

Многие болезни, среди которых онкологические, кожно-венерологические, сердечно-сосудистой системы, считавшиеся ранее уделом взрослых и пожилых людей, значительно помолодели.

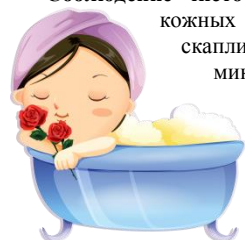
Одной из причин этого является, с одной стороны, невнимательное отношение родителей к здоровью, развитию и воспитанию своих детей, с другой – сами дети, которые с ранних лет ведут образ жизни, не способствующий укреплению здоровья, в том числе не соблюдают правила личной гигиены. Особенно это важно для девочек – будущих матерей.

Что понимается под гигиеной?

Гигиена – совокупность практических мер, действий, мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья.

Гигиенические навыки сами нужно прививать ребенку с самого раннего возраста. В особенности важно научить девочку. Личная гигиена девочки заключается, прежде всего, в чистоте тела, белья, одежды, обуви, жилища. Сюда также относится: правильное чередование умственного и физического труда, отдыха, занятия физической культурой, регулярное питание, полноценный сон и т.п.

Соблюдение чистоты тела – является первоочередным в личной гигиене. На поверхности кожных покровов открываются выводные протоки потовых и сальных желез, скапливаются отторгнутые чешуйки поверхностного слоя кожи, пыль, микроорганизмы. Кожный жир, компоненты пота, чешуйки закупоривают поры и сальные железы, нарушают функции кожи, что является благоприятной питательной средой для микробов. Накопившаяся на коже грязь, разлагаясь, образует неприятно пахнущие и раздражающие кожу вещества, которые могут способствовать развитию кожных заболеваний (гнояничковых, грибковых). Одновременно могут отмечаться снижение объема кожного дыхания и расстройство терморегуляции.



Не реже 1–2 раз в неделю надо мыться теплой водой с мылом и мочалкой. Лучше всего мыться под душем, в проточной воде. Мытье в ванной, с точки зрения гигиены, менее предпочтительно, т.к. человек находится в непроточной воде, загрязненной поступающими в нее с тела микробами, жиром, солями пота, пылью. Поэтому после мытья в ванной необходимо обязательно ополоснуться чистой водой или под душем.

Как меняется девочка с возрастом, и особенности личной гигиены в этот период

С взрослением девочки меняется не только ее внешний вид, но и происходят значительные изменения во всем организме, свойственные только для женского пола. Половое развитие охватывает несколько периодов.

➔ **Период полового созревания** Начало полового созревания девочки совпадает с началом школьного возраста. Наступление половой зрелости определяется по целому ряду общих признаков. Изменения затрагивают не только внешность, но и эмоции, настроение. Возраст, когда это происходит, у каждой девочки индивидуален – от 8 до 13 лет. Под воздействием половых гормонов облик девочки значительно изменяется. Девочки быстро растут, однако, в отличие от мальчиков, у них заметнее увеличивается верхняя часть туловища, шире становятся бедра, отчего фигура девочки выглядит более округлой. Начинают развиваться молочные железы, они становятся полнее и круглее. При этом темнеют и выдаются вперед соски. Все перечисленные выше изменения свидетельствуют о появлении вторичных половых признаков. Далее, приблизительно через 1,5–2 года от начала полового созревания, происходит очень важное событие. Под воздействием гормонов из яичников начинают ежемесячно "выходить" женские половые клетки – яйцеклетки. С этого момента девочка потенциально может стать матерью. О том, что яичники начали "работать", говорит появление менструаций. Примерно за год до появления первых менструаций у большинства девочек появляются беловатые выделения из влагалища, которые свидетельствуют о начале действия половых гормонов. Эта жидкость вырабатывается для очищения и увлажнения влагалища. В это время начинают усиленно функционировать сальные железы, в связи с чем появляется и доставляет некоторые неприятности угревая сыпь на лице, спине или груди.

Первая менструация (менархе) – значительное событие для девушки. Она является основным признаком перехода от детства к юности. **Менструация – естественный процесс, который отмечает начало пути девушки к полному ее расцвету как женщины и матери.** Предвестниками

менархе могут быть немотивированные изменения самочувствия, головные боли, головокружение, боли внизу живота, тошнота и др. Регулярный менструальный цикл у большинства девушек устанавливается сразу после первой менструации, но иногда до установления регулярных менструаций проходит 1,5–2 года. **Длительность менструального цикла исчисляется от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации.** Возможны его индивидуальные колебания от 21 до 35 дней, обычно – 28–30 дней. Для того, чтобы узнать длительность своего менструального цикла и контролировать его ритмичность, девушки должны аккуратно записывать дни менструаций, а лучше – заносить в менструальный календарь из месяца в месяц.

■ **Во время менструации (критические дни) интимной гигиене следует уделять особое внимание.** В эти дни половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма. Кровь – идеальная среда для жизни и размножения бактерий. В это время следует особенно тщательно обмывать наружные половые органы проточной водой с применением различных интимных средств гигиены. Мыться лучше под душем, принимать ванну и посещать баню не следует. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь – область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.

■ **Спринцевания влагалища делать не рекомендуется,** особенно во время менструации, так как влагалище имеет собственную химическую среду, предохраняющую внутренние половые органы от патологического воздействия микроорганизмов. **Во время менструации рекомендуется пользоваться специальными прокладками и тампонами. Прокладки надо регулярно менять** (не реже 4–5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2–3 раза в день).

■ **Девочкам-подросткам, не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1 раза в день на ночь.**

Соблюдение правил общей и интимной гигиены распространяется на область груди и подмышечных впадин. В подростковом возрасте активно функционируют потовые железы. При несоблюдении гигиены может произойти их закупорка с последующим появлением очень неприятного запаха. Поэтому два раза в день, утром и вечером, необходимо принимать душ. Целесообразно утром после душа обрабатывать подмышечные впадины антиперспирантами-дезодорантами.

➔ **Период половой привлекательности и полового влечения** В подростковом возрасте проявляется половое любопытство в связи с пониманием особых, специфических взаимоотношений между полами. **Выраженность полового влечения у представителей мужского и женского пола одинакова, проявления же его специфичны.** У девушки, например, характерными поведенческими реакциями, связанными с половым влечением, являются кокетство, в основе которого лежит побуждение привлечь к себе внимание, застенчивость, стыдливость, ярко выраженная потребность нравиться, хорошо выглядеть.

Так называемая «сексуальная революция», доступность информации, нередко искаженной и извращенной, о сексуальных связях, привели к тому, что резко снизился возраст начала половой жизни у подростков. Это, в свою очередь, привело к увеличению случаев беременности среди девочек-подростков, количества аборт, вспышке кожно-венерологических заболеваний, СПИДа и другим тяжелым последствиям. «Раскрепощенная» половая жизнь в подростковом возрасте нередко приводит к бесплодию во взрослой жизни. Поэтому важно разъяснять подросткам о пагубности для организма и здоровья ранней половой жизни.



Факторы, влияющие отрицательно на формирование и развитие организма девочек

На формирование и развитие организма девочек-подростков могут отрицательно влиять следующие факторы.

■ **Неправильный рост скелета у девочек-школьниц.** Он приводит к искривлению позвоночника, что гораздо опаснее, чем у мальчиков, поскольку искривление позвоночника неизбежно приводит к нарушению равномерной нагрузки на таз, который со временем изменяет свое положение и форму, а это в будущем может привести к всевозможным осложнениям при родах. Этому способствует, с одной стороны, неправильное положение за

Гигиена девочки-подростка

столом или партой в школе, дома; с другой – длительное пребывание в сидячем положении. Поэтому с первых же дней посещения школы необходимо следить за тем, чтобы девочка сидела за партой и за столом правильно: прямо, не перекашивая плечи, не склоняясь низко над тетрадью или книгой и не упираясь грудью в край стола или парты.



■ **Детские инфекционные болезни в школьном возрасте** – они способствуют не только общему ослаблению организма, но и могут осложниться стойким поражением некоторых органов (сердца, почек, печени и т.п.), что в зрелом возрасте создает неблагоприятные условия для течения беременности и родов.

Предупреждение инфекционных болезней у девочек — одна из главных задач сохранения их здоровья и обеспечения нормального развития.

■ **Переутомление** от школьных и иных дополнительных занятий и нагрузок, редкое пребывание на свежем воздухе, гиподинамия. Особое значение приобретает правильный распорядок дня. Необходимо разумно чередовать занятия в школе, домашнее приготовление уроков с отдыхом, играми, пребыванием на свежем воздухе.

■ **Перегрузки детского организма физической работой**, что для девочки недопустимо. Начиная с первого класса, ее необходимо приучать к некоторым обязанностям, выполняемым в порядке помощи взрослым: убирать и мыть посуду, подметать полы, вытирать мебель, самостоятельно убирать свои вещи и следить за их состоянием (пришить оторвавшуюся пуговицу, почистить обувь и пр.). В более старших классах круг обязанностей девочек постепенно должен расширяться. Но нельзя допускать, чтобы девочка выполняла тяжелую физическую работу, в особенности связанную с поднятием и переноской тяжелых предметов и пребыванием в неудобном согнутом положении, с длительным нахождением на холоде и т.д.



■ **Недостаточное, малокалорийное и однообразное питание** – отрицательно влияет на развитие организма девочки. Поэтому питание девочек школьного возраста должно быть высококалорийным, разнообразным и богатым витаминами.



В воспитании девочки-подростка нужно избегать моментов, направляющих слишком рано мысли ребенка на половое влечение и начало половой жизни. Целесообразно постепенно знакомить девочку с вопросами, имеющими отношение к деятельности половых органов. Девочка должна заранее знать о наступлении у нее в ближайшее время месячных, иметь понятие о их значении и правилах личной гигиены.

Соблюдение правил личной гигиены, ведение здорового образа жизни, исключение ранних и тем более беспорядочных половых связей помогут девочке-подростку достичь физиологической, психологической и социальной зрелости, а в будущем — иметь здоровых детей и на долгие годы сохранить здоровье.



Автор:

Малявко С.В., зав. женской консультацией
3-й ЦРКП

Редактор:

Чертков И.Н.

Компьютерная верстка и оформление:

Згирская И.А.

Ответственный за выпуск:

Кавриго С.В.