

Оглавление

Глава 1

Кто болеет нейроциркуляторной дистонией? 7

Что означает диагноз: нейроциркуляторная дистония? 7

И все-таки: болезнь ли это? 8

У кого и почему развивается НЦД? 11

Факторы, вызывающие НЦД 11

Что можно сказать о стрессе? 12

Факторы, предрасполагающие к развитию НЦД 14

Как развивается НЦД? 17

Разновидности НЦД 19

Примеры формулировки диагноза 20

Глава 2

Клинические проявления НЦД 22

Клиника: основные симптомы 22

Психоэмоциональные нарушения 23

Вегетативные расстройства 25

Перманентные вегетативные нарушения 26

Пароксизмальные вегетативные нарушения 50

Глава 3

Как поставить диагноз НЦД?	55
Что может дать врачу осмотр больного?	55
Как интерпретировать данные инструментальных исследований при НЦД?	58
Как оценить тяжесть проявления НЦД?	63
Что нужно для постановки диагноза НЦД?	65
Основные диагностические признаки	66
Дополнительные признаки	67
Признаки, абсолютно исключающие диагноз НЦД	68
Программа обследования	68

Глава 4

Как лечить НЦД и как ее вылечить?	70
Этиологическое лечение	72
<i>Стресс</i>	74
<i>Проверьте себя на устойчивость к стрессу</i>	78
<i>Как победить стресс?</i>	80
Рациональная психотерапия и аутотренинг	88
<i>Как помочь самому себе?</i>	90
<i>Как расслабиться по-научному?</i>	92
Нормализация функциональных отношений в ЦНС	100
Применение валерианы и травы пустырника	100
Лечение транквилизаторами	101
Комбинированные препараты беллоид и белласпон	102

Антидепрессанты	102
<i>Зверобой — естественный антидепрессант</i>	<i>104</i>
Ноотропные препараты	105
Цереброангиокорректоры	106
Снижение повышенной активности симпатоадреналовой системы	107
Фитотерапия	109
Физиолечение	117
Массаж	124
<i>Массаж — исцеление прикосновением</i>	<i>124</i>
Иглорефлексотерапия	133
Симптоматическое лечение	136
Лечение кардиалгического синдрома	137
Лечение тахикардального синдрома	138
Лечение аритмического синдрома	139
Лечение пограничной артериальной гипертензии	139
Лечение синдрома миокардиодистрофии	139
Лечение респираторного синдрома	140
Лечение астенического синдрома	140
Лечение синдрома нарушения микроциркуляции	142
Лечение функциональной половой слабости	143
Общеукрепляющие мероприятия	143
Рациональное питание	143
Отказ от вредных привычек	151
ЛФК	152
Адаптационная терапия	159
Адаптация к метеофакторам	161
Лечение адаптогенами	162
Адаптация к боли	164

Адаптация к гипоксии и гипоксические тренировки	164
Обучение методике самоуправления	166
Санаторно-курортное лечение	173
Лечение вегетососудистых кризов у больных НЦД	178
Лечение симпатoadреналового криза	178
Лечение вагоинсулярного криза	180
Лечение вегето-сосудистых кризов смешанного типа	182
Словарь	183