

Профилактика воспалительных заболеваний наружных половых органов

Воспалительные заболевания наружных половых органов (вульвит, вульвовагинит) - одна из самых частых причин обращения к детскому гинекологу.

Однако при отсутствии лечения и сохранении причин, вызвавших воспаление, болезнь может перейти в хроническую форму. Она также может протекать со следующими осложнениями:

- синехии (сращение малых половых губ). Они могут перекрыть отверстие мочеиспускательного канала;
- атрезия влагалища - заращение входа во влагалище;
- мацерация вульвы - она становится влажной и сморщенной, как кожа после длительного пребывания в воде;
- цистит - воспаление стенок мочевого пузыря, в результате подъема инфекции от вульвы по мочеиспускательному каналу. В дальнейшем цистит может привести к пиелонефриту (воспалению почек);
- трещина задней спайки малых половых губ – осложнение, которое трудно поддается лечению.

Из-за физиологических особенностей у девочек чаще встречается вульвовагиниты по сравнению со взрослыми женщинами: влагалище и вульву девочек выстилает плоский эпителий, содержащий от 5 до 8 слоев. Его клетки не ороговевают и почти не содержат гликоген. По этой причине до пубертатного возраста у девочек во влагалище нет условий для молочнокислых бактерий, которые обеспечивают защиту от патогенных микроорганизмов и кислую среду у взрослых женщин.

Причины развития заболевания:

- занесение кишечной флоры или других бактерий, обычно при неправильном подмывании или подтирании после посещения туалета;
 - кандидозная инфекция - инфекционно-воспалительное заболевание преддверия влагалища, развиваемое при размножении условно-патогенных грибов рода кандиды;
 - трихомониаз, чаще встречается в пубертатном периоде у тех, кто начал жить половой жизнью. У маленьких девочек выявляется редко;
 - энтеробиоз - самки остриц, обитающие в кишечнике, выползают наружу ночью, чтобы отложить в кожные складки яйца. При этом переносится кишечная флора, попадает на вульву. Острицы иногда могут заползать во влагалище. Острица при кладке яиц выделяет студенистое вещество, раздражающее кожу и вызывающее зуд;
 - аллергия. При этом заболевании у девочек может развиваться атопический вульвит, имеющий не инфекционную, а аллергическую природу.
 - инородное тело во влагалище. Маленькие девочки могут оставить внутри мелкие игрушки, булавки и прочие мелкие предметы, с помощью которых они играли или пытались избавиться от уже существующего зуда. В результате создается благоприятная среда для размножения патогенных микроорганизмов, поражающих не только вульву, но и влагалище, что сопровождается сукровичными выделениями;
- К факторам риска развития воспалительных заболеваний наружных половых органов относятся: неправильное проведение туалета наружных половых органов, редкая смена белья, ношение трусиков из синтетических материалов, плотной

одежды, которая обтягивает нижнюю часть тела. У девочек-подростков вероятность возникновения болезни повышает раннее начало половой жизни (особенно без использования средств барьерной контрацепции).

Симптомы вульвита:

- покраснение и отек кожи вульвы, слизистой;
- расчесы, мелкие язвочки и другие повреждения;
- зуд, жжение боль в области воспаления;
- появление или изменение характера влагалищных выделений;
- неприятный запах.

Соблюдение простых правил гигиены и образа жизни помогает значительно снизить риск их развития.

Гигиена

- **Ежедневный туалет наружных половых органов.** Достаточно подмываться тёплой водой спереди назад (от лобка к анусу), чтобы не занести кишечную флору. Мыло используйте детское или специальное средство для интимной гигиены — не чаще 1–2 раз в день.
- **Девочкам младшего возраста нужна помощь родителей** в проведении туалета, либо они должны быть правильно обучены это делать самостоятельно. Родителям важно контролировать, что ребёнок подмывается в правильном направлении и не использует агрессивные средства.
- **Индивидуальные средства личной гигиены.** У каждого члена семьи должно быть отдельное полотенце, мочалка и мыло. Это исключает передачу инфекции через предметы гигиены.
- **Индивидуальное нательное и постельное бельё.** У ребёнка должны быть свои комплекты белья, не пересекающиеся с бельём других членов семьи.

Бельё и одежда

- **Ежедневная смена нательного белья.** Бельё должно быть предварительно проглажено — это дополнительная термическая обработка, которая помогает избавиться от возможных микроорганизмов.
- **Исключить синтетическое бельё.** Синтетика нарушает воздухообмен, создаёт «парниковый эффект» и повышает влажность в промежности — идеальные условия для размножения бактерий и грибов. Выбирайте хлопчатобумажное бельё.
- **Избегать тесной одежды.** Узкие брюки, плотные колготки, утягивающее бельё нарушают кровообращение и создают трение. Предпочитайте свободную одежду из натуральных тканей.

Питание

- **Диета с ограничением простых углеводов** показана при аллергических реакциях, проявляющихся в области наружных половых органов (аллергический вульвит). Избыток сахара способствует росту грибковой флоры и может усиливать проявления аллергии на слизистую. Снизьте количество конфет, шоколада, сладких напитков и выпечки.

Профилактика паразитов и инфекции

- **Предупреждение глистной инвазии.** Острицы и другие гельминты могут заползать в промежность, вызывая зуд, расчёсы и воспаление. Профилактика

включает мытьё рук перед едой и после туалета, обработку овощей и фруктов, ногти коротко подстрижены, регулярную смену белья, профилактические осмотры.

• **Лечение экстрагенитальных заболеваний и очагов хронической инфекции.** Хронический тонзиллит, кариес, аденоидит, пиелонефрит и другие очаги инфекции в организме могут стать источником воспаления наружных половых органов. Своевременное обращение к профильным специалистам (ЛОР, стоматолог, педиатр, уролог) и устранение очагов снижает риск вульвовагинитов.

Когда обращаться к детскому гинекологу

Не дожидаясь планового осмотра, запишитесь, если заметили у ребёнка:

- покраснение, отёк наружных половых органов;
- жалобы на зуд, жжение, боль;
- выделения из половых путей (особенно с неприятным запахом, желтоватые или зеленоватые);
- следы расчёсов на коже промежности;
- болезненное мочеиспускание.

Раннее обращение помогает быстро выявить причину и избежать перехода воспаления в хроническую форму.

