

Профилактика репродуктивного здоровья детей и подростков с ожирением.

Репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.

Репродуктивная система — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождение).

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Для того, чтобы на свет появлялись здоровые дети, каждый современный человек должен решить, как сохранить свое репродуктивное здоровье. Состояние репродуктивного здоровья человека во многом зависит от образа жизни, а также от ответственного отношения к половой жизни.

По данным Минздрава РФ около 50 % детей подросткового возраста имеют заболевания, которые в дальнейшем могут повлиять на снижение репродуктивной функции.

Огромную роль в профилактике репродуктивного здоровья играет правильное питание. Современный человек питается не разнообразно, в рационе отсутствуют овощи и фрукты, употребляет много так называемых урбанизированных продуктов — консервированных, рафинированных, содержащих искусственные химически синтезированные добавки, консерванты, генетически модифицированные ингредиенты. Недостаточная физическая активность — гиподинамия и неправильное питание приводят к избыточному весу и ожирению, и в последствии- к метаболическому синдрому.

Ожирение относится к числу наиболее распространенных заболеваний в мире. ВОЗ рассматривает его как эпидемию, охватившую около 30 % населения планеты. Жировые клетки синтезируют значительное количество эстрогенов (женских половых гормонов), что приводит к гинекомастии у юношей и понижению уровня тестостерона (мужского полового гормона). Это в свою очередь приводит к нарушению половой функции и бесплодию в будущем. У тучных девочек менструации начинаются раньше, долго не устанавливаются, носят нерегулярный характер. Позднее, чаще встречаются дисфункциональные маточные кровотечения , склерополикистоз яичников, бесплодие.

Также у больных ожирением отмечается снижение чувствительности к гормонам щитовидной железы, инсулину, что в конечном итоге приводит к вторичным гормональным изменениям, способствующим набору веса и формируется «порочный круг».

Ожирение ассоциируется с такими патологическими состояниями, как артериальная гипертензия, инсулинорезистентность, нарушение липидного обмена. Данное сочетание известно под названием Метаболический синдром. Практически все составляющие являются факторами риска Сахарного диабета 2 типа.

Ожирение относится к таким патологическим состояниям, предупредить развитие которых значительно легче, чем вылечить.

Предупреждение ожирения начинается еще до рождения ребенка на этапе внутриутробного развития. Следует проводить постоянный контроль за динамикой массы тела беременной.

В возникновении ожирения имеет значение характер вскармливания. При грудном вскармливании ребенок сам регулирует объем пищи. При искусственном вскармливании нередко возникает опасность перекорма.

В рационе детей более старшего возраста следует ограничивать животные жиры, высококалорийные продукты- финики, изюм, орехи, пирожные, торты, шоколад. Для профилактики ожирения большое значение имеет и ритм питания. Важно

кормить ребенка в строго определенные часы. Следует избегать редких приемов пищи, сухоедения, употребления между приемами пищи бутербродов, сладостей, сладких напитков. Не допускать приема высококалорийной пищи в больших объемах в вечернее время («ночное»питание).

Особое внимание уделяется расширению физической активности для повышения расходования энергии. Наиболее эффективны для снижения массы тела плавание, ходьба езда на велосипеде, лыжи, аэробика.

50 % в сохранении своего здоровья принадлежит ведению здорового образа жизни и только в 10 % может помочь здравоохранение. Необходимо вести здоровый образ жизни- правильно питаться, заниматься физической культурой, отказаться от вредных привычек, соблюдать режим труда и отдыха, избегать стрессы. Регулярно проходить диспансерные осмотры для своевременного выявления факторов риска заболеваний.

Детский эндокринолог Нестерова В.Н.