

Как сохранить репродуктивное здоровье подростков? (беседа с родителями)

Репродуктивное здоровье – это состояние организма человека, позволяющее воспроизвести здоровое потомство. Органы, отвечающие за воспроизведение и рождение потомства, называются репродуктивными или половыми. По мнению специалистов, лучшим репродуктивным возрастом для мужчин и женщин считается 20-35 лет, когда организм полностью сформирован и психологически готов к выполнению родительских функций.

Репродуктивное здоровье является важной составляющей общего здоровья человека и закладывается в период его полового созревания, которое начинается в подростковом возрасте. Этот период характеризуется уникальными физиологическими изменениями организма, когда интенсивно протекают не только процессы роста и развития, но происходит психологическое, нравственное и социальное становление личности.

На репродуктивное здоровье оказывают влияние, как объективные, так и субъективные факторы. К независимым от человека негативным факторам относятся состояние окружающей среды, неблагоприятная наследственность и гормональные нарушения, а также недостаточная информированность молодежи о репродуктивном здоровье и негативных последствиях ранней половой жизни. Так 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 и только 1/3 подростков считают себя ответственными за свое здоровье.

Раннее сексуальное поведение подростков, заражение инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), нежелательная беременность и аборт у девушек, неправильное питание, курение и употребление алкоголя являются важными поведенческими факторами, способствующими ухудшению репродуктивного здоровья молодежи. Одним из проявлений которого является бесплодие.

В настоящее время по данным главного акушера-гинеколога страны, 10 миллионов граждан России репродуктивного возраста бесплодны, среди них 6 млн женщин и 4 млн мужчин. Из 100 бездетных пар 40–46% не имеют детей по причине абортов, мужского бесплодия, связанного с инфекциями, передаваемыми половым путем, в том числе ВИЧ, влиянием на репродуктивное здоровье факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек.

Как же укрепить репродуктивное здоровье подростков?

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 – неременное 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 сознание 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 необходимо проходить ежегодно, ведь именно в этом возрасте большинство подростков начинают вести половую жизнь и сталкиваются с проблемой незапланированной беременности.

Мальчикам также нужно объяснять, что происходит в их организме в период полового созревания. В это время происходит стремительный рост органов и тела под влиянием мужских половых гормонов - андрогенов. Основным мужским гормоном - тестостероном. Под его влиянием у мальчиков начинается рост яичек и полового члена, появляются волосы в области половых органов, под мышками, а затем и на лице - будущая борода и усы, изменяется голос - из тонкого детского постепенно становится низким, мужским, увеличивается рост и мышечная масса тела. Во время полового созревания в яичках начинают постоянно вырабатываться сперматозоиды, которые находятся в густой белой жидкости. Непроизвольное выделение семенной жидкости, чаще во время сна называется поллюцией. Поллюция нормальное физиологическое явление, которое наблюдается у каждого юноши обычно 1-2 раза в неделю. Если это происходит чаще, а также днем, то нужно показаться врачу.

С этого момента юноши физически становятся способными к половому акту и зачатию детей. Однако, несмотря на то, что мысли о половом акте теперь все чаще посещают юношей, никто в этом возрасте еще не хочет и не готов иметь детей. В этот период половые гормоны, поступающие в кровь, оказывают определенное воздействие на деятельность коры головного мозга, что порой может повести к образованию устойчивых очагов возбуждения. Возбуждение может также возникать при случайном механическом раздражении половой области, задержке отправления кишечника и мочевого пузыря, наличии тесной и трущей одежды, привычке длительно пребывать в теплой постели до засыпания и после пробуждения. Поэтому так важно соблюдать режим дня и гигиенические правила: содержать тело и половые органы в чистоте, носить свободную и чистую одежду, вовремя ложиться и вставать с постели.

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 и С.

Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у 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.