**Правило личной гигиены девочки-подростка.**

****

****Чистоплотность**** – качество, которое привито нам с детства, каждая девочка, знает правила личной интимной гигиены и применяет их в своей жизни. В свете важности соблюдения этих правил (половая гигиена девушки – залог здоровья её репродуктивной системы), давайте повторим основные из них, тем более, что правила интимной гигиены маленьких девочек, девушек, женщин примерно одинаковы:

1. уход за интимной зоной должен быть хорошо организованным и безопасным. Омывать половые органы следует****2 раза в день**** – утром и вечером, а также после каждого акта дефекации под струей теплой (34 – 37 градусов С) проточной воды.
2. при этом, ****направление движений**** подмывающей руки должно быть спереди назад, по направлению от лобка к заднему проходу, не соприкасаясь с задним проходом. Область заднего прохода подмывают последней. Ни в коем случае не наоборот, иначе можно занести бактерии из каловых масс и кишечника во влагалище и мочеиспускательный канал, что вызовет воспалительный процесс.
3. по этой же причине ****нельзя**** подмываться в тазу. Для этой гигиенической процедуры требуется только проточная вода. В противном случае болезнетворные бактерии из прямой кишки или с маленькими частицами кала могут с водой попасть на половые органы и вызвать воспалительный процесс.
4. подмываться нужно руками. Никаких мочалок, губок, ваты, тряпок и т.п. ****Только руками – чистыми руками.**** Перед подмыванием в обязательном порядке нужно предварительно вымыть с мылом собственные руки. Цель всё та же – не допустить проникновения посторонней флоры в половые пути.
5. при самом подмывании ****мыло использоваться не должно****, так как оно сушит нежную кожу и слизистые оболочки наружных половых органов, провоцируя их травматизацию и последующее воспаление. Мыло не должно попадать на слизистые оболочки.
6. проводя гигиенические процедуры в области наружных половых органов, следует ****соблюдать меру****: излишнее рвение к чистоте может повлечь за собой травмы нежной слизистой оболочки наружных половых органов и последующее их воспаление.
7. ещё одним важным вопросом гигиены является ****температурный режим интимной зоны****, не допускающий никакого переохлаждения половых органов. Если Вы любите ходить босиком по дому или даже на улице (конечно, не переохлаждаясь), ничего страшного в этом нет, так как ноги (стопы) человека так устроены природой, что при соприкосновении с холодным, сужаются лишь сосуды самих стоп, тепло организма не теряется. Однако если Вы садиться на сырую землю, каменную поверхность, холодный песок или просто что-то прохладное, это может доставить немало проблем, так как чревато серьезными воспалительными процессами в области репродуктивных органов (матки и её придатков). Точно так же вредно и перегревание интимной зоны.
8. одежда, соприкасающаяся с интимной зоной (****нижнее белье****) не должна быть сдавливающей или стесняющей движения. При этом желательно, чтобы трусики были из хлопка или льна. Менять белье нужно ежедневно, а в случае сильных выделений (требующих обращения к гинекологу; небольшие – это норма!) трусы меняют несколько раз в сутки по мере загрязнения. ****Ежедневные прокладки девочкам носить не рекомендуют.**** Стирать нижнее бельё следует мылом при максимальной температуре, тщательно полоща (при стирке в стиральной машине следует использовать программу «Дополнительное полоскание»). Ночью лучше спать в пижаме или ночной рубашке без трусиков.

Основные правила гигиены наружных половых органов сохраняются на всём протяжении жизни девочки, и отличие состоит лишь в том, что с подросткового возраста потребность в интимном уходе возрастает. Объясняется это физиологическими изменениями, происходящими в женском организме, связанными****с началом периода полового созревания.****

Половое развитие человека имеет несколько этапов, но наиболее яркий по своим проявлениям приходится на ****подростковый возраст****. Это период всплеска обменных процессов в организме, который завершается половой зрелостью и способностью человека воспроизводить своё потомство. Начинается этот период приблизительно в 7 – 8 лет с повышения уровня мужских половых гормонов, как у девочек, так и у мальчиков, поэтому он называется ****адренархе****. Большая часть этих гормонов вырабатывается корой надпочечников.

****Зачем нашему организму мужские половые гормоны?**** Необходимо знать и понимать, что мужские половые гормоны являются предшественниками женских половых гормонов. Без мужского никогда не будет женского – закон природы, придуманный не нами и действующий вне нашего сознания и желания.

После периода адренархе наступает очередь телархе. ****Телархе**** – это развитие молочных желез, характеризующееся появлением их припухлости, нагрубания, и являющееся признаком начала нового этапа полового созревания.

Следующим в списке вторичных половых признаков является развитие полового оволосения (****пубархе****), характеризующееся активным ростом волос на теле (в области предплечий, голеней, лобка и подмышечных впадин). А затем, обычно через 2 – 3 года после появления телархе, начинается первая менструация – ****менархе****.

**Средний возраст появления менархе зависит от расовой принадлежности девочки, рациона её питания, места жительства (город или сельская местность, южные или север-ные широты), наследственных факторов, массы тела и ряда других факторов. И при всех возможных вариантах нормы к 15 годам основная масса девочек (порядка 98%) имеют менструации.**

**∨**Когда девочка вступает в период полового созревания, выделение влагалищного секрета усиливается под действием женских половых гормонов. Эти выделения называются пубертатными белями, они скапливаются на наружных половых органах и трусиках. Если пренебрегать правилами интимной гигиены, могут появиться зуд, раздражение, воспаление наружных половых органов (****вульвит****) и влагалища (****вагинит****), поскольку такие скопления выделений – благоприятная среда для размножения инфекционных микроорганизмов.

Ежедневное подмывание наружных половых органов проточной водой, производимое не реже двух раз в день лучше под душем, обмывая сначала наружные половые органы, затем кожу бедер и в последнюю очередь – область заднего прохода, избавит от риска воспалительных заболеваний.

****∨****Не менее важным для девочек является соблюдение интимной гигиены в районе****груди и подмышек****. В процессе полового созревания потовые железы начинают усиленно работать. Несоблюдение чистоты приводит не только к появлению неприятного запаха, но и к закупорке потовых желез и пор кожи, а это чревато различными кожными болезнями. Чтобы избежать этого, следует приучить себя дважды в день ****принимать душ**** и обрабатывать подмышечные впадины ****дезодорантом****, который наносится исключительно на чистую сухую кожу. Рекомендуется также принимать контрастный душ, то есть чередовать тёплую и прохладную воду. Это особенно полезно для груди – делает кожу более эластичной, упругой, повышает её тургор.

****∨****Появляющееся в период полового созревания развитие ****полового оволосения****, активный рост волос на ногах, в области бикини, в подмышечных впадинах – ещё одна трудность. Важно не сбривать их, не выщипывать, не удалять кремами без предварительной ****консультации с врачом-гинекологом и/или эндокринологом****. Поскольку интенсивный рост волос в указанных областях тела, а также рост волос в области белой линии живота, бёдер, груди чаще всего является признаком возможных нарушений в эндокринной системе, требующих диагностики и лечения.

****∨****С появлением «критических» дней девочке следует более тщательно следить за чистотой своих половых органов, поскольку в этот период они особенно беззащитны перед инфекционным «натиском». ****Во время менструации**** не нужно посещать баню, сауну, бассейн и прочие места общего пользования. Нежелательно также принимать ванну, будет достаточно и душа, т.к. высокие температуры могут привести к усилению кровотечения. Разумеется, белье менять следует ежедневно, а во время месячных, если есть такая возможность, дважды в день. Полотенца, в том числе отдельное полотенце, предназначенное для интимной зоны, следует менять раз в неделю.

В период менструации девочки пользуются гигиеническими прокладками, которые изготовлены из впитывающих материалов с мягким верхним слоем. Их главное назначение – сбор менструальной жидкости, выделяющейся через влагалище.

Толщина и размер прокладок варьируется в зависимости от потребностей каждого конкретного случая. Так, выделяют широкие и длинные прокладки с большими крылышками (идеальный вариант для первых трёх дней цикла), средние и небольшие (подходят для скудных выделений). ****Главное достоинство прокладок**** для месячных – простота и удобство в процессе использования, хорошие впитывающие способности и достаточно высокий уровень безопасности для здоровья. Среди недостатков нужно назвать «****парниковый эффект****», особенно заметный летом; он может вызвать раздражение и появление сыпи.

Чтобы уменьшить проявления «парникового эффекта» при использовании прокладок, во время месячных не стоит носить синтетические трусики. Вместо этого желательно выбирать бельё из натуральных материалов, например, хлопка. Менять прокладки следует регулярно, через****каждые три-четыре часа (не реже)****, т.к. по истечении указанного времени на поверхности прокладок начинают активно размножаться бактерии, способные вызвать нарушение микрофлоры и ряд заболеваний.

Помня, что в период полового созревания наш организм наиболее подвержен воздействию всякого рода инфекций, не следует создавать условия для размножения бактерий. Перед тем, как сменить используемое средство, нужно тщательно вымыть руки с мылом. Если есть возможность, перед сменой гигиенического средства следует обмыть бедра и половые органы теплой проточной водой. При этом необходимо направлять струю воды по направлению от лобка к анальному отверстию, но ни в коем случае не наоборот. После подмывания необходимо промокнуть половые органы полотенцем, не тереть их, а убрать лишнюю влагу деликатными промокательными движениями, обязательно используя для этого индивидуальное полотенце.

**Ежедневные прокладки девочкам носить не рекомендуют.**

Кроме знаний о правилах проведения гигиенических процедур, каждая девочка должна обладать знаниями о характере и длительности ****нормального менструального цикла****; она должна вести календарь менструального цикла (менструальный календарь), отмечая в нём дни менструации, её начало, продолжительность и интенсивность. Аккуратное ведение календаря менструального цикла может значительно ускорить диагностику возможных женских заболеваний и способствовать своевременной их коррекции.

****Длительность менструального цикла**** определяют от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации.

**Данный интервал индивидуален для каждой женщины, находясь в диапазоне от 25 до 35 (40) дней. В период полового созревания цикл может быть нерегулярным, а менструация приходить с задержкой. Однако в норме такие задержки не должны достигать трёх месяцев. Длительность самой менструации в норме колеблется от 3 до 8 дней, являясь также индивидуальной для каждой женщины.**

Менструальные выделения – это смесь крови, слизи и клеток слизистой оболочки матки. За одну менструацию теряется от 30 до 100 миллилитров менструальных выделений. Учитывая биохимические процессы, происходящие в организме подростка во время месячных, девочка может испытывать незначительный дискомфорт в этот период (особенно в день начала менструации).

**Но появление болей над лоном, головной боли, тошноты, рвоты и других симптомов недомогания являются поводом для обращения к детскому гинекологу, как и другие отклонения менструального цикла от параметров нормы.**

К обращению за медицинской помощью всегда должно побуждать:

1. появление первой менструации в возрасте моложе 9 лет.
2. отсутствие первой менструации в возрасте старше 15 лет.
3. отсутствие последующей менструации в течение 3 месяцев и более.
4. обильные месячные, требующие использования большого количества прокладок (более 4 в течение дня и более 1 ночью).
5. скудные месячные (при скудных месячных цвет выделений на прокладке часто меняется на светло-коричневый, сами выделения могут быть мажущими).
6. длительные месячные (более 7-8 дней).
7. короткие месячные (менее 3 дней).
8. месячные, сопровождающиеся болевым синдромом и общим ухудшением самочувствия.

Если выполнять все эти гигиенические требования и процедуры, своевременно обращать внимание на проявление различных патологических симптомов — ****Ваше репродуктивное здоровье будет всегда под контролем и это поможет избежать многих проблем в будущем****.

*Подготовлено главным внештатным специалистом акушером-гинекологом детского и подросткового возраста министерства здравоохранения Хабаровского края О.В. Горшковой*