

Здоровье будущих поколений напрямую зависит от того, насколько ответственно мы относимся к репродуктивной системе с самого детства. Как сохранить репродуктивное здоровье, какие факторы на него влияют и почему так важны профилактические осмотры, рассказывает Татьяна Борисовна Лебедева, главный внештатный специалист по репродуктивному здоровью женщин и гинекологии детского и юношеского возраста минздрава Архангельской области.

Все начинается еще до рождения

Развитие репродуктивной системы начинается еще во внутриутробном периоде. В первые 12–13 недель беременности у плода закладываются органы, отвечающие за будущую фертильность.

— Насколько правильно формируются матка и яичники у девочки или яички у мальчика, влияет образ жизни и здоровье матери во время беременности. Поэтому планирование беременности и прегравидарная подготовка играют огромную роль, — объясняет Татьяна Борисовна.

После рождения ребенка развитие репродуктивной системы проходит несколько важных этапов:

- период новорожденности (до 1 месяца). Осложнения, возникшие во время родов, могут в будущем сказаться на функции репродуктивной системы. Например, гипоксия (кислородное голодание) у младенца способна повлиять на работу эндокринной системы, что может стать причиной нарушений полового развития;

- детский (нейтральный) период — до 7 лет. В этом возрасте половая система остается относительно спокойной, мальчики и девочки практически не отличаются друг от друга в физиологическом плане;

- препубертатный и пубертатный (подростковый) период — с 8–9 лет у девочек и 10–12 лет у мальчиков. В этот момент изменяется гормональный фон,

Заботиться о себе с детства

Что важно знать о репродуктивном здоровье девочек и мальчиков



Фото: freepik.com

начинается половое созревание, то есть формируются вторичные половые признаки.

— Очень важно, чтобы в подростковом возрасте дети получали достоверную информацию о своем теле и понимали, как правильно заботиться о своем здоровье, — подчеркивает врач.

Как изменяется репродуктивная система в подростковом возрасте

У девочек половое созревание начинается несколько раньше, чем у мальчиков. Одним из жизненно важных показателей женского организма является менструальная функция — первая менструация должна наступить в возрасте с 10 до 15 лет.

— У мальчиков половая система развивается чуть позднее, происходит скачок роста, голос ломается, увеличивается мышечная масса. Однако в этот же период могут проявиться врожденные патологии, которые не были заметны в детстве. Например, у подростков часто выявляют варикоцеле — варикозное расширение вен яичка, которое может привести к бесплодию, если его не лечить, — отмечает Татьяна Борисовна.

Почему важны профосмотры

Сохранение репродуктивного здоровья невозможно без регулярных осмотров у специа-

листов. В России существуют обязательные медосмотры для детей и подростков, включающие осмотр у гинеколога (для девочек) и уролога-андролога (для мальчиков).

Такие осмотры проводятся в 3 года, 6 лет, 13–14 лет, а затем ежегодно с 15 лет. Важно, чтобы родители не игнорировали эти проверки, так как многие заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно. В разные возрастные периоды спектр возможных проблем отличается. До 10–14 лет — чаще всего встречаются воспалительные заболевания (например, вульвит у девочек или баланопостит у мальчиков), которые связаны с особенностями анатомии и недостаточной гигиеной.

В подростковом возрасте у девочек могут проявляться нарушения менструального цикла, а у мальчиков может возникнуть варикоцеле или перекрут яичка, который требует немедленного хирургического вмешательства.

— К сожалению, подростки редко сами обращаются к врачу, поэтому профилактические осмотры помогают вовремя выявить возможные отклонения, — отмечает специалист.

Интимная гигиена и половая грамотность — основа здоровья

Одним из важнейших аспектов профилактики заболеваний является правильная интим-

ная гигиена. Подмываться следует теплой водой без агрессивных средств или используя мягкие гели с нейтральным pH для интимной гигиены. Нельзя использовать жесткие мочалки, так как кожа в интимной зоне легко травмируется. Полотенце должно быть индивидуальным — это снижает риск передачи инфекции. С подросткового возраста необходимо говорить о методах контрацепции, так как ранние половые контакты без защиты увеличивают риск инфекций, передаваемых половым путем (ИППП) и наступления беременности. Главным методом профилактики ИППП остается презерватив, но в некоторых случаях врач может подобрать дополнительные методы контрацепции. Среди инфекций, передаваемых половым путем, особое внимание уделяется ВПЧ (вирусу папилломы человека). ВПЧ может вызывать рак шейки матки у женщин и заболевания половой системы у мужчин. Единственная эффективная защита — вакцинация, которая оптимальна с 9 до 14 лет до дебюта половой жизни, но может быть выполнена до 26 или даже до 45 лет.

Сегодня вакцинация против ВПЧ проводится на платной основе, но в ближайшем будущем ее планируют включить в национальный календарь прививок.

Почему важно формировать ответственное отношение как можно раньше

Репродуктивное здоровье — это не только способность к деторождению, но и общий показатель здоровья организма. Чтобы снизить риск будущих проблем, необходимо заботиться о себе с детства.

- Соблюдать режим дня и правильно питаться — ожирение и дефицит питательных веществ напрямую влияют на репродуктивную систему.

- Избегать вредных привычек — курение, алкоголь и наркотики негативно сказываются на фертильности.

- Регулярно проходить медицинские осмотры — выявление проблем на ранних стадиях позволяет избежать серьезных последствий.

- Быть физически активным — малоподвижный образ жизни ведет к нарушениям гормонального фона, застойным явлениям в органах малого таза и снижению фертильности.

- Следить за уровнем стресса — хронический стресс и переутомление могут вызывать гормональные сбои, нарушения менструального цикла у девушек и снижение качества сперматозоидов у юношей.

— Формирование ответственного отношения к своему телу с детства — залог будущего здоровья. Родители, педагоги и врачи должны работать вместе, чтобы подростки получали достоверную информацию и понимали, как важно беречь свое репродуктивное здоровье, — подытоживает Татьяна Борисовна Лебедева.

Также напомним, что репродуктивное здоровье формируется задолго до рождения ребенка и зависит от множества факторов: от образа жизни матери во время беременности до привычек, сформированных в подростковом возрасте. Будущей маме важно регулярно проходить медицинские осмотры, следить за питанием, заниматься спортом, соблюдать гигиену и иметь достоверные знания о своем организме. Вопросы интимного здоровья не должны быть закрыты, ведь осведомленность — главный инструмент профилактики, — отметили в Архангельском центре медицинской профилактики.

Ответственное отношение к репродуктивному здоровью — это вклад в счастливую и полноценную жизнь будущих поколений!

Важно

Напомним, что **ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ** являются целями национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». Записаться на диспансеризацию можно на портале «Госуслуг» через сервис «Мое здоровье».

МЕДИЦИНА

Она приехала из Армении учиться в столицу Поморья в 1996 году и не смогла расстаться с Русским Севером. Стать врачом Лусине Фирузаевна решила еще в детстве, когда познакомилась с участковым педиатром, который пришел к ее заболевшему младшему брату.

— Мне было пять лет, и мы вместе с мамой очень трепетно готовились к визиту врача, — рассказала Лусине Оганян. — Был ослепительно солнечный день, когда я открыла дверь и увидела на пороге в лучах солнца женщину с седыми, аккуратно собранными в пучок волосами. Этот образ в моей памяти и по сей день. После ее визита брат сразу пошел на поправку, а я решила,

Моя работа — это настоящее волшебство

Более четверти века акушер-гинеколог Лусине Оганян помогает малышам Поморья появиться на свет

что точно свяжу свою жизнь с медициной.

Как сообщают в пресс-службе регионального минздрава, специалист упорно шла к цели: она окончила Ереванский государственный медицинский университет, а затем волею судьбы оказалась в Архангельске.

— В 1988 году случилась большая трагедия для моего народа — землетрясение, и мою семью эвакуировали в Россию, — поделилась воспоминаниями Лусине Фирузаевна. — На момент моего выпуска из уни-

верситета мой отец, будучи строителем, работал в Архангельской области. И, окончив университет, я приехала сюда учиться в ординатуре. Тогда была уверена, что после завершения обучения вернусь в Армению, но судьба распорядилась иначе.

После окончания ординатуры специалист получила возможность поступить в аспирантуру, потом ей предложили работу в областном роддоме, а затем и в перинатальном центре.

— Мне невероятно повезло — я встречала замечательных людей, которые стали для меня не только отличными учителями, но и примером для подражания. Признаться, было сложно из-за разлуки с родной, сурового климата и языкового барьера, но меня всегда поддерживали и помогали, причем делали это так корректно и тактично, что я никогда не чувствовала себя чужестранкой, — отметила Лусине Оганян.

Специалист живет в Архангельске уже 29 лет — больше, чем на своей

малой родине, и за это время она построила карьеру, личную жизнь и стала мамой. Сейчас Лусине Оганян — заместитель главного врача областной больницы по акушерско-гинекологической помощи.

— Моя работа — это не просто медицинская практика, это настоящее волшебство, — считает акушер-гинеколог. — Каждый новый день — это чье-то рождение, чье-то счастье. Нет ничего трогательнее, чем видеть радость родителей, которые впервые берут на руки своего ребенка. Когда иду по улице и со мной здороваются и благодарят мои «выпускники» и их родители, то понимаю, что я уже неотъемлемая и полноценная часть этого города, этой страны. Моя родина дала мне корни, а Россия — крылья.