**Выявление группы риска развития вегето-сосудистой дистонии у детей**  
  
Вегетососудистая дистония у детей – это синдром, объединяющий различные симптомы. В международной классификации болезней такого диагноза нет. Но это не значит, что нет и самого явления. ВСД можно диагностировать у детей, начиная с дошкольного возраста. У синдрома ярко выраженная симптоматика.  
  
Симптомы и причины  
  
Заболевание проявляется многообразно и разнопланово. Его симптомы:  
• слабость,  
• головокружение,  
• обмороки,  
• шум в ушах,  
• сонливость,  
• дискомфорт в области сердца,  
• колебания температуры тела,  
• нарушение сердечного ритма,  
• ощущение тревоги и страха.  
При ВСД нарушается деятельность сердца, ЖКТ, мочеполовой системы. Причиной болезни специалисты считают:  
• генетическую предрасположенность;  
• кислородное голодание возникшие во время родов;  
• родовые травмы;  
• заболевания первого года жизни.  
У подростков причиной ВСД может стать стресс, хронические болезни. В переходном возрасте запустить недуг может гормональная перестройка. Провоцирующим фактором является лишний вес, так как у детей с ожирением велика нагрузка на сердце.  
  
Кто входит в группу риска  
  
Заболевание с большой вероятностью разовьется, если один или оба родителя страдают от ВСД. Ученые подчеркивают, что наследственные факторы играет решающую роль в провоцировании данного недуга. Часто заболевание имеет латентный (бессимптомный) характер до первого провоцирующего фактора в виде стресса или гормональной перестройки.  
К заболеванию склонны в первую очередь эмоционально неустойчивые дети. Конфликтные ситуации в семье и школе, продолжительные эмоциональные нагрузки, стрессы, хронические заболевания, недостаток движения и расстройства в работе гормональной системы – основные спусковые крючки появления ВСД в подростковом возрасте.  
  
Выявление детей, входящих в группу риска  
  
Детей входящие в группу риска по ВСД обнаруживают при скрининге в дошкольных и школьных учреждениях. Для этого использует следующие методы исследования:  
• наблюдения,  
• сбор анамнеза,  
• аппаратную диагностику (электрокардиография, электроэнцефалограмма, гастроскопия).  
Как показывает практика, ориентировочный процент школьников средних классов, входящих в группу риска по ВСД, достигает 8 %. Таким детям должны быть выданы рекомендации по режиму дня, питанию, безмедикаментозной терапии. Им следует вести более активный образ жизни, в том числе заниматься лечебной физкультурой.  
  
Профилактика  
  
Дети, входящие в группу риска, нуждаются в особо бережном и внимательном отношении к ним родителей и педагогов. Чтобы болезнь не развилась, следует принять ряд мер профилактического характера:  
• Строго соблюдать режим дня – нужен сон не меньше 8 часов и продолжительные прогулки на воздухе.  
• Нельзя перегружать себя учебной программой, компьютерными играми продолжительным нахождением у телевизора.  
• Нужны занятия физкультурой с допустимыми нагрузками. Полезны любые общеукрепляющее виды спорта – катание на коньках, лыжах, игра в теннис, подвижные игры на воздухе.  
• В меню не должно быть много сладких, жирных, сдобных блюд. Для нормального функционирования нервной системы важны калий и магний. Они содержатся в абрикосах, изюме, орехах, бобовых.  
Психотерапевтическая поддержка позволит ребенку научиться расслаблять нервную систему, самостоятельно устранять эмоциональное напряжение, используя дыхательные техники. Хорошие результаты показывает лечебный массаж, физиолечение. Обязателен прием мультивитаминов

**--------------------------------------------------------------------------------------------------**