

Как пережить начало весны тем, кто страдает ВСД?

Советы – в большинстве случаев вещь хорошая. Но одно дело, когда Вам советуют, как сэкономить время на приготовление ужина, например, а совсем другое – когда дело касается Вашего здоровья. Каким бы безопасным и полезным на первый взгляд совет ни показался, не нужно слепо ему следовать, а прежде всего проконсультироваться с доктором. Как говорится, что русскому хорошо, то немцу – смерть. И лучше не рисковать, а подстраховаться.

Медики говорят, что сегодня каждый слышал, что такое вегетососудистая дистония. Кто-то сам страдает от этого недуга, кто-то знаком с ним на примере родственников или знакомых. Кроме того, ежегодно возрастает число тех, кто на выходе из кабинета невропатолога получает запись в амбулаторную карту – «ВСД».

Конечно, это не смертельно. Но, согласитесь, довольно неприятно. Ведь те, кто страдает сосудистыми недугами, острее и болезненнее воспринимают любые перемены погоды. Особенно на рубеже времен года...

Недавно сама столкнулась с такими неприятностями – с началом весны в очередной раз появилась общая слабость, головная боль, головокружение, доводящее до потери сознания. С таким состоянием не то что учиться и работать – до ближайшей аптеки не добредешь! Вот и решила я собрать способы, которые мне в свое время помогали – может, еще кому помогут.

Самое первое и главное – стараться побольше отдыхать. Спать восемь часов в сутки, даже если Вам обычно хватает 5-6 часов. Да уж, с современным ритмом жизни придерживаться этого правила довольно трудно, но ради собственного здоровья и отличного самочувствия можно отказаться на время от просмотра любимых фильмов и телепередач.

Кроме того, спланируйте свой режим дня и следуйте ему – чем точнее Вы будете следовать распорядку, тем легче будет Вашему организму.

Как пережить начало весны тем, кто страдает ВСД

Автор: admin
19.05.2014 23:46 -

Старайтесь не делать резких движений, которые могут вызвать резкий приток/отток крови от головы – не вскакивайте резко по утрам, не наклоняйтесь, как заправские гимнасты.

А вот утренняя зарядка не помешает. Главное – выбрать несколько несложных упражнений (особенно помогут повороты головы и корпуса), и выполнять их ежедневно, но в меру – переутомляться и стремиться к олимпийским рекордам вовсе незачем.

Почаще бывайте на свежем воздухе, регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. Если при выходе на свежий воздух у Вас начинает кружиться голова – это верный признак того, что Вашему организму недостаточно кислорода.

Ограничьте потребление кофе, а еще лучше – полностью откажитесь от него. Даже если у Вас пониженное давление – кофе только заставит сердце биться чаще, а давление если и повысит, ненамного.

Старайтесь меньше времени проводить за компьютером. А если Ваша работа связана именно с ним и 8 часов перед монитором – Ваша прямая обязанность, постарайтесь делать хотя бы небольшие перерывы – минут на 10 каждый час.

Еще один немаловажный фактор – регулярное и сбалансированное питание. Включите в свой рацион фрукты, овощи, орехи, рыбу, кисломолочные продукты. Кроме того, проконсультируйтесь с врачом, какие витамины Вам лучше всего принимать.

Раз уж зашел разговор о врачах – если доктор настаивает на курсе терапии, значит, Ваш организм не в силах справиться сам и нуждается в помощи. Но не соглашайтесь на лечение, пока не пройдет обследование и Ваш недуг не подтвердится. ВСД – «диагноз», который очень пугает больных, но эти слова врачи произносят, чтобы показать пациенту, что болезней у него НЕТ. Курпатов, например, советует разобраться в этих случаях, кому пациент хочет доказать, что нуждается в заботе.

Реальные проблемы с сосудами, с давлением – совсем другое дело и должны корректироваться только под наблюдением врача.

Как пережить начало весны тем, кто страдает ВСД

Автор: admin
19.05.2014 23:46 -

Но, пожалуй, самое важное – выявить причину Вашего нездоровья и постараться ее устранить.

А еще поменьше нервничать, побольше внимания уделять себе, не переутомляться и побольше греться на весеннем солнышке. Будьте здоровы!

Автор - **Мария Кляшева**

[Источник](#)