

Сохранение репродуктивного здоровья у подростков

Охрана репродуктивного здоровья подростков чрезвычайно важна. От их репродуктивного потенциала зависит здоровье нации в целом, улучшение демографической ситуации. Под репродуктивным потенциалом принято понимать возможность человека при вступлении в детородный возраст воспроизвести здоровое потомство.

Подростковый возраст характеризуется уникальными физиологическими изменениями организма, когда интенсивно протекают процессы роста и развития и что особенно важно происходит психологическое, нравственное и социальное становление личности.

Патологическое течение этого периода в дальнейшем может оказывать неблагоприятное влияние на репродуктивную функцию женщины, во многом зависящую от состояния её здоровья в детском и подростковом возрасте.

Советы родителям:

Забота о репродуктивном здоровье девочки начинается с рождения. Уже в первые месяцы жизни девочку нужно показать врачу - детскому гинекологу, чтобы выяснить, правильно ли развиты наружные половые органы, нет ли воспалительных заболеваний наружных половых органов, сращения малых половых губ. Родители должны ежедневно проводить необходимые гигиенические процедуры наружных половых органов. Выделения, покраснения, различные высыпания и иные поражения кожи и слизистых оболочек могут сигнализировать о воспалительном процессе, причиной которого может быть инфекция.

Очень важный возрастной период – подростковый (начало с 11-12 лет), когда необходимо особо беречь девочку от инфекционных, в первую очередь вирусных, заболеваний. Важно ликвидировать все очаги инфекции в организме, в первую очередь кариес и хроническое воспаление миндалин - тонзиллит. Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний внутренних органов – непереносимое условие оптимального развития организма, в том числе и репродуктивной функции.

Маме заранее нужно рассказать девочке о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период, соблюдению режима дня. Очень важно еще ДО вступления дочери в подростковый возраст наладить с ней доверительные отношения, вложить в голову ребенка, что с любыми проблемами он всегда может обратиться к родителям.

- При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушений полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу. Во всех случаях самое главное - не нужно ждать, что болезнь пройдет со временем, сама собой.

- Осмотр у гинеколога в 14-15 лет и старше 15 лет необходимо проходить ежегодно, ведь именно в этом возрасте большинство подростков начинают вести половую жизнь и сталкиваются с проблемой незапланированной беременности.

Доля аборт у девушек в подростковом возрасте составляет 10-15% от общего числа. Каждый десятый новорожденный ребенок в России появляется на свет у матери моложе 15 лет и чаще всего вне зарегистрированного брака. Ведущим фактором в программе борьбы с незапланированной беременностью у подростков служит воспитание у них более серьезного отношения к использованию противозачаточных средств. Такую работу среди подростков следует начинать заранее, т.к. это повышает эффективность мер профилактики ранней беременности у несовершеннолетних. Поэтому важно, чтобы родители учились разговаривать со своими детьми на тему секса и контрацепции. Подростки должны быть информированы и о том, что применение контрацептивов снижает риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем, в том числе ВИЧ, гепатитами В,С.

- Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в

организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

Советы подросткам:

- Очень важно с самого раннего возраста привыкать соблюдать необходимые гигиенические навыки, особенно с началом менструаций у девочек (в эти дни половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма). Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении инфекция может вызывать воспаления внутренних половых органов.

- Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными факторами, т.е. факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь – половые клетки.

- Поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания и становления менструальной функции вырабатываются в период ночного сна, для подростков важно достаточное количество сна, особенно в период психо-эмоциональных нагрузок, например во время школьных экзаменов.

- Каждая девочка должна знать, что с момента появления у неё первой менструации, она уже способна забеременеть даже при однократном половом контакте. В этой связи она должна чётко контролировать регулярность своего менструального цикла, особенно если решила начать половую жизнь – вести менструальный календарь.

- Раннее начало половой жизни, плохая осведомлённость о методах и средствах контрацепции, а так же, крайне недостаточное их использование увеличивают риск наступления непланируемой беременности, абортов и родов у подростков. Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности.

- Раннее начало половой жизни, конечно, нежелательно, но, если это уже случилось, важно, чтобы не возникло последствий. Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчётливо представлять, что у неё может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребёнка? Эти вопросы следует решить для себя ещё до начала близости. Беременность в подростковом возрасте часто нежелательна. Прежде всего, беременность у подростков создает более высокий риск для здоровья девушки. С одной стороны, это нелегкое испытание для молодой мамы, с другой - для ее ребенка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжелым последствиям для здоровья с последующим развитием бесплодия.

- Как правило, девушки, начавшие половую жизнь, не обращаются к врачу за советом, а получают информацию из ненадёжных источников - от знакомых, подруг, из случайных разговоров. Только врач может дать правильный совет и подобрать нужный метод контрацепции.

Автор: Заведующий КДО Галица Т.В