# 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 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 – непременное 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 абортов 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: Зав.отделением охраны репродуктивного здоровья

БУ «Нижневартовская городская больница»

Галица Т.В