**«Поддержание репродуктивного здоровья подростков**»

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, отсутствие заболеваний репродуктивной системы, нарушения ее функции или процессов в ней, что обеспечивает способность человека к рождению детей. Репродуктивное здоровье представляет собой физическое, умственное и социальное благополучие, позволяющее производить потомство и сохранить психосексуальные отношения в школе, в семье.

 Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье: образ жизни (физическая активность, режим дня, рацион питания); ожирение; заболевания передающиеся половым путём (ЗППП); воспалительные заболевания органов малого таза; вредные привычки; раннее начало половой жизни; многократное принятие противозачаточных средств; социально-экономические условия, гормональные нарушения, стресс, состояние окружающей среды.

Здоровье будущего мужчины закладывается с пеленок. Многие проблемы, связанные с репродуктивным здоровьем, можно выявить еще у малыша на профилактических осмотрах у детского хирурга и уролога. Первичный осмотр позволяет обнаружить такие патологии, как паховая гры­жа, крипторхизм, фимоз, варикоцеле и другие заболевания. Важно знать, как влияют некоторые инфекционные заболевания на здоровье репродуктивных органов, например, свинка (эпидемический паротит), может вызывать орхит – поражение яичек, приводящее к бесплодию.

Первый шаг – это правила гигиены, режим дня, подбор памперсов, дозированное время ношения памперсов. Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении инфекции может вызывать воспаления внутренних органов.

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте.

**Как сохранить репродуктивное здоровье:**

Для сохранения репродуктивного здоровья нужно соблюдать ряд несложных правил:

* Старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни;
* Необходимо придерживаться режима питания и фиксированного мочеиспускания;
* Занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях. Упражнения улучшают кровообращение в целом, во всем организме и в органах малого таза в частности, а это хороший, хоть и косвенный фактор, улучшающий репродуктивные функции;
* Своевременная диспансеризация, динамическое наблюдение при выявлении хронических заболеваний;
* Соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в гармонии, стабильном психоэмоциональном состоянии. В суматохе современной жизни учитесь находить время для спокойного отдыха и медитации.

В числе наиболее часто встречающихся врожденных патологий полового члена у мальчиков выявляется фимоз. Так называют сужение крайней плоти, которое препятствует свободному выходу головки. Физиологический фимоз наблюдается более чем у 95% новорожденных мальчиков. В его лечении нет необходимости, вариантом нормы считается присутствие признаков заболевания до 5 – 7 лет.

## Признаки фимоза

Фимоз может проявляться различными признаками и симптомами. Рассмотрим основные проявления патологии у детей и взрослых:

* **Трудности с оттягиванием крайней плоти.** Это наиболее явный признак фимоза, который, собственно, и определяет данную проблему. В тяжелых случаях оттягивание крайней плоти (препуция) с открытием головки члена невозможно.
* **Боль и дискомфорт.** Эти симптомы возникают при попытке отодвинуть крайнюю плоть. Также болезненные ощущения могут возникать во время эрекции.
* **Растрескивание кожи.** В некоторых случаях кожа может растрескиваться и кровоточить. В свою очередь это приводит к рубцеванию, из-за чего ситуация только ухудшается.
* **Воспаление.** Воспаление крайней плоти и головки полового члена (баланит, баланопостит), часто сопровождающееся покраснением и отечностью.
* **Затруднения с мочеиспусканием.** У некоторых фимоз может привести к затруднениям при мочеиспускании, включая слабую струю мочи, болезненное мочеиспускание или чувство не полностью опорожненного мочевого пузыря.
* **Скопление смегмы.** Из-за сложностей с оттягиванием препуция, под ним скапливается смегма. Сложности с гигиеной интимных органов могут привести к развитию инфекционно-воспалительных заболеваний и неприятному запаху.

Отсутствие адекватного и своевременного лечения у ребенка и взрослого мужчины чревато развитием следующих осложнений фимоза:

* парафимоз — неотложное состояние, при котором крайняя плоть ущемляет головку полового члена (необходимо срочное медицинское вмешательство);
* затрудненное мочеиспускание (в некоторых случаях есть угроза полной блокировки оттока мочи, что требует незамедлительного обращения к доктору);
* воспалительные заболевания полового члена (баланит, баланопостит);
* появление рубцов и утолщение кожи;
* другие осложнения.

Вероятность развития осложнений фимоза существенно снижается, если придерживаться следующих рекомендаций:

* регулярное соблюдение гигиены интимной зоны (крайне важно этому обучить ребенка);
* избегание травм гениталий;
* ежедневное выкладывание грудного ребенка на пеленку без памперсов, ограничиваем время ношения памперсов;
* купать в ванне, приоткрывая крайнюю плоть;
* как только ребенок может сидеть самостоятельно, высаживаем на горшок, до 4-6 раз в день;
* регулярные осмотры врачом-урологом

**Сохранение репродуктивного здоровья, начиная с подросткового возраста – важный вклад в здоровье будущих мужчин и отцов!**

Соколова И.А.,

детский уролог-андролог, к.м.н

 2025 г