

НАЧАЛО ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ



В норме половое созревание начинается у девочек в возрасте с 8 до 13 лет, у мальчиков немного позже — с 9 до 14 лет. Запускают этот процесс гормоны, которые вырабатываются в гипоталамусе и гипофизе: ГТРГ, ЛГ, ФСГ.

На то, когда именно начнет взрослеть мальчик или девочка, влияет множество факторов. Немалую роль играет генетика. Если у родителей половое созревание начиналось рано, то скорее всего и у ребенка это произойдет раньше, чем у других детей. И наоборот. Что интересно, такая закономерность чаще прослеживается у пап и сыновей.

— Также на процесс полового созревания влияет то, как протекала беременность и проходили роды, были ли какие-то осложнения, какие препараты принимала мама во время беременности и кормления грудью, как рос и развивался ребенок после рождения, чем болел, какие у него были физические нагрузки, подвергался ли он стрессу.

В целом половое созревание у современных детей происходит на год-полтора раньше, чем в предыдущих поколениях. Врач связывает это с вредными факторами, с которыми столкнулось наше общество, в частности «псевдогормонами».

— Это химические вещества антропогенного происхождения: пестициды, бисфенол А, фталаты, которые содержатся в пищевых продуктах; используются для производства пластмассовых изделий, потребительских товаров, синтетических мощных средств. Они «встраиваются» в организм человека и могут приводить к различным заболеваниям, в том числе нарушать процесс полового созревания.

Врач также обращает внимание на проблему ожирения среди современных детей.

Перебор веса негативно сказывается на половом созревании: оно может начинаться слишком рано или, наоборот, поздно. Есть и еще один негативный момент:

— При избыточном весе возникает дисбаланс между женскими и мужскими гормонами — эстрогенами и андрогенами, а это чревато последствиями. Перевес в сторону мужских гормонов у девочек может вызвать нарушение менструального цикла и избыточный рост волос по телу. У мальчиков с лишним весом может наблюдаться снижение количества мужских гормонов, что будет тормозить процесс полового созревания.

Встревожить родителей должна и обратная ситуация, когда подростки садятся на жесткие диеты.



— Дефицит или резкая потеря веса могут приводить к нарушению полового созревания. А ведь это влияет на фертильную функцию, то есть возможность стать родителями в будущем, — объясняет доктор.

Признаки полового созревания у мальчиков

Благодаря активной выработке тестостерона примерно с 9 лет у мальчиков начинается взросление. Первый признак — это увеличение яичек в мошонке. Далее в возрасте около 10–11 лет у ребенка проявляется лобковое и подмышечное оволосение. В 12–13 лет увеличивается мужской половой орган — сначала в длину, а потом в толщину.

— Часто на приеме у врача взволнованные родители спрашивают, все ли там в порядке у мальчишки «в штанах», нормального ли размера половой орган.

НАЧАЛО ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ



Нужно понимать, что он увеличивается в размере не в начале полового созревания, а в середине процесса. И основное значение для мальчика, как мужчины в будущем, имеет не размер полового члена, а размер яичек. Именно в них вырабатывается «главный» мужской гормон — тестостерон. Вот на что нужно обратить внимание родителям.

СТАНДАРТНАЯ СХЕМА ВЗРОСЛЕНИЯ У МАЛЬЧИКОВ ТАКАЯ:

сначала — увеличение яичек, затем — активный рост волос и увеличение полового члена. Если последовательность другая, родителям нужно обратиться к детскому эндокринологу. Врач выяснит, норма это или патология. — Отдельно стоит сказать про первые поллюции — непроизвольное семяизвержение, которое чаще всего происходит по ночам в возрасте 13–15 лет. Это норма и одно из проявлений полового созревания. Родителям не стоит беспокоиться на этот счет. Но нужно подготовить ребенка к таким изменениям в его теле, чтобы он заранее имел об этом представление. В 13–15 лет у мальчиков появляются зачатки усов и бороды. Это единичные мелкие волосы, больше похожие на пушок. Лишь к 16–20 годам они становятся жестче и превращаются в мужскую щетину.

Кроме активного роста волос и изменения половых

органов у подростков в 13–15 лет происходит скачок роста: мальчики начинают расти на 8–12 см в год. Через 3–4 года скорость роста снижается. Появляются и вторичные половые признаки: изменение хрящей гортани и «ломка» голоса, увеличение ширины плеч. На это влияет главный мужской гормон — тестостерон, который вырабатывается у мальчиков в яичках.

ПРИЗНАКИ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ У ДЕВОЧЕК

Благодаря активной выработке женских половых гормонов (эстрогенов) примерно с 8 лет у девочек начинается половое созревание. В норме сначала происходит увеличение молочных желез, затем — активный рост волос в районе подмышек и лобка.

— Если родители заметили, что у девочки не увеличиваются молочные железы, зато есть лобковое и подмышечное оволосение, то лучше обратиться к врачу. Это может быть связано с усилением выработки андрогенов (мужских гормонов). Примерно с 11 до 13 лет у девочек обычно начинается менструация. Как правило, перед этим появляются светлые, кровянистые выделения, а также могут быть боли внизу живота.

— Длительность первых менструаций может варьироваться от 3 до 7 дней, а наступают они через 21–40 дней. Важно понимать, что менструальный цикл у девочек устанавливается не сразу. В течение 2–3 лет после начала первой менструации могут происходить сбои. Это нормально. Но если после первой менструации прошло уже более 3 месяцев, а следующая так и не наступила, нужно обратиться к гинекологу или эндокринологу. Обильность и болезненность менструации зависит от разных факторов: питания, болезней, наследственности. Эти вопросы нужно обсуждать индивидуально с врачом. Параллельно у девочек появляются вторичные половые признаки: увеличение размеров таза и перераспределение подкожно-жировой клетчатки по женскому типу (отложение жира на ягодицах и бедрах). Об этом важно рассказать девочке, чтобы она не испугалась того, как меняется ее фигура. — Но важно следить за питанием, потому что в этот

период у подростков повышается аппетит, — предупреждает медик. — Если девочка начинает активно есть углеводную пищу, может происходить чрезмерный набор веса, что чревато комплексами и проблемами со здоровьем.

ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ НЕ ПО ВОЗРАСТУ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если первые признаки полового созревания появляются у девочек ранее 8 лет, а у мальчиков — ранее 9 лет, то говорят о преждевременном половом развитии (ППР). В таком случае нужно сразу же обращаться к эндокринологу. Аналогично и в случаях, когда половое созревание не началось до 13–14 лет.

— У таких детей может нарушиться фертильная функция, есть риск, что они столкнутся с репродуктивными трудностями в будущем. Кроме того, это может привести к психологическому дискомфорту, поскольку ребенок будет считать себя не таким, как все. А еще при преждевременном половом созревании у детей закрываются «зоны роста», и они могут остаться низкорослыми. Если проблема будет выявлена вовремя, то ребенка можно вылечить без последствий для будущего.

Что может быть причиной преждевременного полового созревания или его задержки? На самом деле факторов много: опухоли головного мозга, яичников, надпочечников, патология щитовидной железы (гипотиреоз), генетические заболевания.

— Когда я работала в сельской поликлинике под Минском, на дом меня вызвала семья из Таджикистана. По телефону медрегистратор сказал, что приема ждет мальчик 4 лет, но я увидела подростка на вид лет 14–15 лет, с усиками и хрипотцой в голосе, правда, небольшого роста. Уточнив возраст у матери, я поняла, что мальчику действительно 4 года. Я спросила, почему родители не обратились к врачу. Папа с гордостью сообщил, что это у них «семейное»: южные мужчины рано созревают. Но все оказалось печально: у мальчика обнаружили опухоль гипофиза, одним из симптомов которой как раз является преждевременное половое

созревание.

Обращая внимание на признаки полового созревания у детей, родители могут проследить, все ли в порядке у ребенка со здоровьем. Кроме того, важно владеть темой, чтобы вовремя обсудить ее с ребенком.

Именно родители должны рассказывать детям, как меняется их тело в период взросления, убеждена доктор.

— В противном случае дети получают информацию из интернета или от друзей во дворе, но такие «знания» абсолютно бесполезны. Более того, они даже могут навредить. Лучше, чтобы дети шли со своими вопросами к родителям. А те, в свою очередь, не стеснялись, а отвечали на вопросы максимально развернуто.

