



## Профилактика нейроциркуляторной дистонии.

Хафизова Зимфира

Доцент кафедры педиатрии лечебного факультета Андижанского государственного  
медицинского института

**Аннотация.** Нейроциркуляторная дистония (НИЦ) - это функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы, которое обычно наблюдается у людей молодого и среднего возраста. Оно характеризуется различными сердечно-сосудистыми и вегетативными симптомами, такими как учащенное сердцебиение, боль в груди, усталость и беспокойство, без каких-либо структурных дефектов сердца. В этой статье рассматриваются стратегии профилактики нейроциркуляторной дистонии, дается обзор существующей литературы, методов профилактики и рекомендаций. Ранняя диагностика, изменение образа жизни и управление психологическим стрессом выделяются в качестве ключевых стратегий профилактики НИЦ.

**Ключевые слова:** Нейроциркуляторная дистония, профилактика, сердечно-сосудистая система, вегетативная нервная система, изменение образа жизни, управление стрессом.

Нейроциркуляторная дистония (НИЦ) - это функциональное расстройство, не представляющее угрозы для жизни, которое влияет на вегетативную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Часто вызываемое стрессом, перенапряжением или гормональными изменениями, оно проявляется такими симптомами, как головокружение, учащенное сердцебиение, усталость и обмороки. Хотя НИЦ не связаны с органическим поражением сердца, они могут значительно снижать качество жизни. Профилактика играет решающую роль, поскольку раннее вмешательство и корректировка образа жизни могут предотвратить прогрессирование или обострение симптомов. Целью данной статьи является изучение эффективных методов профилактики нейроциркуляторной дистонии на основе анализа современной литературы.

Профилактика нейроциркуляторной дистонии (НИЦ), также известной как вегетативная дисфункция или сердечно-сосудистый невроз, включает в себя управление как физическими, так и психологическими факторами, которые могут вызывать симптомы. Вот некоторые ключевые профилактические меры:

Управление стрессом

- Практикуйте техники релаксации, такие как медитация, глубокое дыхание или постепенное расслабление мышц.
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) может помочь переосмыслить негативные мысли и справиться с тревогой или стрессом.
- Занимайтесь хобби, которые способствуют расслаблению и получению удовольствия, чтобы снизить общий уровень стресса.

Регулярная физическая активность

- Занимайтесь умеренными физическими нагрузками, такими как ходьба, плавание или езда на велосипеде, по 30-40 минут в день, 4-5 раз в неделю.
- Избегайте перенапряжения, так как чрезмерная физическая активность может ухудшить симптомы у некоторых людей.

Здоровое питание

- Сбалансированное питание с акцентом на фрукты, овощи, нежирные белки и цельные зерна.
- Сократите потребление кофеина, алкоголя и соленой пищи, поскольку они могут усугубить такие симптомы, как учащенное сердцебиение и высокое кровяное давление.
- Пейте больше жидкости и поддерживайте стабильный уровень сахара в крови, употребляя меньше пищи и чаще.

Полноценный сон

- Спите 7-9 часов в сутки для поддержания общего состояния здоровья.



- Установите регулярный режим сна и спите в тихой и комфортной обстановке.
- Избегайте чрезмерной стимуляции
- Избегайте мест с чрезмерным шумом, сильным освещением или стрессовых социальных ситуаций, которые могут вызвать симптомы.
- Постепенное воздействие стрессоров в контролируемых условиях может помочь повысить переносимость.

#### Медицинское наблюдение

- Регулярные осмотры у врача для контроля состояния сердечно-сосудистой и нервной систем.
- При необходимости под руководством врача могут быть назначены лекарства, такие как бета-блокаторы или седативные средства, для устранения симптомов.

#### Бросьте курить

- Если это применимо, отказ от курения может значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить функцию вегетативной нервной системы.
- Сочетая изменение образа жизни с методами борьбы со стрессом, люди могут значительно снизить частоту и тяжесть симптомов НИЗ.

Профилактика нейроциркуляторной дистонии требует комплексного подхода, поскольку это расстройство возникает в результате взаимодействия физиологических и психологических факторов. Рассмотренная литература убедительно подтверждает необходимость интеграции изменений образа жизни с методами борьбы со стрессом для эффективной профилактики. Физические упражнения играют центральную роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы, в то время как психологические вмешательства помогают справиться с эмоциональными стрессорами, которые могут спровоцировать НИЗ. Интересно, что несколько исследований показывают, что профилактические меры более эффективны, если они принимаются на ранней стадии, до появления серьезных симптомов.

Хотя фармакологические методы лечения НИЗ, такие как бета-адреноблокаторы, доступны, их следует применять только в сочетании с немедикаментозной терапией. Если полагаться исключительно на медикаментозное лечение, то может оказаться невозможным устранить основные причины НИЗ, такие как стресс или неправильный образ жизни. Необходимы дополнительные исследования для изучения долгосрочной эффективности немедикаментозных вмешательств, особенно в конкретных группах населения, таких как подростки или люди с сопутствующими психологическими расстройствами.

#### **Выводы**

Нейроциркуляторная дистония поддается лечению при правильном применении профилактических мер. Наиболее эффективные стратегии профилактики включают регулярную физическую активность, управление стрессом, улучшение питания и психологическую поддержку. Раннее выявление и вмешательство имеют решающее значение, поскольку они предотвращают ухудшение симптомов и улучшают общее качество жизни пациента. Применяя междисциплинарный подход, учитывающий как физические, так и психологические факторы, способствующие развитию НИЗ, люди могут значительно снизить риск развития этого заболевания.

Кампании по повышению осведомленности общественности : Необходимо повышать осведомленность о НИЗ и мерах их профилактики среди населения в целом, особенно среди групп повышенного риска, таких как люди, подверженные хроническому стрессу.

Включение в систему первичной медико-санитарной помощи : Работники первичной медико-санитарной помощи должны быть обучены распознавать ранние признаки НИЗ и рекомендовать стратегии профилактики, особенно немедикаментозные вмешательства.

Лонгитюдные исследования : Необходимы дополнительные исследования для оценки долгосрочных преимуществ изменения образа жизни и психологических вмешательств в профилактику нейроциркуляторной дистонии.



Индивидуальные планы профилактики : Программы профилактики должны быть адаптированы к конкретным факторам риска каждого человека, включая уровень стресса, физическую активность и психологическое здоровье.

#### **Список литературы**

1. Бадалян О.Л. и др. // Фарматека. 2006. № 2. Спецвыпуск: Психиатрия, неврология. С. 52.
2. Вейн А.М. и др. Вегетативные расстройства. Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. М., 2000.
3. Вейн А.М. и др. Неврозы (клиникопатологические аспекты, диагностика, лечение и профилактика). М., 1996.
4. Вединяпина О.Ю. Некоторые аспекты психосоматических соотношений у больных с сердечнососудистой патологией: Дис. ... канд. мед. наук. М., 2001.
5. Ганнушкин П.Б. Клиника психопатий: их статика, динамика, систематика. М., 1933.
6. Гуревич М.О. Психиатрия. М., 1949.
7. Демидова Л.А. // Тез. докл. XVII Российского нац. конгресса "Человек и лекарство". М., 2010. С. 92.
8. Иванов С.В. Соматоформные расстройства (органные неврозы): эпидемиология, коморбидные психосоматические соотношения, терапия: Дис ... докт. мед. наук. М., 2002.
9. Карвасарский Б.Д., Простомолотов В.Ф. Невротические расстройства внутренних органов. Кишинев, 1988.
10. Концевой В.А. и др. // Журн. неврол. и психиатр. 2007. № 12. С. 5.