

Женское счастье – было бы здоровье!

Правильная работа репродуктивной системы закладывается с детства, в несколько этапов. И на каждом из них девочку должен сопровождать врач-гинеколог. Когда идти к врачу с дочерью и как правильно направлять её развитие, обсуждаем с **главным внештатным гинекологом детского и юношеского возраста Минздрава Свердловской области, врачом высшей категории Инной Лаврентьевой.**

Забота с пелёнок

– Инна Вадимовна, в каком возрасте девочку впервые нужно показать гинекологу?

– Если у родителей возникают сомнения в здоровье дочери, обратиться к врачу можно в любой момент. Одна из частых проблем у девочек первых лет жизни – вульвит, воспаление наружных половых органов. Даже если болезнь не бросается в глаза, она проявится в ухудшении анализа мочи, и педиатр может направить пациентку к гинекологу.

Если говорить об обязательных профилактических осмотрах, то первый плановый визит к гинекологу должен произойти в три года. Врач смотрит, нет ли аномалий в строении половых органов, при необходимости ставит на учёт для дальнейшего наблюдения и оказания помощи.

Затем профосмотр проводится в шесть лет, когда начинается эндокринное развитие. В этот момент можно заметить проблемы на ранней стадии и направить девочку на более глубокое обследование у эндокринолога.

А самый критически важный профосмотр проводится в 13 лет, и его нельзя откладывать, каким бы хорошим ни было самочувствие дочери, есть ли у неё менструация, наладился ли цикл. Тем более, если у девочки не начала формироваться грудь – это очень тревожный сигнал. У таких пациенток мы часто выявляем смертельно опасные и коварные онкопатологии. Каждый год мы сталкиваемся с хромосомным нарушением, которое приводит к злокачественным новообразованиям в яичниках – гонадобластоме или дисгерминоме. Счастье, если удаётся вовремя прооперировать юную пациентку и спасти ей жизнь, а также репродуктивное здоровье. Если не успеть на ранней стадии, то даже после успешной операции ей уже не восстановить здоровье и не сформировать фигуру, потому что гормональная терапия может спровоцировать рецидив онкологии.

Другая проблема может скрываться за нарушениями менструации, поэтому необходимо отмечать в календаре начало и окончание каждой менструации. Если этот период дольше семи дней, если кровотечение обильное и приводит к ухудшению самочувствия, нужно обратиться к врачу. Как и в том случае, если анализ крови показывает низкий уровень гемоглобина и ферритина.

Продолжительность цикла – от первого дня одной менструации до первого дня следующей – в норме занимает 24–32 дня, если меньше или больше – пора к врачу.

Вообще, с 14 лет и всю последующую жизнь осмотры гинеколога должны проводиться не реже, чем раз в год, а лучше каждые полгода.

– Нужно ли в подростковом возрасте обследовать девочек на рак молочной железы?

– Именно на этот рак – нет, но в целом врач должен проверить грудь на предмет других образований. Что касается рака молочной железы, он крайне редко проявляется так рано.

Наследственный фактор провоцирует лишь 3% случаев, а остальные могут быть вызваны самыми разными причинами. И чаще всего эта онкология поражает женщин среднего и старшего возраста.

Семья в ответе

– Как маме подготовить дочь к посещению главного женского врача?

– В младшем возрасте можно обсудить, что каждый наш орган обследует тот или иной врач. Как раз в том же возрасте дети обычно проходят нескольких узких специалистов, и малышка не выкажет удивления. С девочкой старшего дошкольного возраста важно обсуждать вопросы гигиены и объяснять, что её тело будет меняться, и нужно рассказать вам, если её что-то беспокоило или заинтересовало. Несколько позже, когда изменения в теле станут заметнее, можно рассказать, чего ещё девочке ждать: набухания груди, появления волос в паху и подмышках, белей и менструации – в норме она может начаться уже в 11 лет.

А с девочкой-подростком стоит обсудить первую любовь и влечение, обозначить, что в этом возрасте общение с мальчиками не обязывает её к половой жизни – всему своё время. Доверительное общение между родителями и детьми не возникает на ровном месте, выстраивать его нужно с самого начала, чтобы вместе преодолеть сложный переходный возраст.

– Что ещё следует делать родителям для поддержания репродуктивного здоровья девочки?

– Для нашего организма продолжение рода, как ни странно, не основная забота. И в негативных условиях наш мозг может дать «отбой» развитию репродуктивной функции. Если не исправить эту ситуацию до совершеннолетия, можно прийти к женскому бесплодию.

Питание девочки должно быть регулярным и полноценным, включать полезные жиры, богатые железом мясные продукты, овощи, фрукты и крупы.

Для хорошего кровообращения органов малого таза важна физическая активность. Обычно достаточно ежедневной зарядки, прогулок и уроков физкультуры. А занятия спортом нужно оценивать по тому, как нагрузка сказывается на самочувствии, особенно в месячные. К слову, в умственных нагрузках тоже нужно чувство меры: если девочка ложится за полночь, чтобы успеть выполнить домашние задания – это уже чересчур. Здоровый сон тоже жизненно необходим, а возможен он тогда, когда отбой наступает не позднее 23 часов. Если беречь здоровье в целом, то и по-женски всё будет хорошо.

Ксения Огородникова