

ПРОФИЛАКТИКА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Охрана репродуктивного здоровья подростков очень важна. От их репродуктивного потенциала зависит здоровье нации и 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 которому 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 – неперемное 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 абортс 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 психоэмоциональных нагрузок, например во время школьных экзаменов.

- Раннее начало половой жизни, плохая осведомлённость о методах и средствах контрацепции, а также, крайне недостаточное их использование увеличивают риск заражения инфекциями, передающимися половым путем.
- 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.

Одним из ключевых разделов профилактики является раннее выявление заболеваний репродуктивной системы подростков.

Своевременное выявление гинекологических заболеваний путем проведения профилактических осмотров позволяет сохранить здоровье подростков, предотвратив развитие тяжелых осложнений и как следствие бедующего бесплодия.

К основным направлениям профилактики репродуктивного здоровья у подростков, которые стоят перед специализированной службой гинекологии детского и подросткового возраста, относят:

- проведение ежегодных профилактических осмотров;
- лечение и реабилитация половых и гинекологических патологий;
- гигиеническое наблюдение за девушками в возрасте до 18 лет с гинекологическими заболеваниями и нарушениями полового развития;
- работа с детьми и подростками для повышения их уровня знаний по физиологии репродуктивной системы, профилактике нежелательной беременности, заболеваний, передающихся половым путем, а также информация о вреде абортов.

Источник: <https://www.n-vartovsk.ru/upload/iblock/3ec/feb6d1dc03dea356ab22f863e5303f88.pdf>