



# Репродуктивное здоровье девушек

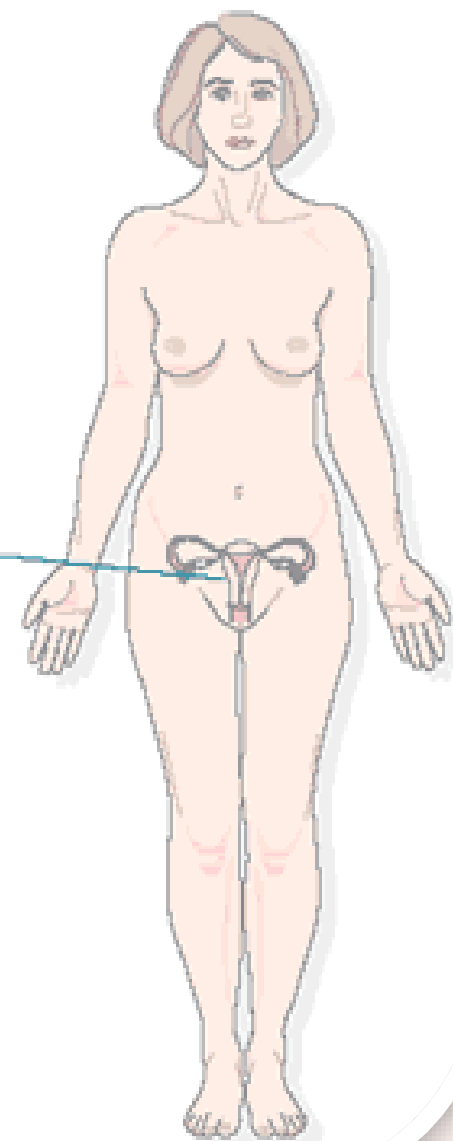
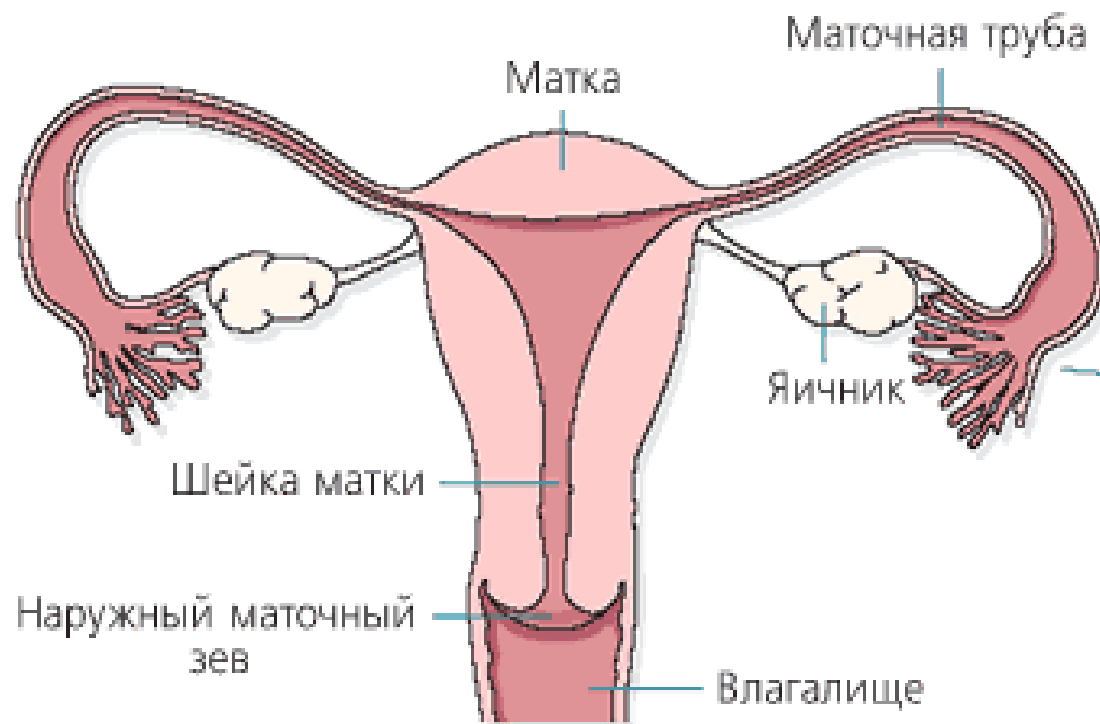
# Определение здоровья и репродуктивного здоровья

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет **здоровье**, как состояние полного физического, психического и социального благополучия.



**Репродуктивное здоровье** — это возможность женщин и мужчин иметь здоровое потомство.

## Органы репродуктивной системы женщины



# Периоды жизни женщины

- Детство (до 8 лет)
- Период полового созревания (8-18 лет)
- Половая зрелость (18-45 лет)
- Менопауза
- Постменопауза



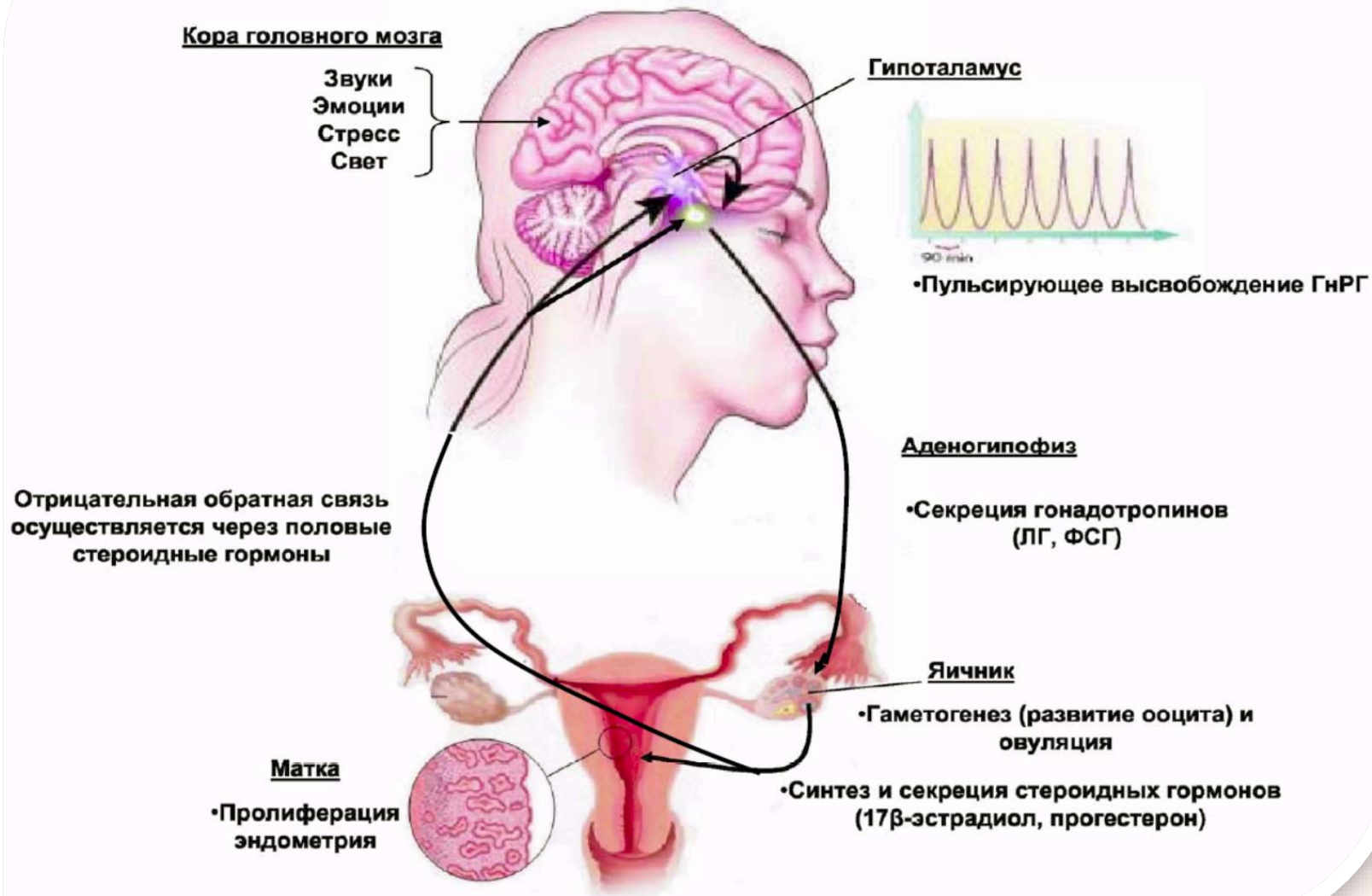
# Период полового созревания

У девушки появляются вторичные половые признаки:

- появляется округлость форм
- увеличивается грудь
- начинаются менструации
- появляется волосяной покров на лобке и в подмышечных впадинах



# БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕНСТРУАЦИИ



# Менструальный цикл

На протяжении менструального цикла происходят циклические изменения уровней половых гормонов, а также циклические изменения в эндометрии.

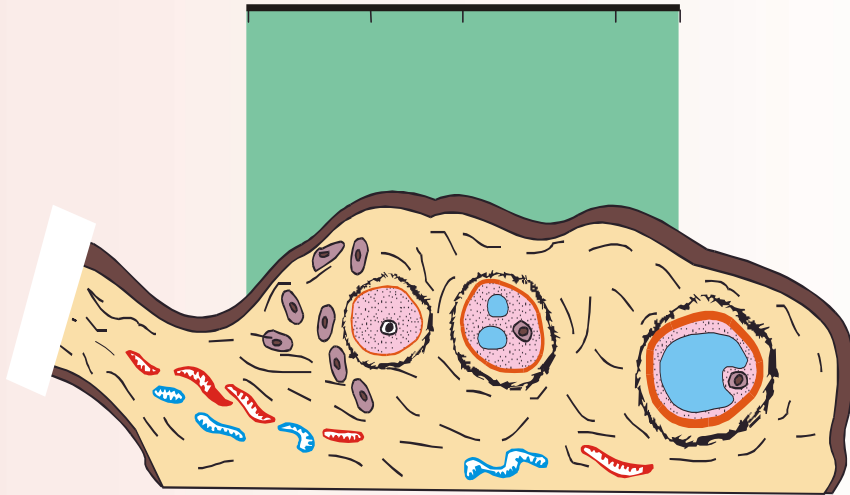
В яичниках — две фазы: фолликулярная и лютеиновая, в эндометрии: пролиферативная и секреторная.



# Фолликулярная фаза

## ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ ФАЗА

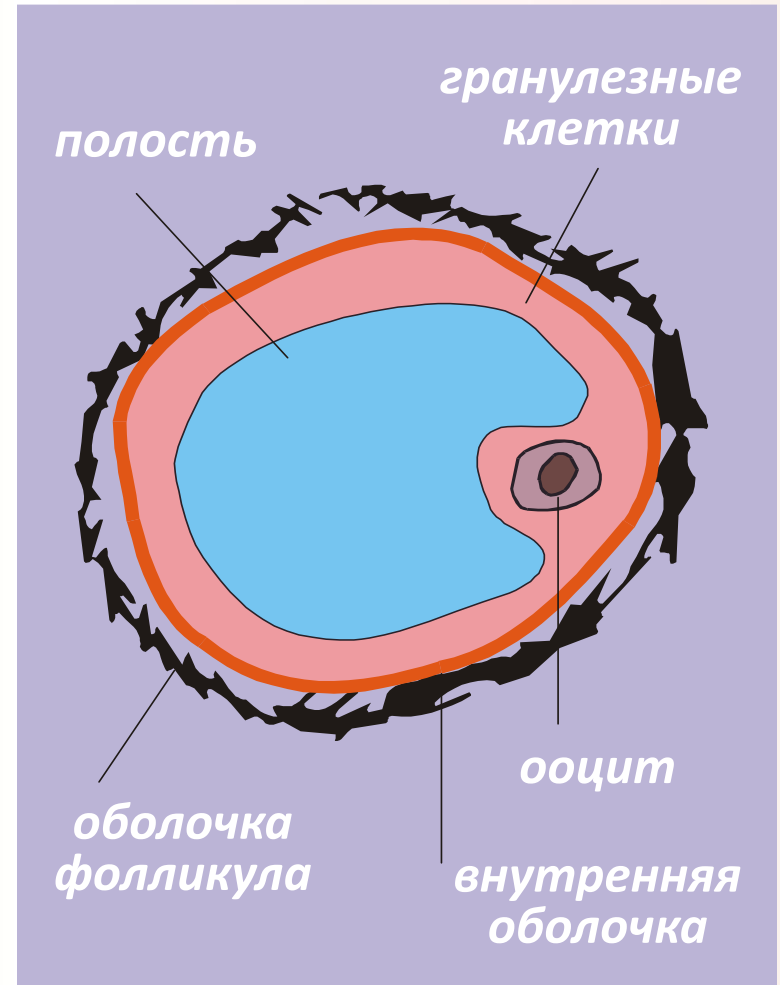
1 4 7 12 14



Стимулирование роста  
нескольких фолликулов

Выбор наибольшего  
фолликула

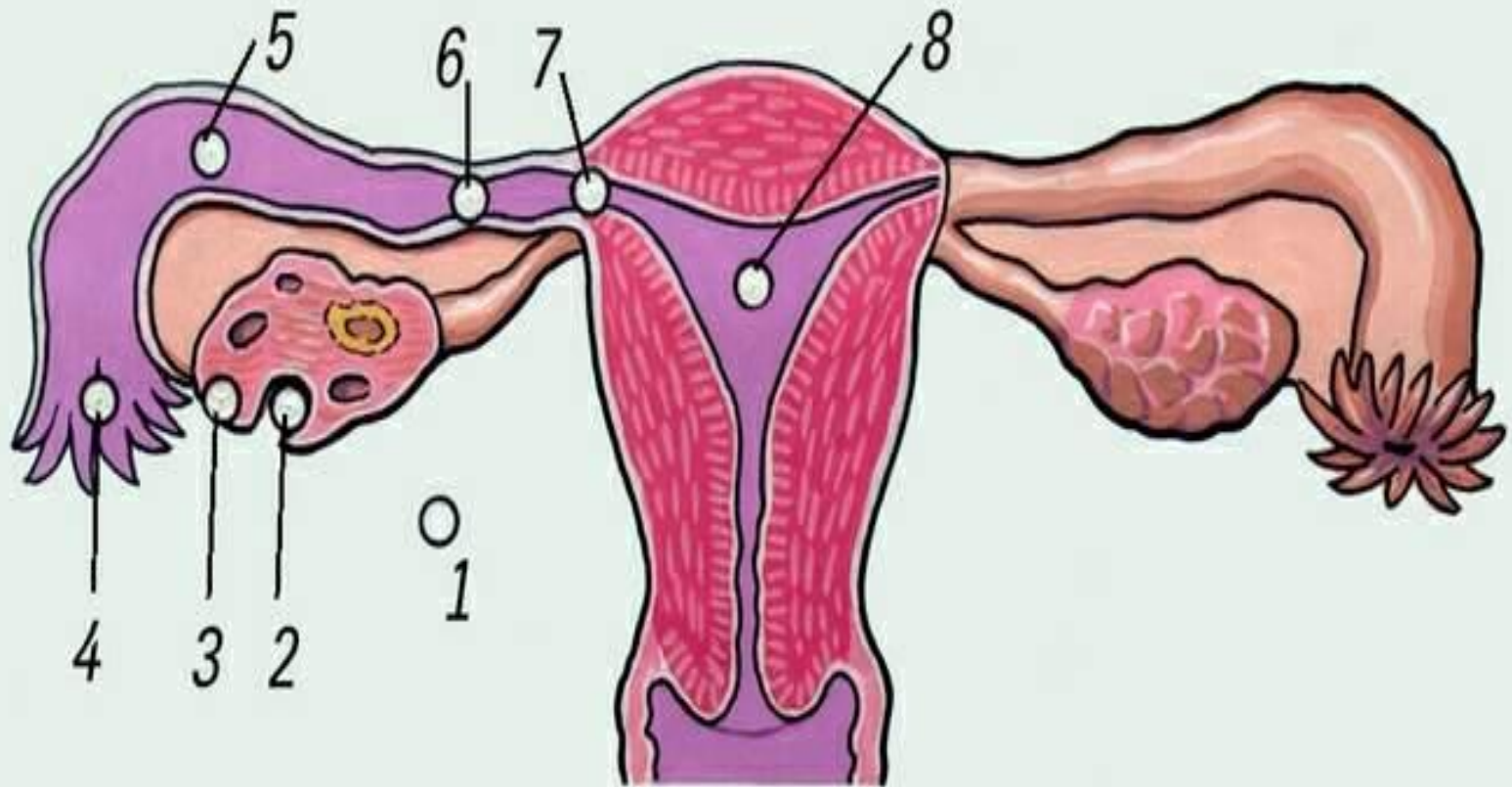
Созревание -> граафов  
фолликул



# Фолликулярная фаза

- Начинается с первого дня менструации и заканчивается овуляцией (обычно на 13-й или 14-й день)
- Характеризуется созреванием фолликула в яичнике
- В яичниках развивается несколько фолликулов и только один из них созревает полностью и овулирует
- Продолжительность фазы: 10-14 дней. Фаза определяет продолжительность менструального цикла

# Овуляция



# Лютеиновая фаза

## ФАЗА ОВУЛЯЦИИ

12

14

овуляция

- 14 день:  
яйцеклетка  
отделяется

## ЛЮТЕИНОВАЯ ФАЗА

21

28

изменение клеток полости фолликула,  
оставшейся после овуляции

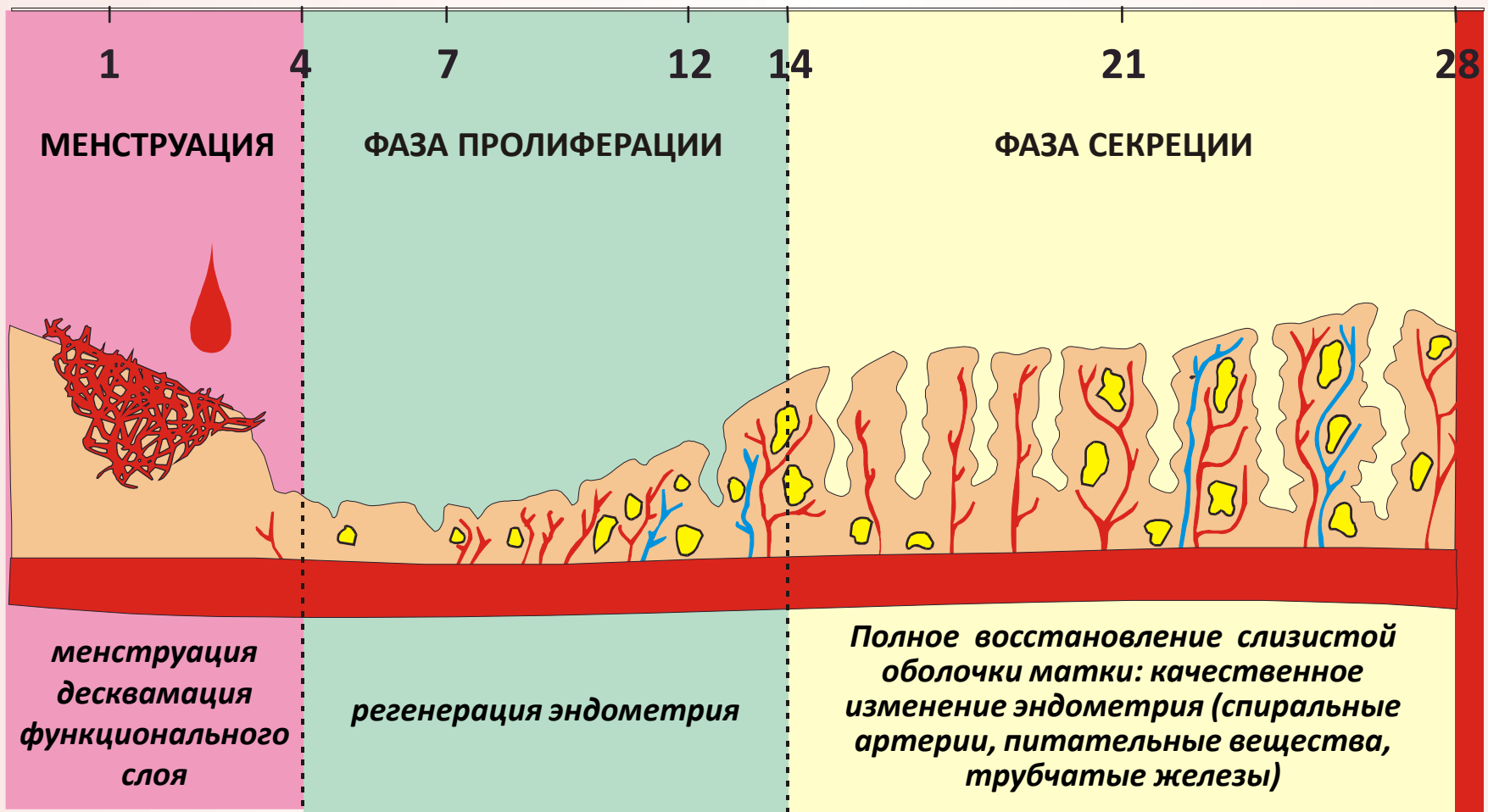
- формирование желтого тела
- дегенерация (если яйцеклетка не оплодотворена)



# Лютеиновая фаза

- От овуляции до начала менструации продолжительность 14 дней
- В этот период развивается желтое тело, синтезирующее половые стероидные гормоны

# Изменения эндометрия в течение цикла



# Оплодотворение происходит в маточной трубе





**От 21 до 35 дней**

# Норма

- Продолжительность менструального цикла 24-38 дней (в среднем 28)
- Длительность менструации 2-8 дней
- Кровопотеря = 20-80 мл



# Гигиена менструального цикла

- Во время менструации **можно** выполнять обычную работу.
- **Нельзя:** переутомляться, перегреваться и переохлаждаться, а также необходимо избегать значительного физического напряжения.
- Отсутствие слизистой пробки в цервикальном канале может способствовать занесению патогенных микроорганизмов и инфицированию этой поверхности, что вызовет воспаление матки, яичников и брюшины таза – **необходимы гигиенические мероприятия всего тела и наружных половых органов, необходимо обязательно исключать половые контакты, в том числе в презервативе.**

# Гигиена менструального цикла

- Во время менструации лучше пользоваться подкладными, чем вагинальными тампонами – опасность развития стафилококкового токсического шока (боли в животе, повышение температуры тела, вплоть до потери сознания).
- Наружные половые органы необходимо обмывать от лобка к анусу, а не наоборот.
- **Запрещается** спринцевание, принятие ванны – риск инфицирования с водой.

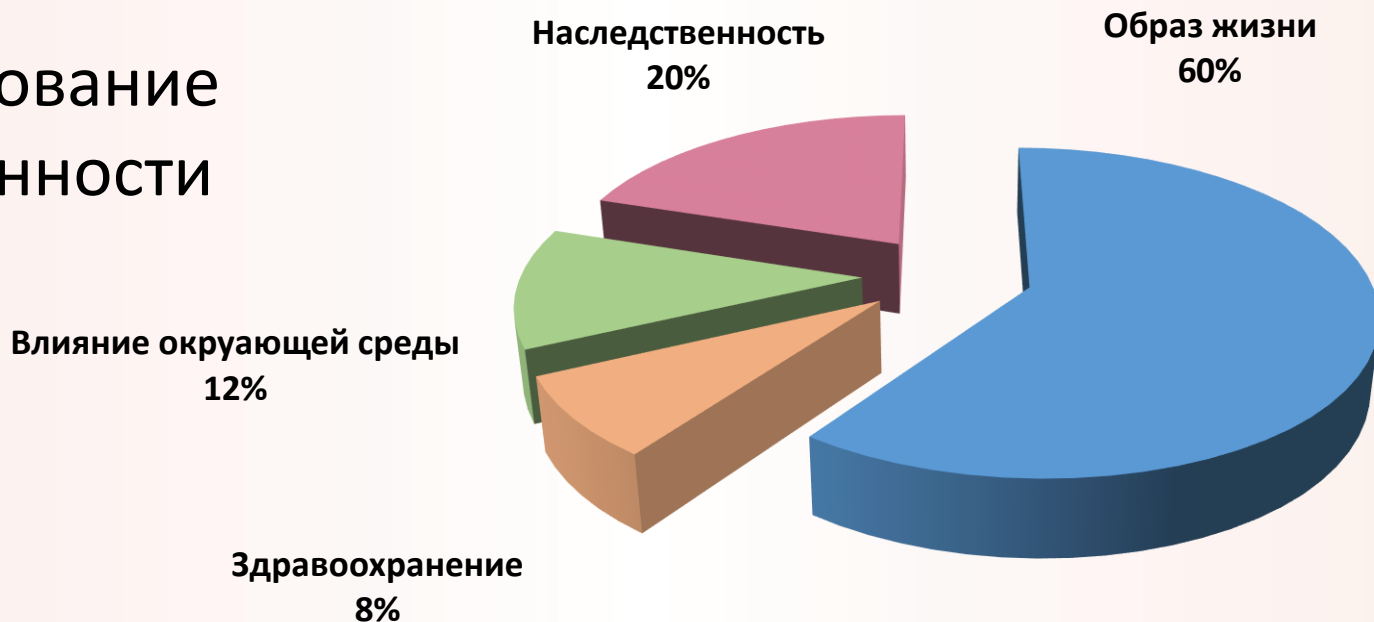
# Гигиена менструального цикла

- Гигиенические прокладки нужно менять 4-5 раз в сутки
- Если вы пользуетесь тампонами, то их необходимо менять примерно каждые 4 часа
- **НЕ следует применять тампоны во время сна**



# Сохранение репродуктивного потенциала

- Ведение здорового образа жизни
- Избежание прерываний беременности
- Избежание ИППП
- Планирование беременности



# Составляющие здорового образа жизни

- Здоровое сбалансированное питание
- Движение, физическая активность в течение рабочего дня, занятия физкультурой
- Спокойствие, уверенность, чувство комфорта на учебе и дома
- Своевременное медицинское обследование
- Отказ от вредных зависимостей

