Чем опасна ранняя половая жизнь?

Для создания надежной, полноценной семьи и воспитания детей нужна не только биологическая, но и нравственная, социальная зрелость. А это достигается в более старшем возрасте. Половая жизнь в подростковом периоде может иметь отрицательные последствия для здоровья.

Для девочки она чревата не только наступлением незапланированной и опасной для здоровья в этом возрасте беременности, но и заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), а также психоэмоциональными расстройствами и социальными проблемами.

Что такое инфекции, передаваемые половым путем?

Это болезни, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте, могут приводить к бесплодию. К ним относятся: ВИЧ/СПИД, сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, микоплазмоз и др. Некоторые из них успешно излечиваются, другие (ВИЧ/СПИД, герпес) достигают ремиссии.

Девушка может защитить себя от заражения, только если практикует безопасное половое поведение — воздерживается от случайных сексуальных связей или правильно использует качественный презерватив при каждом сексуальном контакте.

Следи за чистотой своего тела

Ежедневно принимай гигиенический душ. В период менструаций, наряду с ежедневным душем, 2 раза в день обмывай наружные половые органы теплой водой с мылом и используй специальные прокладки или тампоны, меняй их не реже, чем через 4 часа. Между менструациями могут быть вагинальные выделения – бели, это вполне нормальное явление. Чтобы чувствовать себя комфортнее, можешь использовать ежедневные гигиенические прокладки.

Нельзя допускать переохлаждения органов малого таза – сидеть на холодных поверхностях, в холодное время года ходить только в капроновых колготках (поверх колготок надевай теплые лосины, брюки; верхняя одежда должна соответствовать сезону и прикрывать ягодицы).

Рекомендуем обратиться к врачу-гинекологу, если:

- не наступили менструации к 16-17 годам;
- длительность менструаций менее двух или более семи дней;
- сильно беспокоят болевые ощущения во время менструации;
- менструации обильные, со сгустками;
- через 1 год не установился регулярный менструальный цикл;
- есть задержка менструации более 7 дней при установившемся менструальном цикле;
- изменяется количество, внешний вид и запах белей — это может быть признаком воспаления.

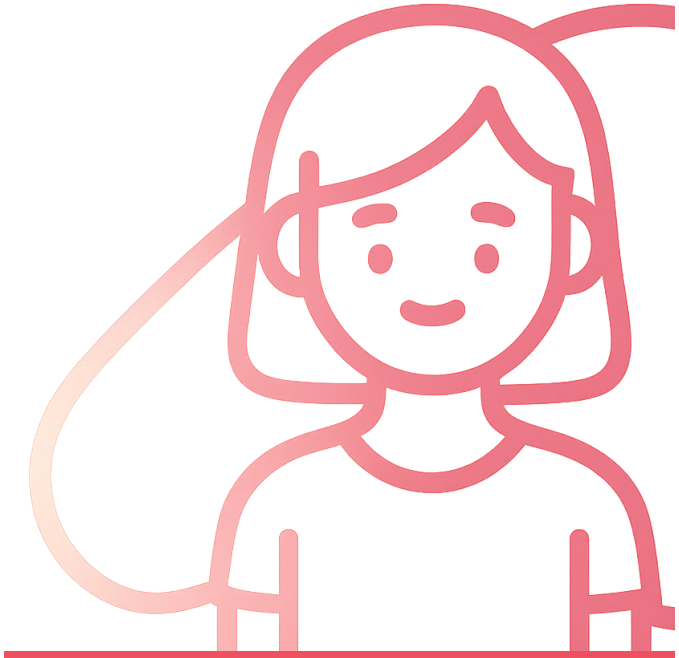
www.aocmp.ru Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». З. С-26-2661.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБУЗ АО “АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ”



Репродуктивное здоровье

ДЕВОЧЕК

Период полового созревания приходится на возраст с 10 до 18 лет. В это время в организме девочки происходят изменения, связанные с усилением выработки половых гормонов.

Одно из первых изменений – это увеличение роста и веса. Начинают развиваться молочные железы, в области половых органов и подмышек появляются волосы, бедра становятся круглее и шире.

На коже могут появиться угри, увеличивается потоотделение. Меняется и эмоциональное состояние: чувства обостряются. Еще один признак взросления девочки – появление менструации.

Что такое менструация?

Это кровянистые выделения из половых путей, обусловленные отторжением внутреннего слоя матки. Продолжительность и обильность менструаций зависят от образа жизни, физических и эмоциональных нагрузок. Нормальная менструация длится 3-7 дней. Обычно она проходит один раз в месяц.

Первая менструация может прийти чаще всего – в 12-14 лет. Время первой менструации точно предсказать невозможно, ее начало во многом зависит от индивидуальных особенностей организма, физического развития, питания, перенесенных заболеваний, социально-бытовых условий и т. д.

Интенсивность кровянистых выделений во время менструации может быть различной – от капель до обильной кровопотери. В норме женщина теряет не более 30-60 мл за всю менструацию.

Что ты можешь чувствовать во время менструации?

Ты можешь вести обычный образ жизни: ходить в школу, делать физические упражнения, работать.

Иногда непосредственно перед или во время менструации ты можешь чувствовать усталость, желание отведать определенных продуктов, повышенную раздражительность и обидчивость, боли внизу живота или чувство вздутия.

Почему у некоторых девочек признаки полового созревания появляются позже, чем у их сверстниц?

Причинами задержки полового созревания могут быть употребление низкокалорийной пищи, дефицит массы тела, недостаточное употребление витаминов и минералов, хронический стресс, нервная анорексия – отвращение к пище, интенсивные занятия спортом, заболевания щитовидной железы со сниженной функцией и др.

Что такое менструальный календарь?

Для того чтобы вовремя выявить расстройство менструального цикла, каждой девушке следует знать сроки начала и окончания менструации. Для этого каждый месяц отмечай дни менструации в обычном календаре, так как по нему можно определить продолжительность своего цикла и предположительное время начала следующей менструации.

Что такое менструальный цикл?

Это период с первого дня одной менструации до первого дня последующей менструации. Нормальная продолжительность менструального цикла от 21 до 35 дней, в среднем – около 28 дней.

В течение первого года считается вполне нормальным, если менструация не проходит ежемесячно или, наоборот, между менструациями появляются выделения. Регулярный менструальный цикл отражает нормальное состояние репродуктивной функции женщины.

Что может явиться причиной нарушения менструального цикла?

Это могут быть тяжелые заболевания внутренних органов, эндокринных желез, туберкулез, воспалительные заболевания матки и придатков, различные травмы, вредные привычки.

Менструации в этих случаях становятся нерегулярными, болезненными, чересчур обильными или, наоборот, скудными.

Девочкам, желающим похудеть, надо помнить, что дефицит массы тела, сильное снижение веса и нервная анорексия также могут нарушить менструальную функцию, а она очень трудно восстанавливается. Нарушения цикла возникают также при стрессах, конфликтах в семье или школе, неправильном балансе режима сна и бодрствования, чрезмерных умственных нагрузках в сочетании с малой двигательной активностью.

Как влияют вредные привычки на твой растущий организм?

От образа жизни зависит не только твое здоровье, но и здоровье твоих будущих детей. Развивающийся организм особенно чувствителен к воздействию вредных факторов: никотин, алкоголь, наркотики. Они приводят к нарушению менструального цикла, бесплодию, нарушению течения беременности и родов, рождению детей с пороками развития и недоношенных.