

Автор: А. Кардонова, врач акушер-гинеколог



Репродуктивное здоровье - это полное социальное и физическое, умственное благополучие, во всех вопросах, связанных с репродуктивной системой, то есть возможность производить на свет желанных детей и самим решать, когда это делать, и сколько детей иметь. Репродуктивное здоровье является важной составляющей общего здоровья и занимает центральное место в жизни человека. Репродуктивное здоровье закладывается ещё до рождения ребенка - в период зачатия и внутриутробного развития. Но развитие организма именно в детском и подростковом возрасте в дальнейшем определяет нормальное функционирование органов репродуктивной системы, а значит и сохранение полового здоровья, способности к воспроизводству (фертильности), и в социальном плане созданию полноценной семьи. Поэтому, для того чтобы в будущем наши дети тоже смогли стать родителями здоровых детей, сегодняшним родителям, необходимо приложить максимум усилий для сохранения их здоровья.

Что же необходимо для правильного развития организма? Во-первых - это конечно же полноценное сбалансированное питание. Для молодёжи в последнее время актуально нарушение пищевого поведения: еда "всухомятку", на ходу, употребление продуктов быстрого приготовления, которые часто подменяют полноценное питание, играющее огромную роль в формировании организма будущей матери. Всё это совсем не способствуют укреплению здоровья. Молодые девушки часто прибегают к диетам, не зная о том, что сильное похудание может вызвать стойкое нарушение менструального цикла, а иногда полное отсутствие менструаций; либо же наоборот, не контролируют потребление пищи, что приводит к ожирению, а оно в свою очередь также приводит к нарушению репродуктивной функции. Во-вторых, необходимо уделять должное внимание двигательной активности девочек-подростков. К сожалению большинству современных детей присуща гиподинамия. Важно помнить, что умеренные физические нагрузки для девочки способствуют формированию хорошей осанки, гибкости позвоночника, эластичности мышц, крепкого брюшного пресса и впоследствии помогут ей выносить и родить здоровых детей. Девочкам-подросткам необходим полноценный отдых, продолжительность ночного сна не должна быть менее 8-9 часов. Одежда и обувь должна быть удобной и по сезону. Узкая одежда, туфли на высоком каблуке могут быть причиной нарушений формирования костей таза и связочного аппарата матки, что может привести к проблемам с наступлением беременности, ее вынашивания и родоразрешения естественным путем. Ношение синтетического белья и легкой одежды в прохладную погоду, что так распространено среди молодёжи, способствует

переохлаждению, которое может служить причиной воспалительных заболеваний органов малого таза, в свою очередь приводящих к рубцовым изменениям в маточных трубах, матке и в конечном итоге могут закончиться бесплодием в будущем. Должное внимание нужно уделять вопросам личной гигиены, особенно в период полового созревания. Девочке необходимо знать о том, что половую жизнь лучше начинать после 18 лет, когда репродуктивная система готова к выполнению детородной функции; что важно пользоваться средствами контрацепции, не допускать нежелательных беременностей, а как их результата - абортов; не вести беспорядочную половую жизнь, защищать себя от инфекций передающихся половым (использовать презерватив).

Среди подростков распространены вредные привычки. Они стараются во всем походить на взрослых и зачастую недооценивают степень опасности для себя. Одним из самых простых для подростков способом почувствовать себя взрослым служат курение, алкоголь, наркотики. Все это оказывает негативное воздействие на репродуктивную функцию еще неокрепшего организма подростка и приводит к тяжелым, необратимым последствиям в будущем.

Несомненно, важную роль в профилактике гинекологических заболеваний у девочек имеют профилактические осмотры в дошкольных и образовательных учреждениях, лекции медицинских работников, учителей. Сами девочки редко обращаются в гинекологические службы в силу возрастных психологических особенностей: стыдятся, боятся осуждения или не знают, что те или иные изменения, происходящие в их организме, требуют консультации врача. Поэтому именно мама обязана помочь и первой заподозрить наличие тех или иных отклонений в здоровье своей дочери и своевременно обратиться к специалисту - детскому гинекологу. Помните заботясь о здоровье ваших детей вы делаете их дальнейшую жизнь счастливой!

