

Сохранение репродуктивного здоровья девочек. Профилактика ранней беременности

Дамдинова Аюна Баировна, врач акушер-гинеколог детского и подросткового возраста
ООРЗ Республиканского перинатального центра.

Главный внештатный специалист по детской и подростковой гинекологии МЗ РБ

Улан-Удэ. 2023г



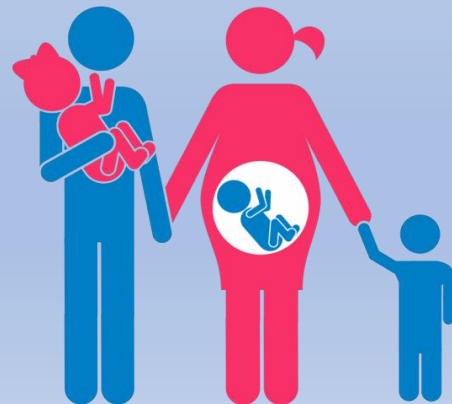


Репродуктивный потенциал под угрозой





Демография



Бурятстат на 01.01.2023г



Репродуктивные проблемы современности:

- Смертность женщин
- Снижение рождаемости и брачности
- **Отсутствие репродуктивного просвещения подростков**
- **Малое число подростков (19%)**
- Репродуктивный диссонанс-основа гинекологической заболеваемости
- Снижающийся индекс здоровья
- Бесплодный брак
- Эндометриоз
- Невынашивание беременности
- Гормонофобия: неприемлимость гормональной контрацепции

Результаты выборочного анкетирования

Улан-Удэ, сентябрь 2023г



Студенты педагогического
и медицинского колледжа

Возраст 15-21 лет

N=200

«Как Вы думаете, какие причины не влияют на репродуктивное здоровье?»

Раннее начало половой жизни	61%
Частая смена половых партнеров	60,4%
Аборты	58,6%
ИППП	18%

«Как Вы думаете можно ли забеременеть при первом половом акте?»

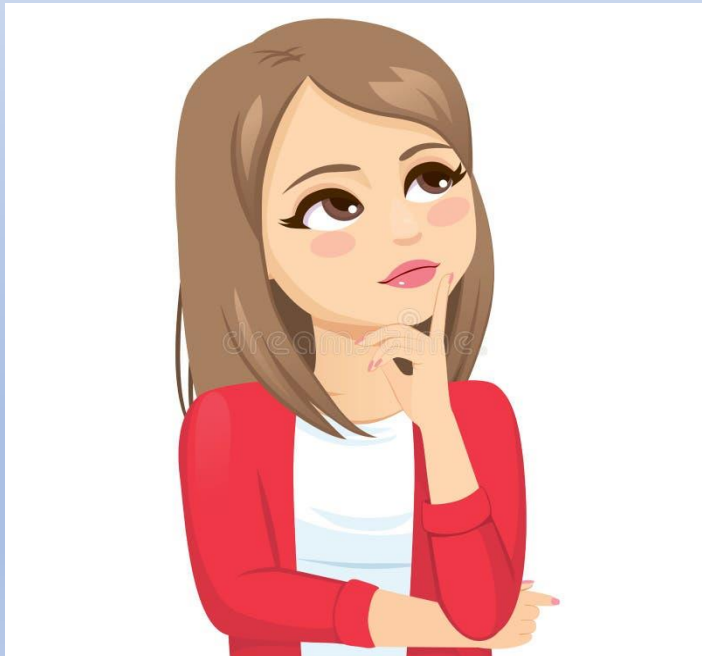
Да	72,4%
Нет	2,4%
Не знаю	25,2%



Кто же такие подростки?

- **Подростковый возраст** — период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью.

У девочек 10-13 лет - 15-18 лет.



У мальчиков 11-13 лет - 16-18 лет.





Величайшее поколение
(1900-1923)



Молчаливое поколение
(1923-1943)



Поколение Бэби-бумеров
(1943-1963)



Поколение X или
Неизвестное поколение
(1963-1984)



Поколение Y или
Миллениалы
(1984-2004)



Поколение Z
(с 2000)



Поколение
Альфа-дети
миллениалов
(с 2010)



5 ПОКОЛЕНИЙ И ИХ ОСОБЕННОСТИ



75-95 ЛЕТ

МОЛЧУНЫ

Экономны и
запасливы,
редко
эксперименти-
руют,
обращают
внимание
на простоту



55-75 ЛЕТ

**БЭБИ-
БУМЕРЫ**

Активны,
любят
работать
и отдыхать,
деньги-
символ
статуса



35-55 ЛЕТ

X

Ценят
индивидуальные
предложения,
практичны,
делают
незапланиро-
ванные покупки,
но любят
экономить



23-35 ЛЕТ

Y

Ценят эмоции,
легко расстаются
с деньгами,
непостоянны,
следят за
лидерами мнений
и зависимы от
чужих суждений



15-23 ЛЕТ

Z

Влияют на
решение о
покупках
родителей,
всегда онлайн,
их трудно
удивить
и удержать их
внимание



Z-Зумеры



- Родились в эру цифровых технологий и **не мыслят мир без гаджетов и соц сетей.**
- Испытывают **трудности при общении друг с другом вживую** – «хоумлендеры».
- Каждый второй рефлексит из-за проблем с личным комфортом, поэтому **находится в стрессе или депрессии если что-то для него не понятно.**
- Слепо следуют модным тенденциям и распиаренным трендам, любимым блогерам, **взрослые не являются для них авторитетом**, воспринимают секс как естественную потребность
- Скептически или с **неприятно** относятся к **традиционным социальным институтам**, предпочитая короткие онлайн-курсы для самообразования, склонны к «клиповому» мышлению, получая информацию небольшими порциями в тиктоке.

Качественные изменения детей и подростков

- Более раннее начало полового созревания и **ранний половой дебют**.
- Более длительный период инфантильности и потому-позднее завершение процессов социализации.
- Удлинение периода получения профессионального образования.
- **Скудность навыков для сохранения репродуктивного здоровья.**
- **Пренебрежение защитой от ИППП и нежеланной беременности.**
- **Поздняя организация семьи и деторождение.**

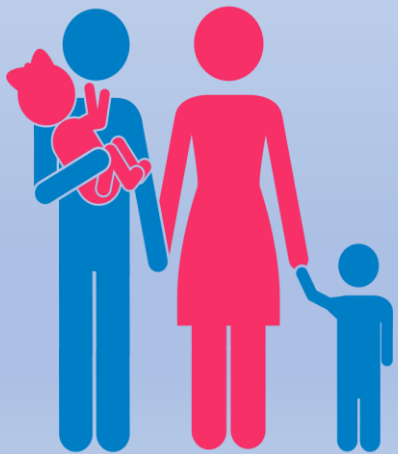




Что такое репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье (от лат. reproductio воспроизводство, воспроизведение) – это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни

**здоровье = состояние благополучия,
а не отсутствие болезни**





Репродуктивное здоровье включает:

Состояние полного физического, психического и социального благополучия

Способность людей к зачатию и рождению

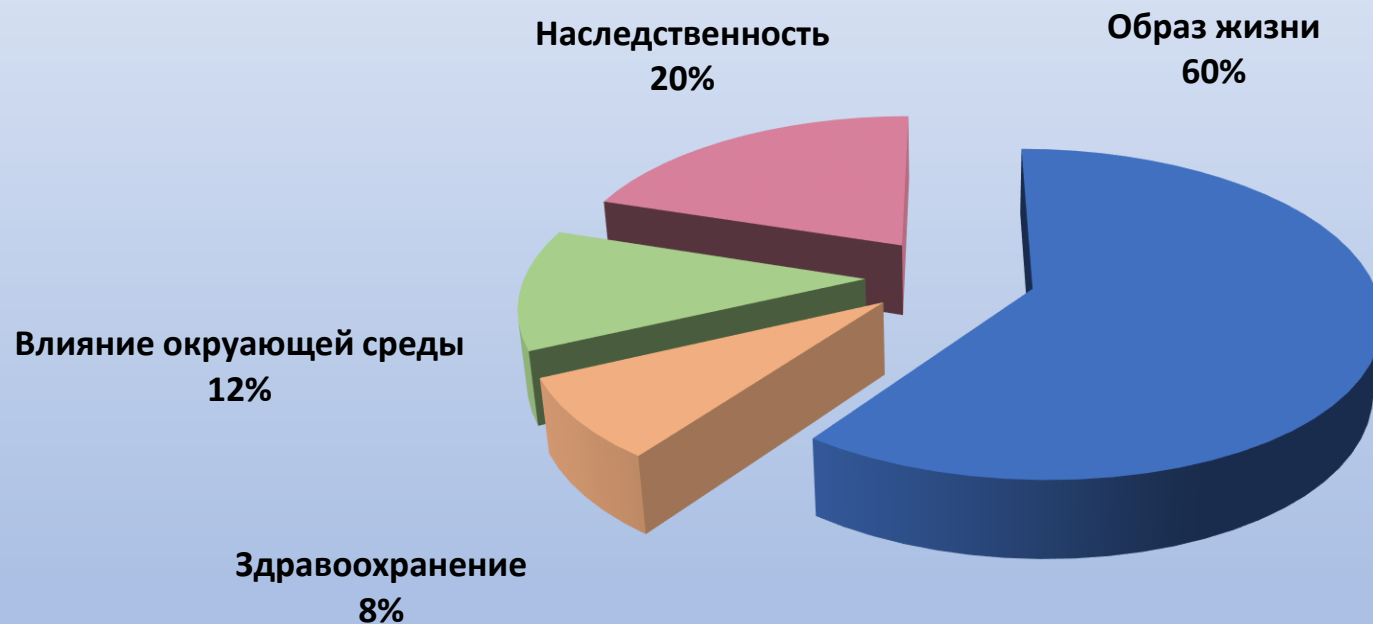
Возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передаваемых половым путем

Безопасность беременности, родов, рождение здорового ребенка

Возможность планирования беременностей



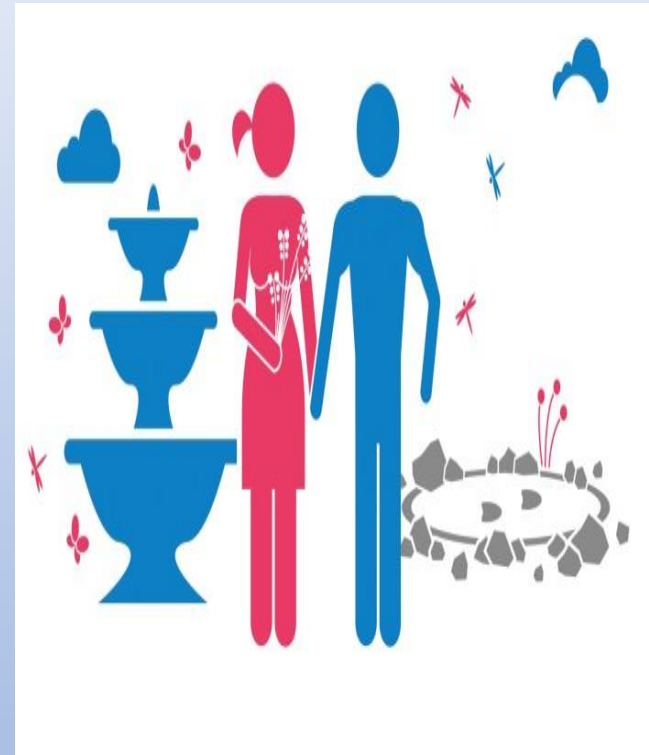
Сохранение репродуктивного здоровья





Сохранение репродуктивного здоровья

- ✓ Соблюдение принципов ЗОЖ
- ✓ Контрацепция
- ✓ Предупреждение аборт
- ✓ Профилактика ИППП
- ✓ Регулярное медицинское обследование



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

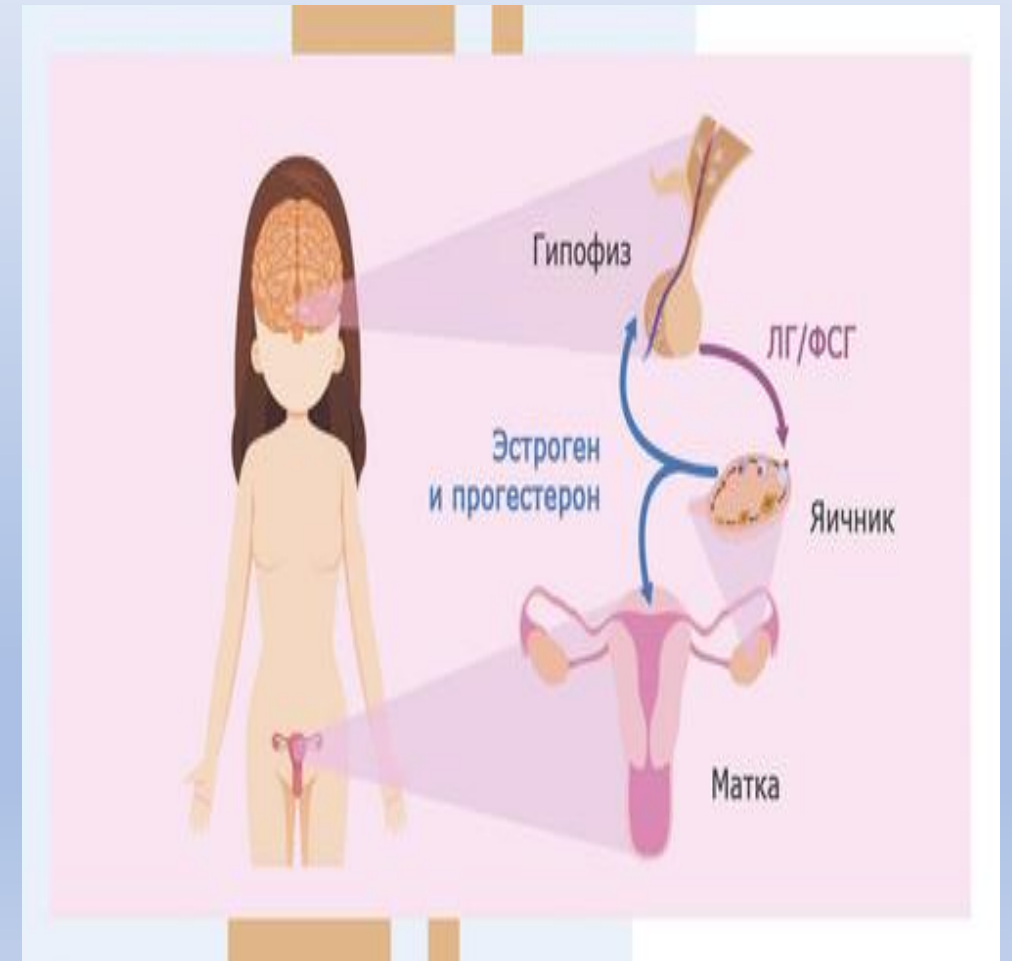
Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

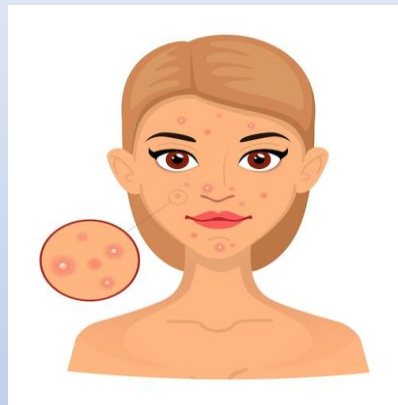


Почему особенно важно соблюдать гигиену в подростковом возрасте?

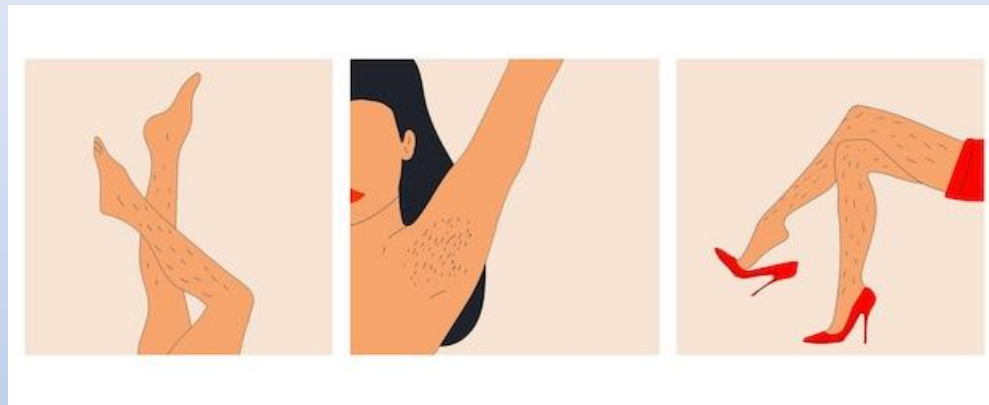
Головной мозг при помощи специальных гормонов дает сигнал яичникам, чтобы они начали вырабатывать половые гормоны: эстрадиол, прогестерон, тестостерон.



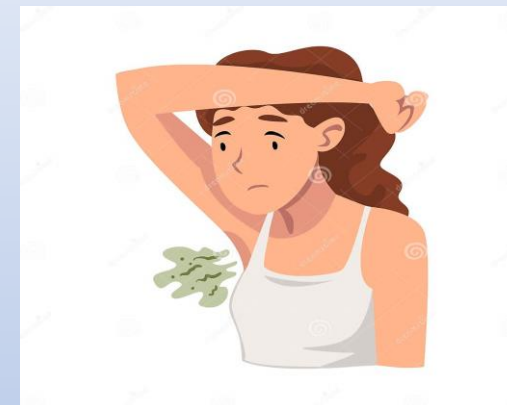
Под воздействием половых гормонов происходят изменения в коже:



усиливается выработка себума (кожное сало)-кожа становится жирной, появляются высыпания, акне, черные точки.

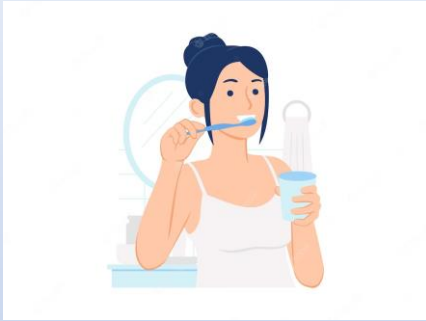


появляются волосы в подмышечных впадинах, на ногах, на лобке и половых губах, иногда у девушек могут быть волосы над верхней губой.

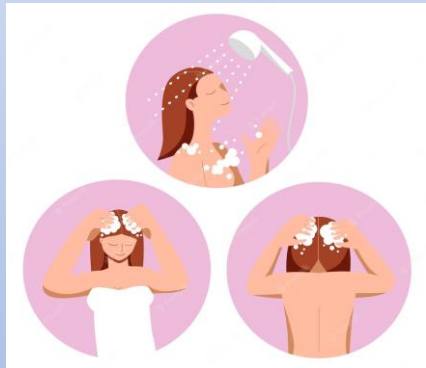


усиливается работа потовых желез, может появляться неприятный запах пота.

Гигиена тела



Правило №1 –
Чистить зубы утром
и вечером, не
менее 3-х минут.



Правило №2 - Ежедневно
принимать душ.

Правило №3 – Мыть
голову 1 раз в 2-3 дня.



Правило №4 – Умывать
лицо утром и вечером,
используя специальный
гель для умывания или
пенку.



Правило №5 – 1 раз в
неделю стричь ногти на
руках и ногах.



Правило №6 –
гигиенические
принадлежности должны
быть индивидуальными!

Интимная гигиена

Как часто?

Ежедневно
утром и
вечером

Где?

Только
наружные
половые
органы

Чем?

Теплой
проточной
водой

Нужны
специальные
средства?

Гель (пенка)
для интимной
гигиены

Как?

В направлении
спереди-назад

Что еще?

Индивидуальное
полотенце



Гигиена во время менструации

- Подмываться чаще, чем в обычные дни.
- Менять прокладку или тампон каждые 3-4 часа.
- Избегать тяжелых физических нагрузок.
- При болях в животе принимать обезболивающие препараты (по назначению врача).



Гигиена труда и отдыха



■ Сон (8 часов)

■ Учеба (6 часов)

■ Прогулка (2 часа)

■ Выполнение д/з (4 часа)

■ свободное время (3 часа)

■ занятие физическими
упражнениями (1 час)

Здоровый сон

Обустройте комфортную спальню

Приглушите свет и уберите гаджеты заранее

Проветрите комнату перед сном

Не смотрите в спальне телевизор

Не проводите тяжелые физические тренировки перед сном

Перед сном- расслабьтесь, отдохните, примите ванну

Не ешьте перед сном, не употребляйте алкоголь и кофеин перед сном

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно время каждый день, даже в выходные и в отпуске



Сон важен для физического и психического здоровья. Постоянный недостаток сна или некачественный сон увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и депрессии. Люди с нарушениями сна страдают проблемами с памятью, усвоением информации, больше подвержены риску несчастного случая.

3 УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО СНА:

- Продолжительность
- Непрерывность
- Глубина

КОМУ СКОЛЬКО СПАТЬ

Взрослому человеку
7-9 часов

Детям:

14-15 часов — детям до года

12-14 часов — 1-3 года

11-13 часов — 3-5 лет

10-11 часов — 6-12 лет

8,5 - 9,5 часов — 12-18 лет

**БОЛЬШИНСТВО ПРОБЛЕМ
СО СНОМ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!**

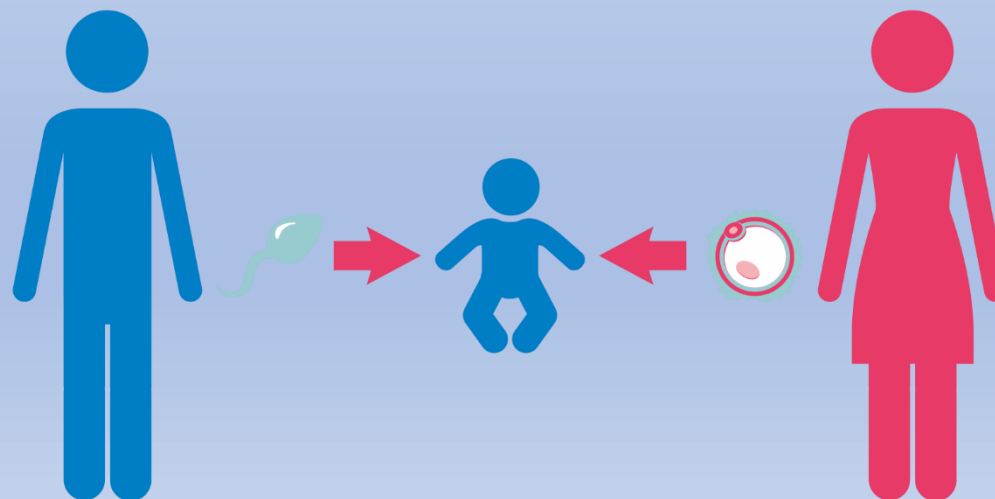




Что такое контрацепция

Контрацепция – это предупреждение нежелательной беременности.

Основная цель контрацепции – это планирование **ЖЕЛАННОЙ** беременности и профилактика ИППП в рамках мероприятий по сохранению репродуктивного здоровья



Основные виды контрацепции

- Естественные (или биологические)
- Барьерные
- Гормональные
- Внутриматочные
- Химические
- Хирургические
- Экстренная или неотложная контрацепция

	Естественные методы	Барьерные методы	Химические методы	Гормональные методы
Представители	Календарный, температурный, цервикальный методы	Мужские и женские презервативы, диафрагма, колпачок	Спермициды	КОК, мини-пили, пластырь Евра, кольцо НоваРинг, ВМС Мирена
Преимущества	<ul style="list-style-type: none"> бесплатность и доступность 	<ul style="list-style-type: none"> доступность легкость в использовании высокая эффективность защита от ИППП 	<ul style="list-style-type: none"> снижение риска ИППП доступность безвредность 	<ul style="list-style-type: none"> высокая эффективность удобство в использовании
Недостатки	<ul style="list-style-type: none"> ненадежность необходим регулярный МЦ трудоемкость в ведении нет защиты от ИППП 	<ul style="list-style-type: none"> не всем нравится необходимость правильного использования 	<ul style="list-style-type: none"> низкая эффективность неудобство в использовании 	<ul style="list-style-type: none"> высокая цена необходимость консультации с врачом множество противопоказаний нет защиты от ИППП

Что такое ИППП?

ИППП – это инфекции, передающиеся половым путем, то есть которые передаются при незащищенных половых контактах с инфицированным партнером



Чем опасны ИППП?



Вызывают острое воспаление мочеполовых органов, переходящее в хроническое, результатом которого могут стать бесплодие или внематочная беременность



Наносят существенный вред здоровью человека в целом с поражением многих систем и органов



Могут привести к смерти

Причины распространения

- Раннее начало половой жизни и частая смена партнеров
- Неиспользование барьерных методов контрацепции
- Часто отсутствие внешних признаков болезни
- Длительный инкубационный период

Регулярное медицинское обследование

На каждом визите врач узнает жалобы, особенности менструального цикла и проводит осмотр.

Плановый медицинский осмотр: в 3, 6, 13, 15, 16, 17 лет.

Проводятся лабораторные исследования:

- 1) на бактериальную флору влагалища
- 2) цитологическое исследование при наличии условий
- 3) обследования по показаниям

История полового воспитания в России



проблеме полового воспитания уделялось большое внимание, активно внедрялись специальные программы

курс «Основы советской семьи и семейного воспитания»

программа «Этика и психология семейной жизни», курс «Гигиеническое и половое воспитание»

Клиники дружественные молодежи, отделения охраны репродуктивного здоровья

- Вопрос полового воспитания — один из самых трудных в воспитательном процессе. Он очень трудный и для семьи, и для педагогов.
- Вопросы ребёнка о половых различиях и особенностях взрослые часто стараются обходить, замалчивать, полагая, что все ответы, связанные с полом, дети и подростки получат «у жизни».



Подростковая беременность

- беременность, наступившая у несовершеннолетней девочки-подростка в возрасте **11-17 лет включительно**.
- глобальное явление, которое имеет четко установленные причины и приводит к серьезным **медицинским, социальным и экономическим последствиям**.
- как правило, подростковая беременность является более частным явлением среди населения с более **низким образовательным уровнем или экономическим статусом**.

Юные беременные (2022 г.)

117

Родов у несовершеннолетних

3

Родов у несовершеннолетних 14 лет

114

Родов у несовершеннолетних 15-17 лет

2

Аборты у несовершеннолетних 14 л.

19

Аборты у несовершеннолетних 15-17 л.

2

Случая антенатальной гибели плода

Ежегодная регистрация несовершеннолетних беременных.

Городская поликлиника №6

Городская больница № 4

Петропавловская ЦРБ

Прибайкальская ЦРБ

Гусиноозерская ЦРБ

Кабанская ЦРБ

Заиграевская ЦРБ

Бичурская ЦРБ

Роды у несовершеннолетних в Республике Бурятия за 2020-2022 гг.

	2020 г		2021 г		2022 г	
	0-14 лет	15-17 лет	0-14 лет	15-17 лет	0-14 лет	15-17 лет
Городской перинатальный центр	0	45	0	15	0	8
Республиканский перинатальный центр	1	96	2	117	3	106
Всего по РБ	1	141	2	132 - 1,1%	3	114 - 1,0

Беременна в 16....

- Узнав о беременности девочка-подросток испытывает гамму эмоций: чувство вины, шок, неприятие ситуации, злость.
- Очень часто многие девушки даже не подозревают о своем «интересном» положении в виду скудности знаний о репродуктивной системе.
- Одни погружаются в депрессию, другие в виду психологической незрелости надеются на самоустранение проблемы.
- Хорошо, если рядом есть значимый взрослый, которому можно открыться (родитель, бабушка, сестра, учитель, врач).



Тайное стало явным

- Юная беременная подвергается порицанию, становится предметом насмешек в школе и зачастую ненависти со стороны близких родственников.
- Получение образования отодвигается на второй план, что в последующем может привести к нарушению социальной, профессиональной адаптации в обществе.
- Встает вопрос о материальном обеспечении юной мамы, необходимость ухода за малышом.



Важен комплексный подход

- Поддержка государства, социальные гарантии.
- Лояльное отношение со стороны образовательного учреждения: возможность дистанционного обучения, индивидуальный график, экстернат и т.д.
- Работа с психологом на протяжении всей беременности и в послеродовом периоде.

Статистика абортов РФ

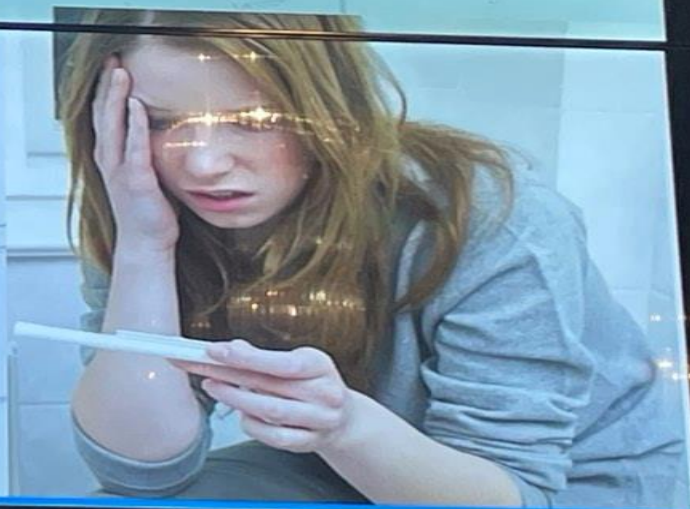
- За 2021г всего аборт в РФ - **517737**.
- 0-14 лет -356.
- 15-17 лет- 4165.



ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ У ЮНЫХ (БУРЯТСТАТ)



В 2022г:
0-14 лет- 2
15-17 лет-19





- Очный прием детского гинеколога ООРЗ РПЦ Солнечная 4а.
- Тел для записи 55-36-23.





Спасибо за внимание!



РПЦ Солнечная 4а.
Дамдинова Аюна Баировна
Тел 8-924-351-00-62
Эл почта a_damdinova@bk.ru