышенную температуру можно зафиксировать только в подмышечных впадинах. И в-четвертых, в отличие от инфекционных м воспалительных повышений температуры, у ребенка с дистонией температура во время сна нормализуется.   
Так называемые "кризовые" приступы повышения температуры провоцируют, как правило, внешние и эмоциональные факторы: бурные игры, стресс, даже просмотр телевизора. Причем температура, как быстро нарастает, так потом без всякой видимой причины мгновенно падает.   
Если же происхождение повышенной температуры известно, родителям не стоит фиксировать внимание ребенка (и свое) на этом "дефекте". Многие мнительные родители начинают постоянно дергать ребенка измерением температуры, доводить до сведения окружающих его "слабости", ограждать ребенка от двигательной активности, "лечить" его всевозможными народными средствами. Все это приводит к развитию комплексов у ребенка: он не такой как все, у него "дефект", с ним сложно дружить, его надо щадить. Все это вредит детской психике вплоть до значительного изменения личности.   
...В более старшем дошкольном возрасте провоцировать развитие дистонии начинают очаги хронической инфекции (тонзиллиты, синуситы, холециститы), инфекции (ОРВИ, гриппы) и даже всевозможные аллергические проблемы. В этом возрасте дистония проявляется ночными страхами, частыми респираторными заболеваниями, быстрой утомляемостью и истощаемостью. Такие дети как правило плохо переносят жару и духоту, у них бывают обмороки и головные боли.   
Часто дети с дистонией жалуются на "неудовлетворенный вдох". Они дышат шумно, часто вздыхают, ощущают нехватку воздуха, заложенность груди, страдают одышкой. Такие ночные приступы одышки часто даже путают с астмой. Эти приступы так и называются псевдоастматическими. Они характеризуются отсутствием хрипов и возникают в определенные часы (часто после пробуждения, при засыпании, а иногда при прохождении атмосферных фронтов, при перепадах атмосферного давления и даже сменах настроения у ребенка, страха, волнения).   
У школьников провоцирующими факторами становятся перегрузки, недосыпание, стрессы, малоподвижный образ жизни и прочие приметы "чудесных" школьных лет. Одной из косвенных причин, ослабляющих организм в целом, а значит и усиливающих дистонию, является банальный авитаминоз. Отчасти поэтому обострение происходит как правило весной.   
В этом возрасте дистония часто связана и с работой желудочно-кишечного тракта. Дети жалуются на тошноту, рвоту, приступообразную боль в животе, запор, понос, нарушение аппетита, повышенное слюноотделение, ощущение кома в горле.   
В возрасте от 11 до 15 лет, когда детский организм бурно, сложно и неравномерно перестраивается на взрослый лад, количество больных дистонией резко увеличивается. Негармонична не только внешность подростков, но и их внутреннее строение.

Одни органы и системы опережают других в развитии. Например, сердечно-сосудистая система традиционно отстает и не справляется с возросшими нагрузками. К тому же именно в это время подростки испытывают самые острые эмоциональные стрессы, депрессии. Все это способствует тому, что в этом возрасте практически все дети, невзирая на пол, "знакомятся" с теми или иными симптомами вегето-сосудистой дистонии.   
Влияние ее на работу сердечно-сосудистой системы проявляется болью в области сердца, повышением или понижением артериального давления, головными болями, снижением памяти, утомляемостью, головокружением. У девочек часты жалобы на слезливость, утомляемость, раздражительность, колебания настроения. У мальчиков -- на головную боль и снижение памяти, утомляемость.   
В подростковом возрасте, как и у взрослых, дистония может проявляться приступообразно. Именно из-за этих приступов подростков часто преследует внезапная потливость, покраснение кожи, сердцебиение, головокружение, звон в ушах, боли в животе, головные боли. Таким приступам наиболее подвержены эмоционально-неустойчивые и часто волнующиеся подростки.   
Мальчики с дистонией испытывают высокую тревожность, ощущение неудобства в различных частях тела, что еще больше затрудняет их взаимоотношения с внешним миром, способствует погружению в себя, зацикливанию на своих мнимых проблемах. У девочек также имеется склонность к тревожным оценкам, активной, эгоцентрической деятельности, в их поведении легко прослеживаются истерическая наклонность, завышенная самооценка, длительное муссирование неприятных событий. Все эти отрицательные черты только подпитывают дистонию. Ребенок оказывается как бы в порочном круге, и далеко не всем женщинам удается по мере взросления навсегда избавиться от этих черт характера и самой дистонии.   
Большое значение для развития болезни (как и для ее преодоления) имеет психологическая атмосфера семьи. Тяжелее всего переносят дистонию дети, в чьих семьях наблюдается противоречивый подход к проблеме воспитания детей. Отцы, как правило, полностью отстраняются от этой задачи, а матери испытывают тревогу по поводу своей компетентности и ее результатов и поэтому часто бросаются в крайности. Подсознательная неудовлетворенность во взаимоотношениях с матерью и отцом вызывают у ребенка чувство протеста, агрессию, конфликтность и отражаются на реакции вегетативной системы. Как реакция появляются головные боли на уроках и во второй половине дня, головокружения, эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость.   
Нередко, повзрослевший человек навсегда оставляет свои жалобы в ушедшем детстве. Но так происходит не со всеми. По некоторым данным до 80 процентов женщин в той или иной мере страдают приступами дистонии. У взрослых дистония протекает тяжелее, болезненнее. Увеличивается и частота приступов, так как немолодой, отягощенный хроническими недугами организм в целом становится менее управляемым.   
Чтобы дистония не стала проклятием всей жизни, ее в нежном детском возрасте лучше все-таки лечить. При незначительных или редких проявлениях помогут такие консервативные, но надежные методы:   
  
1. Оздоровление режима дня: ликвидация недосыпания (8-10 часов сна в день), утренняя гимнастика, посильное уменьшение школьной нагрузки, прогулки не менее 2-3 часов в день, ограничение просмотра телевизора до 1-1,5 часов в день.   
  
2. Занятия спортом в игровом, "безнормативном" режиме. Ошибочно совсем освобождать таких детей от физических нагрузок, нужно лишь исключить предельные напряжения. Таким детям рекомендуются общеукрепляющие занятия в группе здоровья, катание на коньках, велосипеде, подвижные игры, настольный тенниса, а больше всего - плавание.   
  
3. Пересмотр меню. Стоит ограничить потребление поваренной соли, жирных сортов мяса, сладкого, мучного. Увеличить же необходимо поступление в организм калия и магния (гречневая, овсяная каши, соя, фасоль, горох, абрикосы, шиповник, курага, изюм, морковь, баклажаны, лук, салат, петрушка, орехи). Необходимо ежедневное поступление в организм полиненасыщенных жирных кислот в виде растительных масел в "свежем" виде -- подсолнечного, кукурузного, а лучше всего оливкового.   
  
4. Лечебный массаж и физиопроцедуры: электрофорез, электросон, водные процедуры, словом все, что стимулирует нервную систему. Особенно полезны любые закаливающие процедуры, ведь нервная система, как и весь наш организм для безотказной работы нуждается в тренировке.   
  
5. И лишь на самых запущенных стадиях, когда приступы дистонии буквально отравляют жизнь или серьезно препятствуют нормальному существованию, стоит прибегать к медикаментозному лечению. В любом случае, какой бы вид дистонии не лечили врачи-специалисты -- гастроэнтеролог, кардиолог всегда работают в паре с невропатологом. Ведь вегето-сосудистая дистония все же заболевание именно нервной системы.