**Нарушение менструального цикла у девочки подростка**

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ДЕВОЧЕК ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ:

Давайте попробуем разобраться, с какого возраста начинается процесс полового созревания девочки. Многие родители ошибочно считают, что половое развитие девочки начинается с наступлением переходного возраста, примерно в 12-14 лет. Половое развитие начинается гораздо раньше - это процесс изменений в организме, затрагивающий физическое, психологическое и эмоциональное состояние и начинается он примерно в 8-9 лет жизни девочки. В это время происходит изменение уровня половых гормонов, именно тогда родители замечают, что происходит увеличение темпа роста девочки, происходит увеличение количества жировой ткани в области груди, ягодиц, живота, бедер, что придает телу девочки женственные очертания, тогда же начинают появляться вторичные половые признаки.

 Существует определенная последовательность появления вторичных половых признаков.

Примерно с 9-10 лет начинается созревание и рост молочных желез, развитие молочных желез проходит в несколько этапов, а окончательное формирование молочных желез происходит только после лактации. Следом за началом развития молочных желез происходит оволосение лобка, а по истечении нескольких месяцев начинается рост волос на других частях тела, а именно, подмышки, ноги, руки. И наконец, завершающий этап – появление первой менструации, в среднем, в возрасте 12 лет. Постепенно происходит становление менструальной функции, формируется регулярный менструальный цикл. Давайте разберемся, что же такое менструальный цикл? Каждый месяц женская репродуктивная система проходит через одну и ту же последовательность стадий, обусловленных активностью гормонов. Иначе говоря, менструальный цикл — это время от первого дня ваших месячных до первого дня следующих. Менструальный цикл в идеале, подготавливает организм к беременности. В случае если беременность не наступает, организм возвращается в исходное состояние, начинается новый менструальный цикл. Нормальный менструальный цикл делится на 4 стадии:

Чаще всего подростков и их родителей интересует рад вопросов:

- Какова средняя продолжительность цикла?

Средняя продолжительность цикла составляет 28 дней, но у разных девушек он может длиться от 21 до 35 дней, и это совершенно нормально.

-Сколько времени продолжается менструация?

У большинства женщин менструация продолжается от 3 до 5 дней, но ее стандартные сроки в рамках медицинской нормы могут составлять от 2 до 7 дней.

- Какое количество крови теряет девушка, женщина в период менструации?

В среднем за одну менструацию теряется около 25–40 мл крови, 9 из 10 женщин теряют менее 80 мл.

В течение первых двух лет после появления первой менструации у подростков менструальный цикл может быть нерегулярным и на установление нормального менструального цикла может уходить до двух лет.

Заканчивается период полового созревания, как правило, к 18 годам.

 Стоит обращать внимание, в каком возрасте появляются у Вашего ребенка вторичные половые признаки, порядок их появления. Если Вы замечаете отклонения в развитии и формировании вторичных половых признаков обязательно покажите ребенка врачу гинекологу и врачу эндокринологу.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА?

 Так как в первые два года от начала первых месячных цикл может быть не регулярным, то часто возникает вопрос, когда надо начинать волноваться? Стоит обратить внимание, что регулярность и интенсивность менструации у подростков чувствительна к воздействию различных факторов.

Есть ряд признаков, при которых, обязательно надо обратиться с девочкой к гинекологу:

- Если первая менструация у подростка не появились до 15 лет или не начали развиваться молочные железы в 13 лет.

- Месячные внезапно прекратились более чем на три месяца.

- Менструальный цикл стал нерегулярным после установления.

- Менструальный цикл длится меньше 21 дня или больше 40 дней.

- Менструальное кровотечение длится более семи дней.

- Менструальное кровотечение интенсивней, чем обычно или требуется смена тампонов или прокладок чаще, чем каждые два часа.

- Имеются кровотечения между менструациями.

- Менструации сопровождаются сильной болью.

В зависимости от продолжительности цикла, менструальной фазы, и объема выделений, выделяют разные виды нарушений.

Регуляция менструального цикла зависит от гормонального фона, на его изменение у девушек может влиять целый ряд факторов и причин.

 - Внешние факторы. На функцию женских половых органов может повлиять неблагоприятная экологическая обстановка.

- Наследственность.

- Повышенные физические нагрузки. В период полового созревания очень вредно нагружать организм девушки чрезмерными физическими нагрузками. Девушки, занимающиеся профессионально спортом, балетом, имеют проблемы с регуляцией менструального цикла.

- Неправильное питание. К нарушению менструального цикла может привести излишняя худоба или ожирение. Очень важно, чтобы в подростковом возрасте организм девушки получал необходимое количество полезных микроэлементов и витаминов.

- Постоянные стрессы, эмоциональные перегрузки. Частые стрессы очень негативно сказываются на работе и состоянии всех органов. Неблагоприятная атмосфера в семье девочки, скорее всего также негативно повлияет на ее половое созревание. Стрессовому фактору отводиться большая роль в регуляции менструального цикла. Причина в незрелости психо- эмоциональной структуры, неумение в силу возраста правильно оценить действительность, неправильные идеалы, сформированные под воздействием интернета или социальных сетей.

В роли стрессогенного фактора у подростков может выступить все что угодно, но чаще всего факторами, приводящими к стрессовому состоянию, являются:

- Изменения, происходящие с телом, связанные с физиологическим созреванием, особенно если оно начинается несколько раньше, чем у ровесников, из-за чего они замыкаются и стесняются своего тела. Это может являться серьёзным поводом для переживаний.

- Проблемы в семье. Они могут носить различный характер: непонимание со стороны родителей, непринятие ими интересов и вкусов подростка; отдаление родителей от своего ребёнка – многие не знают, что любят и чем интересуются их дети; развод родителей.

- Первая влюбленность или неразделенная любовь. Часто первая влюбленность воспринимается как чувство на всю оставшуюся жизнь и если что-то пошло не так как хотелось бы, то это может вызвать полнейшее разочарование в любви, в себе и вообще в жизни.

- Огромная роль отводиться и проблемам в школе. Повышенная учебная нагрузка. Контрольные, экзамены. ЕГЭ и ГИА. Обычные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс.

Признаки проявления стресса у подростков довольно различные, вот лишь некоторые из них:

\* быстрая утомляемость; \* угрюмость; \* неконтролируемый аппетит; \* пристрастие к сладкому и жирному; \* недовольство своим внешним видом; \* увлечение диетами; \*открытая агрессия, злость, раздражительность, замкнутость, самоизоляция; \*интерес к спиртному и сигаретам; \* сниженная самооценка, неуверенность в себе и т.д.

 Зачастую, подросткам кажется, что их проблемы неразрешимы. Поэтому, так важно уделять, как можно больше внимания подростку, обращать внимание на вышеперчисленные факторы, что бы при необходимости помочь справиться девочке с проблемами и стрессовыми факторами.

Гормон пролактин оказывает непосредственное влияние на репродуктивную систему. Под его влиянием происходит секреция прогестерона — основного гормона второй половины менструального цикла. Также пролактин оказывает влияние на работу щитовидной железы. Внешне это проявляется как удлинение менструального цикла. При высокой концентрации пролактина может быть полное отсутствие месячных - это явление носит название аменорея.

Стресс также всегда сопровождается активизацией деятельности коры надпочечников. Именно там синтезируется кортизол — еще один гормон, способный влиять на менструальный цикл. Избыток кортизола нередко приводит к появлению лишнего веса, ухудшение состояния кожи, рост волос на теле по мужскому типу. Со стороны репродуктивной системы наблюдается нарушение регулярности цикла. Последствием данного состояния может стать бесплодие.

Поэтому и не стоит недооценивать влияние стрессовых ситуаций на репродуктивную систему и организм девушки в целом.

 Для того чтобы постараться исключить состояние стресса у подростка есть ряд рекомендаций и советов:

1. Нужно создать в доме атмосферу открытости и доверия. Ребёнок должен знать, что он в любое время может обратиться к родителям за помощью и советом.

2. Хорошо, если у подростка есть какое-нибудь хобби. Учеными доказано – подростки, у которых есть увлечения, реже испытывают стресс. Но если ребёнок сильно устаёт, занимаясь на двух-трёх кружках, то возможно есть смысл оставить занятия в каком--либо из них, из-за возможной перегрузки организма.

3. Нужно ставить под контроль время, проводимое ребёнком за компьютером. Соблюдение нормы поможет лучше высыпаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать. Норма сна у подростков 8-10 часов. Именно за это время организм способен полностью восстановиться. Хронический недосып приводит к снижению работоспособности, усталости, а от сюда раздражительности и ослабление иммунитета. Кроме того хроническая усталость и недосыпание может также может приводить к повышению уровня пролактина и как следствие нарушению менструального цикла.

4. Важно, чтобы в жизни подростка присутствовала оптимальная физическая нагрузка. В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Выезды за город, семейные пикники, экскурсии, подвижные игры, спортивные секции не только снимут стресс, но и помогут найти новых друзей.

5. Нужно отмечать успехи ребёнка, хвалить его в новых достижениях.

Большинство указанных мер профилактики довольно действенны. Но если подросток уже испытывает стресс и предложенные варианты не помогают, то необходима помощь психологов.

 В случае возникновения нарушений менструального цикла не стоит самостоятельно начинать лечение, необходимо пройти осмотр у врача гинеколога. Возможно врач гинеколог назначит пройти дополнительное обследование: УЗИ органов малого таза, щитовидной железы, гормональное обследование. А возможно ребенку потребуется консультации врача эндокринолога, невролога, офтальмолога, психолога. В нашем Детском Поликлиническом Отделении №12 Вы можете пройти обследование у детского гинеколога, получить консультации врачей и пройти все необходимые обследования. Помните, только совместными усилиями со стороны семьи, психологов и врачей можно добиться стойкого положительного результата.