

# ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ: КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

В подростковый период происходят значительные изменения, и родителям стоит внимательно относиться к трансформациям не только психического, но и физического здоровья своего ребенка. Но не всегда понятно, что является нормой в переходный период, а когда нужна помощь специалиста?



## МАЛЬЧИКИ

Половое созревание начинается в 12–13 лет, но эти возрастные границы довольно индивидуальны. В период гормональных изменений могут возникать дискомфортные и болезненные реакции, например, в области груди, неприятные ощущения в сосках (у мужчин тоже есть молочные железы – редуцированный орган, который реагирует на выброс половых гормонов). Это связано с выработкой эстрогена, андрогенов, тестостерона и ряда других веществ. Кто-то может столкнуться с дискомфортными ощущениями в области половых органов. Подростков пугают неожиданные слизистые выделения из половых путей: они безопасны, это защитный секрет, выделяющийся на фоне спонтанных (и тоже физиологичных) эрекций. Поллюции – непроизвольное семяизвержение, особенно в ночное время – также считаются в подростковом возрасте вариантом нормы. При этом они не должны сопровождаться болезненными ощущениями. У мальчиков начинается рост яичек и пениса, появляется пигментация мошонки.

### Когда обращаться к специалисту?

Важно различать физиологические реакции и заболевания репродуктивной сферы подростка. Проконсультироваться с педиатром или урологом стоит, если:

- Грудные железы увеличиваются в объеме, болезненны, из сосков появляются выделения.
- Воспаляется крайняя плоть (баланопостит). Это происходит, как правило, из-за грязных рук, отсутствия ежедневной гигиены, скопления инфекции под крайней плотью. Если затянуть проблему, может начаться фимоз – сужение крайней плоти из-за воспалительных и рубцовых изменений – который приводит к затруднению мочеиспускания
- Появляется варикозное расширение вен яичка или семенного канатика (варикоцеле), при этом нарушается кровоснабжение яичка. Как правило, подросток жалуется на интенсивные неприятные ощущения в области мошонки.
- Замечено объемное образование в области мошонки (киста семенного канатика).
- Появляется боль и резь при мочеиспускании, обильные гнойные выделения из мочеиспускательного канала, что может говорить об уретрите, воспалении уретры.
- Образовались синехии – спайки – между головкой полового члена и внутренним листком крайней плоти, приводящие к деформации головки.
- Размеры растущих яичек и пениса не соответствуют нормам.
- Наблюдается задержка или раннее половое развитие.

- Возникают какие-либо визуальные изменения в области мошонки и яичек (припухлость, изменение цвета кожи, местное повышение температуры тела).



## ДЕВОЧКИ

Половое созревание у девушек начинается чуть раньше – примерно с 8–10 лет. Постепенно увеличиваются молочные железы, появляется оволосение лобка и подмышек. К 11 годам у девушек начинаются менструации, формируется менструальный цикл, яичники начинают вырабатывать гормоны.

Но цикл устанавливается не сразу: например, длительность первых менструаций в норме составляет от 3 до 7 дней, а выделения могут начинаться через 21–40 дней. Нормой считается установление цикла в течение 2–3 лет после начала первой менструации. Также для девочек естественны ощущения в области молочных желез и половых органов. Важно, чтобы они не доставляли значительный и постоянный дискомфорт. В этом возрасте у девочек меняется фигура: растет таз, происходит и перераспределение подкожно-жировой клетчатки по женскому типу (на ягодицах и бедрах).

### Когда обращаться к специалисту?

Консультация детского гинеколога необходима в следующих случаях.

- Менархе (начало менструации) происходит раньше 10 лет или позже 12–13 лет.
- Задержка последующей менструации составляет больше 3-х месяцев.
- Менструации вообще не начинаются – это может быть связано с пороками развития матки и влагалища.
- Девочка рассказывает о зуде в районе половых органов, неприятных выделениях, изменении цвета и запаха (возможный вариант – вульвовагинит, воспаление наружных половых органов и влагалища).
- Повышение температуры, боли в нижней части живота, тошнота, интоксикация могут указывать на воспалительные заболевания органов малого таза.
- Боли внизу живота без воспалительной реакции могут быть вызваны доброкачественными опухолями яичников.
- Нарушение характера менструаций – слишком обильные, длительные, сопровождающиеся сильной болью. Важно понимать, что болезненные менструации – это не норма, необходима обязательная консультации врача.

Исследование, проведенное несколько лет назад среди подростков 12–16 лет, показало, что наиболее частым источником информации об интимном здоровье становятся друзья и статьи в интернете, и лишь немногие обращаются к родителям, медикам или к специализированной литературе. Важно сохранять доверительные отношения со своим ребенком, подробно отвечая на все «неудобные» интимные вопросы для того, чтобы сохранить здоровье подростка.