**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

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