

Актуальные вопросы репродуктивного здоровья детей и подростков

КМН Квашнина Елена Владимировна

Думаем о будущем наших детей.

Говорим о важном – репродуктивное
здоровье детей.



Что бы я хотела знать о их репродуктивном здоровье?

Я - мама двух сыновей 24 года и 12 лет

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – состояние полного физического, душевного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство потомства и гармонию в психо-сексуальных отношениях в семье

Как не пропустить болезнь

Как обсуждать «неудобные» вопросы



А ВОЗ и ныне там...

Глобальными проблемами репродуктивного здоровья детей и молодежи являются нарастание частоты врожденных пороков половых органов, нарушений полового развития вследствие хромосомных и генетических мутаций, расстройств функции репродуктивной системы на фоне прогрессирования воспаления половых органов, эндокринных и соматических заболеваний.

Сегодня говорим про пример родителя



Актуальные вопросы

- Оценка физического здоровья и скорости полового созревания
- Безопасность – вакцинация и профилактика инфицирования
- Генетика и эпигенетика
- Что такое репродуктивное здоровье – как рассказывать детям?
- TAKE HOME – рекомендации по питанию и образу жизни детей и подростков



На что мы обращаем внимание?

- Нежеланные беременности
- Инфекции
- Здоровье
- Успех
- Возможность иметь детей?
- Йеркса-Додсона закон чрезмерная мотивация рождает сопротивление



Половое развитие детей 3,5-4 года

Девочки 8-13 лет

Увеличение молочных
желез 8-13 лет

Появление лобкового
оволосения через 3-6
месяцев

Подмышечное оволосение
через 1-1,5 лет

Менархе через 2 года

Закрытие зон роста через 2
года после менархе

Мальчики 9-14 лет

Увеличение объема яичек
9-14 лет

Появление лобкового
оволосения и рост полового
члена через 1-6 месяцев

Подмышечное оволосение
через 1-1,5 лет

Оволосение на лице через
1,5 -2 года

Активные сперматозоиды
11-15 лет



Когда уже должно?

- **Первичная аменорея**

Отсутствие менструации в 15 лет (при условии развития первичных половых признаков) или через 3 года после телархе, отсутствие вторичных половых признаков и менархе к 13 годам

- **Олигомерея**

Не более 90 дней в течение 1 года после менархе, не более 45 дней от 1 до 3 лет послеменархе, не более 38 дней после 3 лет от менархе

https://roag-portal.ru/recommendations_gynecology



В чем опасность?

22% жировой клетчатки -
необходимое условие для
первой менструации

Преждевременное половое созревание

Изолированное
появление лобкового
оволосения – рост
андрогенов (17ОПК,
инсулин,
ксеноэстрогены)

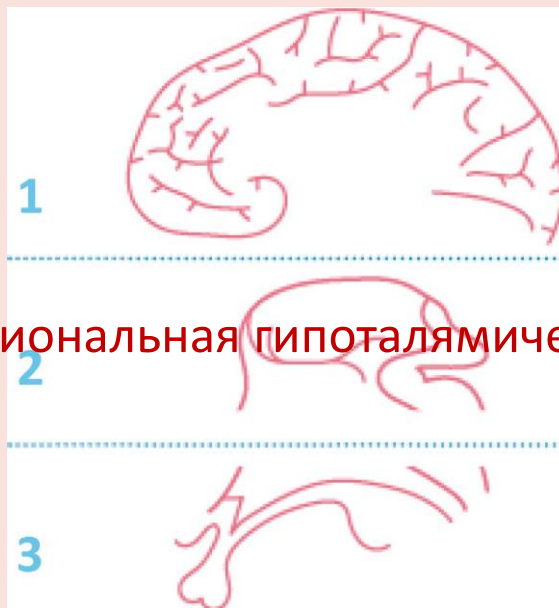
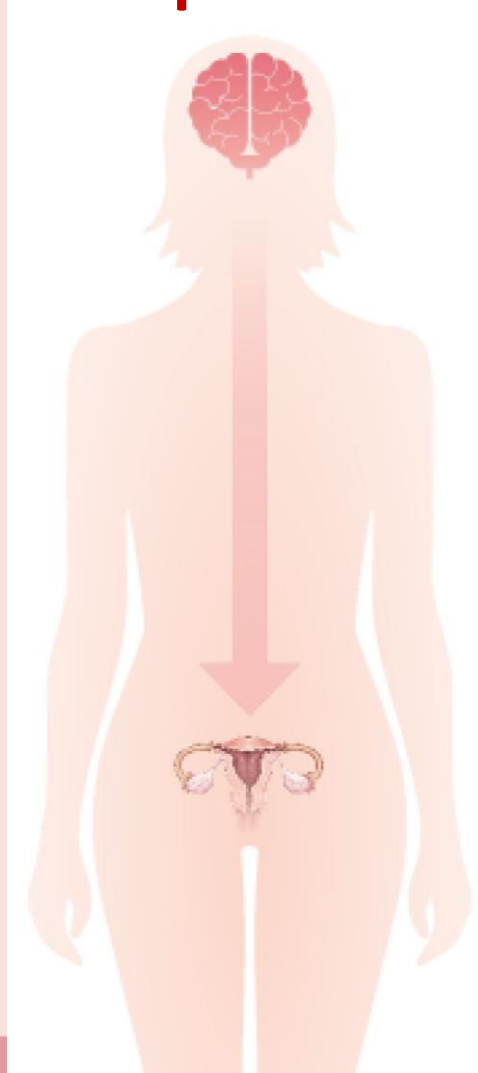
Задержка полового развития

Генетические причины
Крипторхизм/ПНЯ
Пролактин
Уровень ТТГ
Дефициты



ЖЕНСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Как это работает?

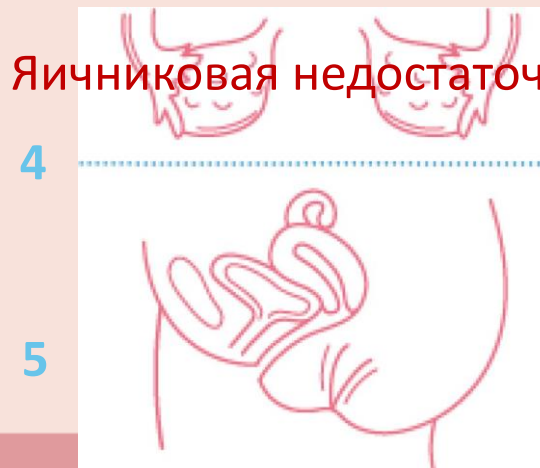


КОРА ГОЛОВНОГО
МОЗГА

Функциональная гипоталамическая аменорея

ГИПОТАЛАМУС

ГИПОФИЗ



Яичниковая недостаточность

ЯИЧНИКИ

ОРНАНЫ-МИШЕНИ



ЖЕНСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Яичниковый цикл



Маточный цикл



Пролиферативная фаза

Обеспечивается эстрогенами, происходит быстрый рост эндометрия



Секреторная фаза

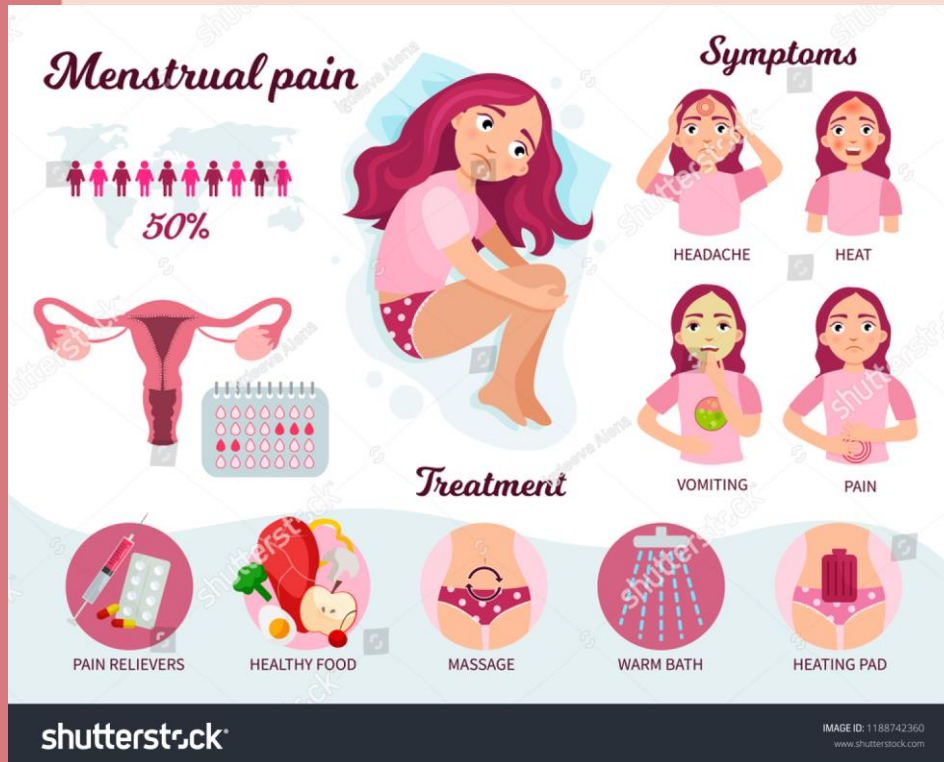
Обеспечивается прогестероном, эндометрий васкуляризируется и отекает

Оценка кровопотери у девочек

85 мл и более группа риска по
железодефициту

Гигиеническая прокладка	Тип	Объем, мл	Таким же	Тип	Объем, мл	Выделение в туалете	Тип	Объем
	Дневная	1		Light	0.25		Незначительный	1 мл
	Ночная	1		Medium	0.5			
				Heavy	1.0			
				Super	1.0			
	Дневная	2		Light	0.5		Полный	5 мл
	Ночная	3		Medium	1.0			
				Heavy	1.5			
				Super	2.0			
	Дневная	3		Light	1.0		Выраженный	5 мл
	Ночная	6		Medium	1.5			
				Heavy	3			
				Super	4			
	Дневная	4		Light	3.0			
	Ночная	10		Medium	4.0			
				Heavy	8.0			
				Super	12.0			

Дисменорея



- Анатомия малого таза
- Осанка, спорт
- Стресс
- Питание
- Интоксикации
- Принятие себя

Дисменорея



Федеральные клинические рекомендации по вакцинопрофилактике заболеваний, вызванных ВПЧ, Москва, 2016

Стандартная схема:

Девушки/женщины от 14 до 45 лет и юноши/мужчины от 14 до 26 лет – 3 дозы (0-2-6 мес)

Альтернативная схема:

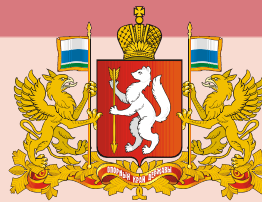
Девочки и мальчики от 9 до 13 лет – 2 дозы (0-6 мес)

- День менструального цикла не имеет значения
- Противопоказаний специфических нет, только если ребенку вообще противопоказана любая вакцинация в данный период жизни



Об этом надо говорить





ПРАВИТЕЛЬСТВО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

01. 11. 2017 г.

ПРИКАЗ

№ 1895-п

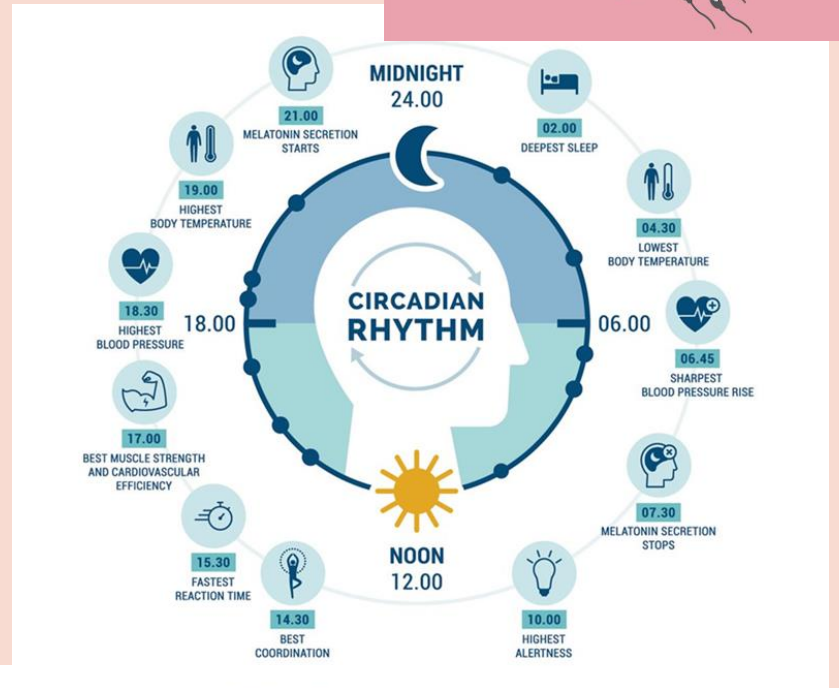
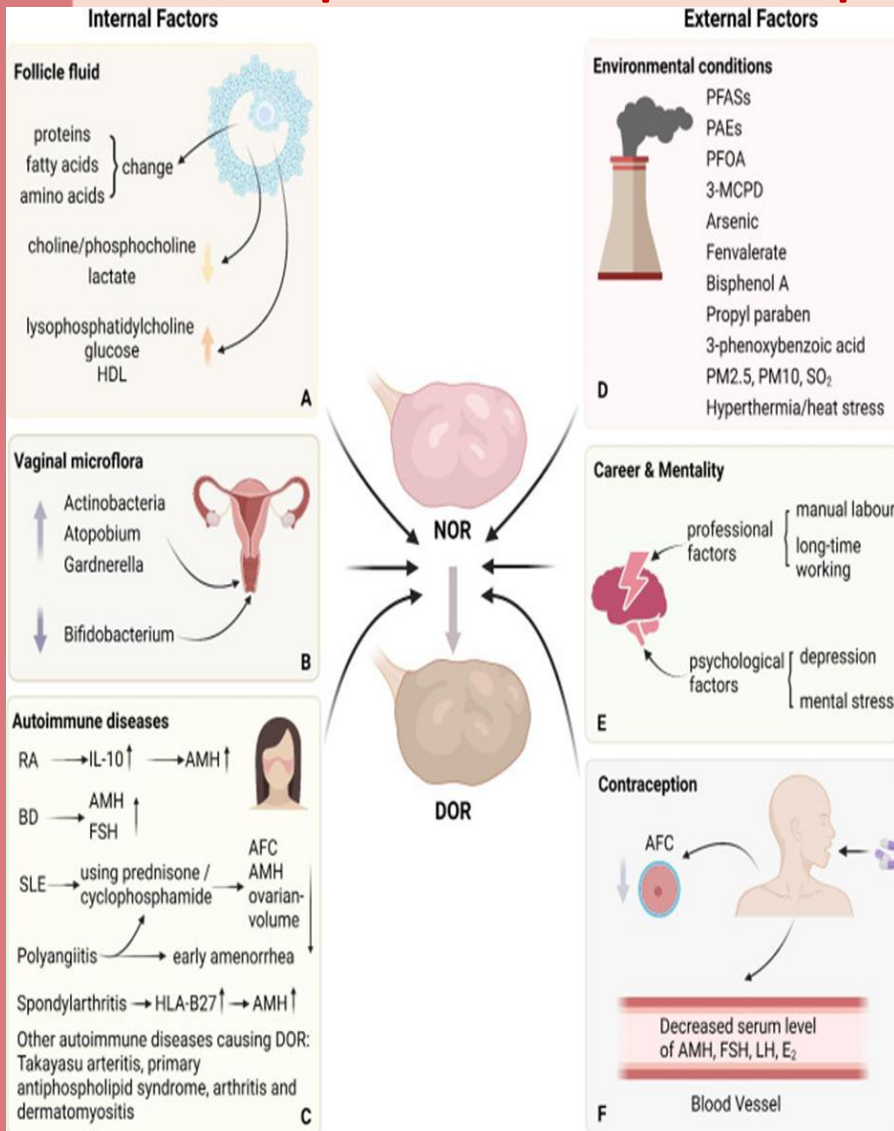
01. 11 2017 г.

№ 01-01-01-01/393

Об утверждении регионального календаря профилактических прививок Свердловской области

Категории и возраст граждан, подлежащих профилактическим прививкам	Наименование прививки/ отдельные контингенты	Порядок проведения профилактических прививок	Примечания
Дети в 13 лет (обоих полов)	Вакцинация против папилломавирусной инфекции (V)	Проводится вакцинами, разрешенными к применению в данной возрастной группе, в соответствии с инструкцией по применению препарата	не входит в Национальный календарь, финансируется за счет средств областного бюджета, граждан, муниципального образований и других источников, не запрещенных законодательством

Овариальный резерв



Ассоциация детского ожирения с женским бесплодием в зрелом возрасте: 25-летнее проспективное исследование



VS



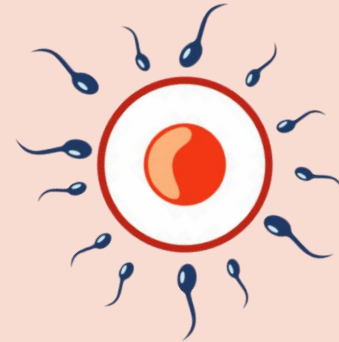
- Бесплодие (aRR = 2,94, 95% ДИ (1,48-5,84),
- Трудности с зачатием (aRR = 3,89, 95% ДИ 1,95-7,77),
- Визиты к врачу врача из-за проблем с беременностью (aRR = 3,65, 95% ДИ 1,90-7,02)



370 женщин (120 женщин со сниженным и 250 женщин с нормальным овариальным резервом в качестве контроля), подобранных по возрасту и индексу массы тела (ИМТ)

Пищевой рацион был получен с помощью валидированного 80-пунктового полуколичественного вопросника по частоте приема пищи (FFQ). Качество диет оценивалось с помощью DQI-I, который включал четыре основных диетических компонента: разнообразие (0-20 баллов), адекватность (0-40 баллов), умеренность (0-30 баллов) и общий баланс (0-10 баллов). Балл DQI-I был классифицирован по квартилям на основе распределения контролей.

Более строгое соблюдение DQI-I, как индекса качества пищевых продуктов и питательных веществ, может снизить риск сниженного овариального резерва и улучшить овариальный резерв у женщин, у которых он уже диагностирован



Что такое ЗОЖ для детей?

Стресс протекция

Снизить кортизол –
создаем
предсказуемую среду:
нет новизны,
конкуренции и
ответственности,
планирование,
распорядок дня,
завершать цикл стресса,
сон с 22.00.

Коррекция

воспалительных
заболеваний

Забота о системе
пищеварения

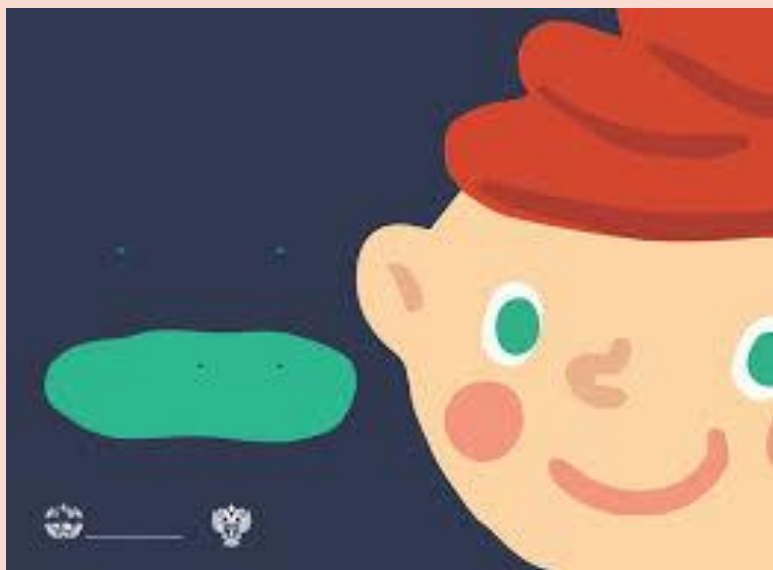
Устранение
нутритивных дефицитов



Руководство по детскому питанию и физической активности

Главный внештатный диетолог МЗ СО

Бородина Ирина



<https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2021/05/Pitanie-detej-VOZ-1.pdf>



Полезные ссылки

Детский эндокринолог
Татьяна Изнова



https://t.me/iznova_tatiana

Репродуктивный
психолог
Колобова Нателла



<https://t.me/perinatella>



Полезные ссылки

Детский эндокринолог

Татьяна Изнова



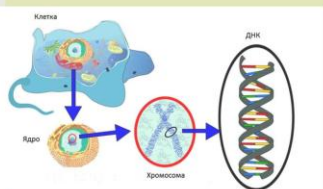
Репродуктивный
психолог

Колобова Нателла



Как рассказать ребенку?

НАУКА И ПРАКТИКА
ТЕХНОЛОГИЯ – МЕДИЦИНА



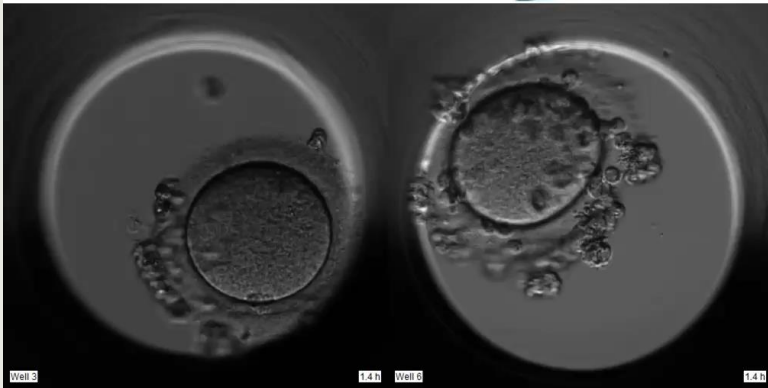
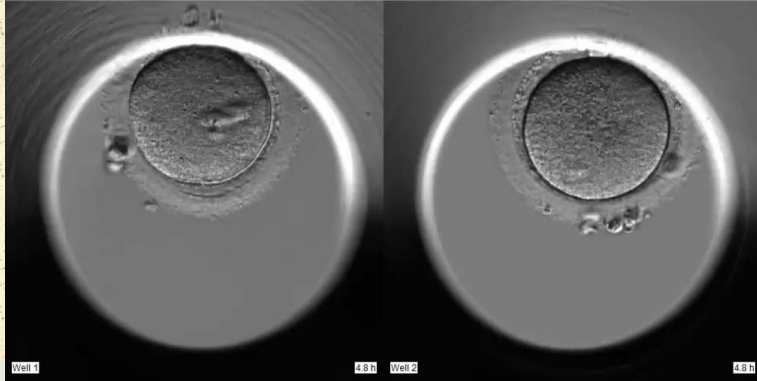
ГЕНЕТИКА И МИР
ВОКРУГ



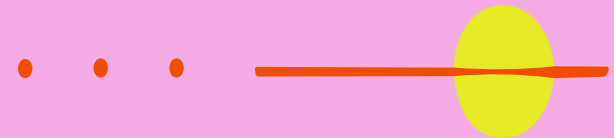
ЧТО ЖЕ РУЛИТ НАШИМИ ГЕНАМИ?



- Спорт
- Сон
- Голод
- Еда
- Отдых



КАК
РОЖДАЕТСЯ
ЧЕЛОВЕК?



Подписывайтесь!



ТГ - канал

