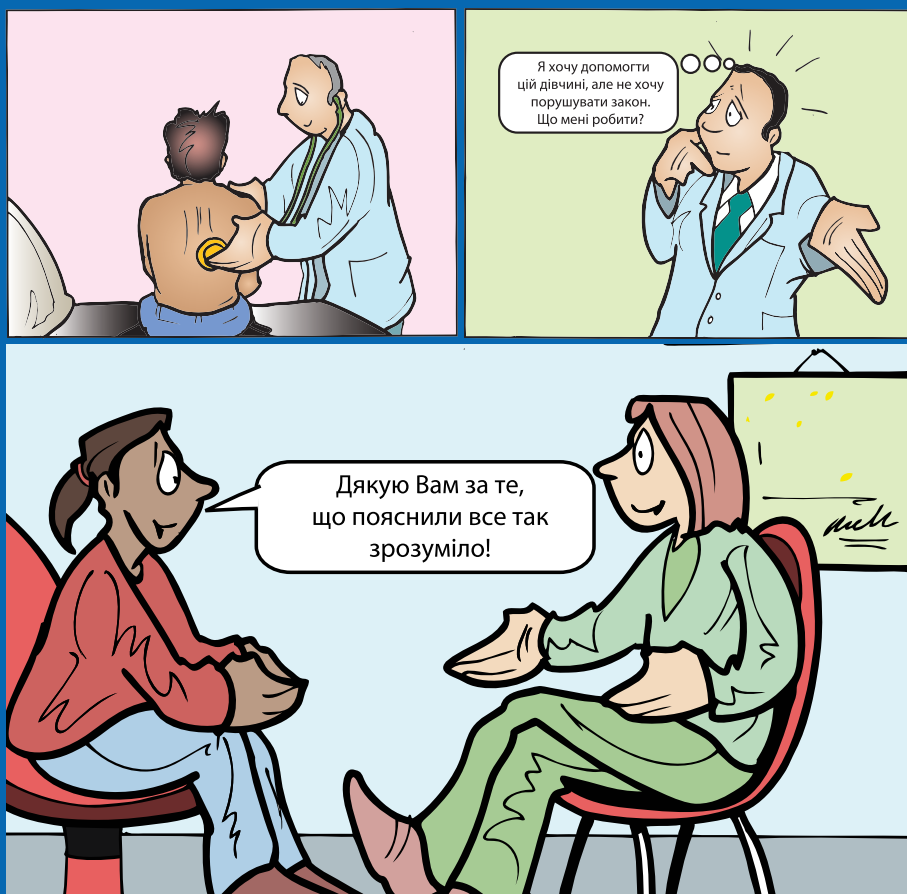


# СУЧАСНІ МОДЕЛІ НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ ТА МОЛОДІ В РІЗНИХ КЛІНІЧНИХ СИТУАЦІЯХ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



Міністерство охорони здоров'я України  
Український центр наукової медичної  
інформації і патентно-ліцензійної роботи





**Міністерство охорони здоров'я України  
Український центр наукової медичної  
інформації і патентно-ліцензійної роботи**

**СУЧАСНІ МОДЕЛІ НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ ТА  
МОЛОДІ В РІЗНИХ КЛІНІЧНИХ СИТУАЦІЯХ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**



*Методичні рекомендації  
«Сучасні моделі надання медичної допомоги  
підліткам та молоді в різних клінічних ситуаціях»  
розроблено та видано  
за підтримки Фонду народонаселення ООН в Україні*



**Міністерство охорони здоров'я України  
Український центр наукової медичної  
інформації і патентно-ліцензійної роботи**

**“УЗГОДЖЕНО”  
Директор Департаменту реформ  
та розвитку медичної допомоги  
Міністерства  
охорони здоров'я України**



**М.К. Хобзей**

**30 травня 2013р.**

## **СУЧАСНІ МОДЕЛІ НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ ТА МОЛОДІ В РІЗНИХ КЛІНІЧНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Методичні рекомендації  
(№ 70.13/115.13)**

Київ - 2013

**Установа-розробник:**

Міністерство охорони здоров'я України

**Укладачі:**

член-кореспондент НАМН України, д.мед.н., професор Т.Ф. Татарчук

д.мед.н. Л.В. Калугіна

к.мед.н., доцент О.А. Голоцван

к.мед.н. О.П. Мостова

к.мед.н. О.М. Мешкова

к.мед.н. О.О.Ошивалова

М.М. Островерхова

Л.В. Романенко

М.А. Онищенко

І.І. Медяна

Л.Н. Жупанова

Т.В. Гарлінська

О.В. Цінська

**Рецензенти:**

головний позаштатний спеціаліст зі спеціальності «Педіатрія» МОЗ України, д.мед.н., професор В.В. Бережний;

головний позаштатний спеціаліст зі спеціальності «Підліткова терапія» МОЗ України, д.мед.н., професор Г.В. Бекетова;

головний позаштатний спеціаліст зі спеціальності «Дитяча ендокринологія» МОЗ України, д.мед.н. Н.Б. Зелінська;

головний позаштатний спеціаліст зі спеціальності «Дитяча дерматовенерологія» МОЗ України, д.мед.н., професор Л.Д. Калюжна;

головний позаштатний спеціаліст зі спеціальності «Дитяча офтальмологія» МОЗ України Ю.В. Барінов

**Координатори:**

від МОЗ України С.І. Осташко, А.В. Терещенко

від ФН ООН П.В. Замостян

від ЮНІСЕФ О.Т. Сакович

від ВООЗ А.Ю. Думчева

З питань щодо методичних рекомендацій звертатись до  
Методично-організаційного моніторингового центру  
Національної дитячої спеціалізованої лікарні «ОХМАТДИТ»,  
м. Київ, вул. Чорновола, 28/1,  
тел.: +38 (044) 236 60 16

## ЗМІСТ

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                        | 9  |
| Правила користування МР «Сучасні моделі надання медичної допомоги підліткам та молоді в різних клінічних ситуаціях» | 11 |
| <b>ЧАСТИНА 1: Клінічна взаємодія між підлітком і медичним працівником</b>                                           | 13 |
| 1. Особливий внесок, який ви здатні зробити в здоров'я та розвиток ваших клієнтів / пацієнтів-підлітків             | 14 |
| 2. Встановлення ефективних відносин із вашим клієнтом / пацієнтом-підлітком                                         | 15 |
| 3. Складання історії обговорюваної проблеми чи предмету занепокоєння                                                | 16 |
| 4. Вихід за рамки обговорюваної проблеми чи предмету занепокоєння                                                   | 17 |
| Інформація, яку можна отримати з оцінки HEADS                                                                       | 18 |
| 5. Проведення медичного огляду                                                                                      | 20 |
| 6. Класифікація проблеми, пояснення її змісту та обговорення варіантів лікування                                    | 23 |
| 7. Розгляд нормативно-правових документів, які впливають на вашу роботу з клієнтом/пацієнтом-підлітком              | 24 |
| Оцінка статевого та репродуктивного здоров'я                                                                        | 28 |
| <b>ЧАСТИНА 2: Алгоритми, підказки з комунікації та питання, що часто ставляться</b>                                 | 31 |
| <b>СТАНИ РОЗВИТКУ</b>                                                                                               |    |
| Затримка статевого дозрівання: у хлопців                                                                            | 32 |
| Затримка статевого дозрівання: у дівчат                                                                             | 36 |
| <b>МЕНСТРУАЛЬНІ СТАНИ</b>                                                                                           |    |
| «Я відчуваю сильний біль під час менструації»                                                                       | 40 |
| «У мене рясні виділення під час менструації»                                                                        | 44 |
| «У мене нерегулярна менструація / У мене припинилася менструація»                                                   | 50 |
| <b>СТАНИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВАГІТНІСТЮ</b>                                                                                |    |
| «Я не хочу завагітніти»                                                                                             | 55 |
| «Чи може бути таке, що я вагітна?»                                                                                  | 70 |
| «Я вагітна»                                                                                                         | 73 |
| <b>ГЕНІТАЛЬНІ СТАНИ (ВКЛЮЧАЮЧИ ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ)</b>                                        |    |
| «У мене проблема зі шкірою на кінчику пенісу» (проблеми крайньої плоті)                                             | 80 |
| «Я відчуваю біль у мошонці / Я пошкодив мошонку» (гострий мошонковий біль)                                          | 84 |
| «У мене спостерігаються виділення з пенісу / біль при сечовипусканні»                                               | 88 |
| «У мене ранка на геніталіях» (генітальна виразка)                                                                   | 92 |
| «У мене спостерігається припухлість паху (пахова припухлість)»                                                      | 96 |

|                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| «У мене спостерігаються аномальні виділення / печіння або свербіж у геніталіях»                                    | 100 |
| <b>ВІЛ</b>                                                                                                         |     |
| «Чи може бути таке, що в мене ВІЛ?»                                                                                | 108 |
| <b>ІНШІ ПОШИРЕНІ СТАНИ</b>                                                                                         |     |
| «Я відчуваю біль у животі»                                                                                         | 112 |
| «Я занадто блідий»                                                                                                 | 116 |
| «Я постійно почуваюся втомленим»                                                                                   | 120 |
| «У мене болить голова»                                                                                             | 124 |
| «У мене проблема зі шкірою»                                                                                        | 130 |
| «Я занадто худий / занадто товстий»                                                                                | 134 |
| «Я дуже маленького зросту»                                                                                         | 140 |
| «Я пережив насильство»                                                                                             | 145 |
| «Я погано бачу»                                                                                                    | 156 |
| «Я відчуваю тривогу»                                                                                               | 162 |
| «Я дуже сумний»                                                                                                    | 170 |
| Оцінка ризику суїциду                                                                                              | 173 |
| «Я почуваюся дивно»                                                                                                | 178 |
| <b>ЧАСТИНА 3: Інформація, яку необхідно надати підліткам та їх батькам або іншим дорослим, що супроводжують їх</b> | 181 |
| 1. Здорове харчування                                                                                              | 183 |
| 2. Фізична активність                                                                                              | 185 |
| 3. Статева активність                                                                                              | 186 |
| 4. Емоційне благополуччя                                                                                           | 188 |
| 5. Вживання тютюну, алкоголю та інших психоактивних речовин                                                        | 190 |
| 6. Ненавмисні травми                                                                                               | 192 |
| 7. Насильство та жорстоке поводження                                                                               | 194 |
| Висновки                                                                                                           | 197 |
| Перелік рекомендованої літератури                                                                                  | 198 |



## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АРТ – антиретровірусна терапія

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини, що зумовлює захворювання на ВІЛ-інфекцію

ВІЛ-інфекція – захворювання, що виникає внаслідок інфікування ВІЛ та має різні етапи розвитку: від носійства до клінічно виражених форм

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ВПГ – вірус простого герпесу

ДКТ – добровільне консультування та тестування на ВІЛ

ІПСШ – інфекції, що передаються статевим шляхом

КОК – комбіновані оральні контрацептиви

ЛПЗ – лікувально-профілактичний заклад

МР – методичні рекомендації «Сучасні моделі надання медичної допомоги підліткам та молоді в різних клінічних ситуаціях»

ООН – Організація Об'єднаних Націй

РМП – реакція мікропреципітації (експрес-метод)

ПАР – психоактивні речовини — загальне поняття, що об'єднує такі категорії, як наркотичні засоби, психотропні речовини, їх аналоги та прекурсори.

RW – реакція Вассермана

СНІД – синдром набутого імунодефіциту

ТБ – туберкульоз

УЗД – ультразвукове дослідження

ФНООН – Фонд народонаселення ООН

ЮНІСЕФ – Дитячий Фонд ООН



## ВСТУП

Здоров'я населення є показником цивілізованості суспільства та відображає рівень соціально-економічного розвитку держави. У суспільній свідомості здоровий спосіб життя повинен бути важливим елементом культури та асоціюватися з комплексом норм поведінки: раціональним харчуванням, рухливістю, відмовою від тютюнопаління, алкоголю та наркотиків, знанням основних принципів збереження здоров'я, статевого виховання тощо.

Підлітковий вік – це критичний період біологічної і психологічної перебудови. Саме у ці роки формуються навички поведінки і звичок, пов'язаних зі здоров'ям. Долучаючись до життя дорослих, підлітки мають потребу у попередній інформації з таких життєво важливих питань, як психофізіологія організму людини, проблеми збереження і зміцнення здоров'я, а також поведінкова адаптація.

Під час переходу від дитинства до дорослого віку підлітки експериментують, беручи на себе дорослі функції, взаємовідносини та обов'язки. Таке експериментування, зазвичай, пов'язане з підвищеним ризиком та прийняттям такого ризику.

Сьогодні підлітків можна віднести до найбільш соціально незахищеного прошарку суспільства. Сучасне покоління молоді зростає у часи, коли соціально небезпечною проблемою для країни стала ВІЛ-інфекція. Ситуація щодо ВІЛ-інфекції та СНІДу по Україні, як уже згадувалось, найгірша серед країн Східної Європи та Центральної Азії. Епідемія ВІЛ-інфекції розвивається за рахунок молоді, яка є найбільш вразливою частиною населення стосовно можливого інфікування ВІЛ. Найбільш ураженими цією інфекцією є молоді люди у віці 18-24 роки, і з кожним роком реєструється все більше випадків ВІЛ-інфікування серед підлітків. На даний момент в Україні наявна епідемія ВІЛ/СНІДу, яка охоплює переважно уразливі групи населення, включаючи споживачів ін'єкційних наркотиків, працівників комерційного сексу та чоловіків, які мають секс з чоловіками.

Спостерігається зниження віку осіб, які вперше спробували вживання наркотиків до 13-15 років з переходом до регулярного вживання ін'єкційних наркотиків до досягнення 17 років.

Серед молоді дуже низький рівень інформованості стосовно шляхів зараження та засобів профілактики зараження ВІЛ-інфекцією. Звичайно, інформованість є не єдиним засобом профілактики, але це дуже важливий крок щодо попередження залучення молоді в епідемічний процес та необхідної зміни поведінки на менш ризиковану.

Основними причинами смертності серед дітей підліткового віку є нещасні випадки, отруєння, травми. Достатньо серйозними проблемами є ранній початок та безладність статевих відносин, непланована вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом.

Криза періоду дорослішання може стати причиною різних форм відхилень поведінки: агресії, аутоагресії (суїцидальна поведінка), девіації статевої поведінки, зловживання речовинами, що викликають стани зміненої психічної діяльності – алкоголь, наркотики, тютюн, порушення харчування та інше. Підлітки та молодь найчастіше не вважають себе хворими, і в більшості випадків вони потребують медичної допомоги з наступних причин, які пов'язані з:

- вживанням алкоголю, наркотиків, тютюнопаління - адиктивна поведінка;
- статевою поведінкою (ранні сексуальні відносини, непланована вагітність, раннє материнство, інфекції, що передаються статевим шляхом, ВІЛ);
- проблемами у харчуванні;

- депресіями, схильністю до суїцидальних вчинків;
- нещасними випадками, травмами.

При цьому підлітковий вік - благоприємний вік для формування здорового способу життя, тому завдання дорослих полягає в сприянні формування у підлітків відповідального ставлення щодо власного здоров'я, в т.ч. і до репродуктивного здоров'я.

Більшість проблем можуть бути вирішені, а ризики зменшені шляхом створення такої форми роботи з підлітками, яка дозволить їм отримати консультації, медичну й психологічну допомогу, інформацію щодо збереження здоров'я.

Медичний персонал має надавати допомогу підліткам та молоді через розуміння їх проблем і спільний пошук шляхів їх вирішення задля зміни ризикованої поведінки та збереження здоров'я.

Дані методичні рекомендації (далі - МР) призначені для використання в роботі фахівців медичних установ, які надають допомогу підліткам та молоді, а саме лікарями загальної практики та сімейної медицини, педіатрами, дерматовенерологами, акушерами-гінекологами, терапевтами підлітковими та ін.

Мета МР – надати можливість медичним працівникам задовольнити потреби підлітків щодо зазначених проблем більш ефективно. Для досягнення зазначеної мети пропонуються точні і покрокові рекомендації щодо безпосередньої роботи з підлітками на засадах довіри та спільного прийняття рішень щодо особистого здоров'я.

МР також містять вказівки по деяких проблемах, які не є характерними тільки для підлітків, але часто виникають у них (наприклад, інфекції, що передаються статевим шляхом), і висвітлюють особливості роботи з цими станами у підлітків.

Дані МР є послідовним інструментом і доповнюють інші ключові рекомендації ВООЗ, зокрема:

- Інтегроване ведення хвороб підлітків і дорослих
- Інтегроване ведення вагітності та пологів
- Інструмент прийняття рішень для клієнтів і постачальників послуг у сфері планування сім'ї.

МР адаптовано робочою групою Міністерства охорони здоров'я України відповідно до посібника "Adolescent Job Aid" розробленого та рекомендованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я. МР підготовлено за сприяння Фонду народонаселення ООН в Україні та Бюро ВООЗ в Україні та видаються в Україні вперше.

## ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ МР

### «СУЧАСНІ МОДЕЛІ НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ ТА МОЛОДІ В РІЗНИХ КЛІНІЧНИХ СИТУАЦІЯХ»

#### Структура МР:

**Частина 1:** Клінічна взаємодія між підлітком і медичним працівником

**Частина 2:** Алгоритми, підказки з комунікації і питання, що часто ставляться

**Частина 3:** Інформація, яку необхідно надати підліткам та їх батькам або іншим дорослим, що супроводжують їх

#### Як потрібно користуватися МР

У першу чергу ознайомтеся зі змістом.

**Частина 1:** Ознайомтеся з рекомендаціями, які містяться в цій частині, будьте уважні, вдумайтеся в їх значення для вашої роботи.

**Частина 2:** Ознайомтеся з алгоритмами, які містяться в цій частині. Виберіть один, який відображає скаргу, з якою ви часто зустрічаєтеся у своїй роботі, і уважно вивчіть алгоритм, вдумуючись у те, до чого він веде в колонках «Запитуйте» і «Дивіться /Пальпуйте/Слухайте», для того, щоб класифікувати стан. Потім вивчіть наведені рекомендації щодо того, що робити з кожною класифікацією. Після того ознайомтеся з інформацією, яку необхідно надати підлітку і дорослому, який супроводжує його, а також з відповідями на поширені запитання.

**Частина 3:** Ознайомтеся зі списком тем, які містяться в цій частині. Виберіть одну тему і прочитайте повідомлення для підлітків та їхніх батьків, які містяться в ній.

Потім почніть користуватися довідником у своїй роботі.

Точка відліку для кожного алгоритму – це отримання скарги або з боку підлітка або з боку його /її батьків. По мірі того, як ви будете проходити колонки «Запитуйте» і «Дивіться /Пальпуйте/Слухайте», ви будете адресовані до інших алгоритмів, які повинні використовуватися. Зверніться до них після того, як ви закінчили з класифікацією, визначили підхід до ведення, надали інформацію і відповіли на питання, якщо вони були. Таким чином, МР «Сучасні моделі надання медичної допомоги підліткам та молоді в різних клінічних ситуаціях» підводять вас до того, щоб вийти за межі озвученої скарги для того, щоб визначити і вирішити інші проблеми, які не піднімалися підлітком або його /її батьками.

Приводимо приклад користування МР

### Алгоритм супроводжуваних підказок з комунікації та інформаційних листів



\*HEADS – стор. 17-19

Коли ви почнете використовувати МР приділіть час тому, щоб уважно вивчити кожний алгоритм, а також супроводжуючі підказки з комунікації та інформаційні листи. У ході практики ви зможете робити це швидше. Ви також дізнаєтесь, яким алгоритмам вам потрібно приділити час, а з якими можна просто ознайомитись чи навіть взагалі пропустити.

Нарешті, незважаючи на те, що МР містять 24 алгоритми та підказки з комунікації щодо випадків, що часто зустрічаються, вони не охоплюють всіх скарг, з якими звертаються підлітки. Це означає, що час від часу у вас виникне необхідність вирішувати проблеми підлітків, використовуючи інші рекомендації.

# ЧАСТИНА 1

**Клінічна взаємодія між підлітком  
і медичним працівником**

1. Ця частина МР розглядає такі питання:
2. Особливий внесок, який ви здатні зробити в здоров'я та розвиток ваших клієнтів / пацієнтів-підлітків
3. Встановлення ефективних відносин із вашим клієнтом / пацієнтом-підлітком
4. Складання історії обговорюваної проблеми чи предмету занепокоєння
5. Вихід за рамки обговорюваної проблеми чи предмету занепокоєння
6. Проведення медичного огляду
7. Класифікація проблеми, пояснення її змісту та обговорення варіантів лікування
8. Розгляд нормативних документів, які впливають на вашу роботу з клієнтом/ пацієнтом-підлітком.

## 1. ОСОБЛИВИЙ ВНЕСОК, ЯКИЙ ВИ ЗДАТНІ ЗРОБИТИ В ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТОК ВАШИХ КЛІЄНТІВ / ПАЦІЄНТІВ-ПІДЛІТКІВ

**Що вам необхідно усвідомлювати:**



1. Підлітковий вік – це стадія життя, протягом якої відбуваються основні фізичні, психологічні і соціальні зміни. В ході переживання цих змін у підлітків виникає маса питань і занепокоєнь щодо того, що відбувається з їхніми тілами. У багатьох місцях у підлітків немає можливості поділитися своїми питаннями і занепокоєннями й отримати відповіді від компетентних і дбайливих дорослих.

Комітет експертів ВООЗ у 1977 р. запропонував вважати підлітками осіб віком від 10 до 20 років. Відповідно до термінології у практиці ВООЗ діти та молодь поділяються на дітей-осіб до 18-літнього віку, на підлітків-осіб у віці 10-19 років (включаючи молодший, середній та старший підлітковий вік), молодь - особи у віці 15-24 років, та молодих людей - осіб у віці 10-24 років.

В Україні віковий поділ дещо відрізняється і відповідно до Закону України «Про охорону дитинства» дитиною вважається людина, яка не досягла 18 років, а Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України» визначено, що молодь, молоді громадяни – громадяни України віком від 14 до 35 років.

2. Незважаючи на те, що підлітковий вік в загальному вважається здоровим періодом життя, це також період, протягом якого підлітки приймають багато моделей поведінки, які негативно впливають на здоров'я як на підлітковому етапі, так і в подальшому житті. Більш того, щорічно вмирає багато підлітків, в основному через ненавмисні травми (наприклад, автомобільні катастрофи), навмисні травми (суїцид і міжособистісне насильство) і з причин, пов'язаних з вагітністю.



3. Медичні працівники, такі, як ви, можуть посприяти тому, щоб здорові підлітки залишалися здоровими, а ті, у кого виникають проблеми зі здоров'ям, знову стали здоровими. Ви можете зробити це за допомогою:

- надання їм інформації, поради, консультування та клінічних послуг, спрямованих на те, щоб допомагати їм дотримуватися здорових моделей поведінки і модифікувати нездорові (наприклад, ті, які створюють ризик негативних результатів щодо здоров'я);
- діагностування / виявлення і вирішення проблем охорони здоров'я та моделей поведінки, які створюють ризик негативних результатів щодо здоров'я, і перенаправлення їх у разі потреби до інших постачальників медичних і соціальних послуг.

На медичних працівників, таких, як ви, покладається ще одна важлива роль – агентів змін у ваших суспільствах. Ви можете допомогти громадським лідерам і членам суспільства зрозуміти потреби підлітків і важливість спільної роботи для задоволення цих потреб.

## 2. ВСТАНОВЛЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ВІДНОСИН ІЗ ВАШИМ КЛІЄНТОМ / ПАЦІЄНТОМ-ПІДЛІТКОМ

### **Що вам необхідно усвідомлювати:**



1. Деякі підлітки можуть прийти до вас за власним бажанням, самі або разом із друзями або родичами. Інших на прийом до вас можуть привести батьки або якийсь інший дорослий. Залежно від обставин, цей дорослий може бути налаштований по відношенню до вас, по-дружньому чи ні. Також, в залежності від характеру проблеми чи питання, яке його турбує, підліток може бути схвильований або наляканий.

2. Підлітки можуть неохоче ділитися інформацією щодо

делікатних питань у разі, якщо їх батьки або опікуни або хтось інший будуть знаходитися поруч. Пояснити, в яких випадках присутність дорослих обов'язкова.

3. Для того, щоб встановити ефективні відносини з підлітком треба дотримуватись принципів ефективного консультування: довіра, конфіденційність, безоцінність.

### **Що вам необхідно робити:**

1. Привітати підлітка.

2. Пояснити підлітку, що:

- ви маєте намір допомогти йому, ви зробите все, що від вас залежить, щоб зрозуміти його, задовольнити його потреби та вирішити його проблеми;
- ви б хотіли, щоб він спілкувався з вами вільно і без коливань;
- йому слід відчувати себе спокійно і не боятися, оскільки ви не скажете і не зробите нічого, що негативно вплинуло би на нього;

- ви хотіли би, щоб він вирішив, наскільки він хоче залучати своїх батьків або будь-кого ще;
- ви не будете ділитися з батьками або з ким-небудь іншим будь-якою інформацією, яку він вам довірить, якщо тільки він не дасть вам дозволу на це.

3. Якщо підлітка супроводжує дорослий, поясніть цьому дорослому в присутності підлітка, що:

- ви хочете встановити ефективні робочі взаємини з підлітком і на якомусь етапі вам може знадобитися поговорити з підлітком наодинці.

### **3. СКЛАДАННЯ ІСТОРІЇ ОБГОВОРЮВАНОЇ ПРОБЛЕМИ ЧИ ПРЕДМЕТУ ЗАНЕПОКОЄННЯ**

#### ***Що вам необхідно усвідомлювати:***

1. Багато питань щодо здоров'я підлітків є делікатними за своєю природою.
2. Коли медичний працівник ставить питання на делікатну тему, таку як статева активність або вживання психотропних речовин, підліток може неохоче ділитися такою інформацією, оскільки він може боятися, що медичний працівник буде засуджувати, висміювати його або повідомить подробиці батькам.

#### ***Що вам необхідно робити:***

1. Почніть з питань, які не становлять загрози: почніть клінічну бесіду з найменш делікатних тем і питань, які представляють найменшу загрозу.

Алгоритми МР містять безліч прямих запитань, які можуть задаватися медичним працівником для визначення класифікації та подальшого ведення. Однак, якщо ви запитаете підлітка: «Чи маєш ти статеве життя?» без попереднього встановлення довірливих взаємин, імовірність отримання відповіді, тим більше правдивої, буде невелика. Як правило, краще за все почати зі вступних питань (наприклад, про ситуацію в домі підлітка) перед тим, як переходити до більш делікатних тем, таких як статеве та репродуктивне здоров'я. Потім, після того, як ви відчуєте, що готові почати розпитування на тему статевого та репродуктивного здоров'я, краще знову-таки почати з питань, що становлять найменшу загрозу, перед тим, як переходити до більш делікатних тем.

2. Використовуйте третю особу (за допомогою непрямих питань) там, де це можливо: часто краще спочатку запитати про життя ровесників підлітка та його друзів, ніж прямо запитати про його особисте життя. Наприклад, замість того, щоб безпосередньо запитати підлітка: «Чи куриш чи сигарети?», Ви можете запитати: «Чи курить хтось із твоїх друзів?». Якщо підліток відповість: «Так», ви можете запитати: «А ти колись складав їм компанію?». Це може підвести до інших питань, таким як «Як часто ти куриш?» і так далі.

3. Мінімізуйте стигму, пов'язану з обговорюваним питанням, шляхом його нормалізації: Підліток, у якого сталася незапланована вагітність або інфекція, що передається статевим шляхом, може відчувати себе ніяково або навіть засоромлено. Ви можете мінімізувати стигму, пов'язану з цією проблемою, сказавши підлітку: «Я працював з багатьма молодими людьми з такою ж проблемою, як у тебе».

#### ***Що вам необхідно усвідомлювати:***

Навіть пройшовши необхідну підготовку, багато медичних працівників почувають себе ніяково, обговорюючи делікатні теми з будь-ким, чи то дорослим чи підлітком.

Що вам необхідно робити:

1. Перший крок у вирішенні цієї проблеми – усвідомити її, а потім спробувати подолати її. Може бути корисно подумати про те, що ваші бесіди з підлітком, як би ніяково ви не почувалися під час них, можуть допомогти вам виявити його потреби і вирішити його проблеми. Може бути корисно обговорити ваші думки і почуття з колегами.

2. Вчіться у ході роботи. Спочатку ви можете використовувати питання, наведені у МР в такому вигляді, як вони в ньому подані. З часом ви зможете модифікувати їх, використовуючи слова і фрази, які більш комфортні для вас і більш розслаблений стиль розмови. Ви також побачите, що з практикою у вас буде виходити швидше, і зрозумієте, яким питанням слід приділити увагу, а які можна упустити.



#### 4. ВИХІД ЗА РАМКИ ОБГОВОРЮВАНОЇ ПРОБЛЕМИ ЧИ ПРЕДМЕТУ ЗАНЕПОКОЄННЯ

**Що вам необхідно усвідомлювати:**

1. Коли підлітки звертаються за допомогою до медичного працівника, вони виявляють бажання поділитися інформацією щодо проблеми зі здоров'ям, яка здається їм найбільш важливою (тобто, озвучити скаргу). У них можуть бути інші проблеми і занепокоєння, але вони можуть нічого не сказати про них, якщо їх прямо не запитати про це. У такій ситуації медичний працівник, найімовірніше, буде працювати тільки з озвученою скаргою (наприклад, лихоманка чи кашель) і не вийде за її межі і таким чином, пропустить інші існуючі проблеми.

2. Більше того, підлітки можуть не хотіти ділитися інформацією щодо проблеми здоров'я і предмету занепокоєння, оскільки вони можуть відчувати себе пригнічено або боятися розповісти про проблему. Вони також можуть почуватися некомфортно з певним медичним працівником або в тій ситуації, в якій вони опинилися.

**Що вам необхідно робити:**

Вам потрібно розглянути варіант використання оцінки HEADS, яка може допомогти вам:

- виявити проблеми здоров'я та розвитку, про які підліток не повідомив;
- з'ясувати, чи використовує підліток моделі поведінки, які можуть піддати його ризику негативних наслідків щодо здоров'я (такі як ін'єкційні наркотики або незахищені статеві зв'язки);
- виявити важливі чинники в оточенні підлітка, які підвищують імовірність використання ризикових моделей поведінки.

Таким чином, ви зможете отримати повний портрет підлітка як індивідуума, а не просто випадок того чи іншого стану. Такий підхід може також ідентифікувати моделі поведінки та фактори в оточенні підлітка, які потрібно спробувати змінити – як особисто вам, так і у співпраці з іншими постачальниками медичних і соціальних послуг.

Оцінка HEADS структурована таким чином, щоб дозволити вам почати розмову з питань,

які представляють найменшу загрозу. Вона починається з дослідження домашніх умов та умов навчання або роботи. Потім вона переходить до харчування, а потім – до активності. І тільки після цього вона торкається більш делікатних питань, таких як наркотики, сексуальна активність, безпека і суїцид / депресія, агресія.

Перегляньте до кінця перелік «Інформації, яку можна отримати з оцінки HEADS», який міститься в цій частині довідника «Допомога в роботі з підлітками та молоддю». Якщо час не дозволяє вам зробити повну оцінку HEADS, вам знадобиться розставити пріоритети щодо того, які секції оцінки HEADS потрібно пройти. Ви можете поставити пріоритет на секції, які найбільше мають відношення до:

- обговорювання скарги:

Якщо підліток звернувся із травмою після падіння в стані алкогольного сп'яніння, ви можете поставити пріоритет на секцію «Наркотики» в оцінці HEADS та / або

- важливих питань охорони здоров'я у вашій місцевості:

Якщо ви працюєте в місцевості, де переважає ВІЛ, ви можете поставити пріоритет на секцію «Сексуальна активність» в оцінці HEADS.

**HEADS – це акронім, який розшифровується як:**

- Дім (Home)
- Освіта/Робота (Education/ Employment)
- Харчування (Eating)
- Активність (Activity)
- Наркотики (Drugs)
- Статева активність (Sexuality)
- Безпека (Safety)
- Суїцид / депресія (Suicide / Depression)

### ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ МОЖНА ОТРИМАТИ ІЗ ОЦІНКИ HEADS

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дім</b>             | Де живуть підлітки (житлові умови, задоволеність ними)<br>З ким вони живуть (кількість всіх мешканців дому, їх взаємовідносини)<br>Чи відбувалися в недавньому часі зміни в їх домашній обстановці (протягом року - поліпшення, погіршення житлових умов, без змін)<br>Як вони розцінюють свою домашню обстановку (задоволені чи ні)                        |
| <b>Освіта / Робота</b> | Чи працюють / навчаються підлітки<br>Як вони розцінюють те, чим вони займаються (подобається чи ні)<br>Як вони розцінюють свої стосунки з вчителями та однокурсниками/працедавцями та колегами (задоволеність)<br>Чи відбувалися в недавньому часі зміни в їх робочій обстановці (зміна місця роботи, нові співробітники)<br>Що вони роблять під час перерв |
| <b>Харчування</b>      | Як часто підлітки харчуються протягом звичайного дня<br>Що вони їдять під час кожного прийому їжі<br>Що вони думають і відчувають щодо своїх тіл (свого вигляду)<br>(Задоволеність своєю зовнішністю)                                                                                                                                                       |
| <b>Активність</b>      | У які види діяльності залучені підлітки крім навчання / роботи<br>Що вони роблять у вільний час – в робочі дні і на вихідних<br>Чи проводять вони час з членами своєї сім'ї і друзями                                                                                                                                                                       |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вживання психоактивних речовин (ПАР)</b> | <p>Чи вживають підлітки тютюн, алкоголь або інші психоактивні речовини</p> <p>Чи вживають вони якісь ін'єкційні наркотики</p> <p>Якщо вони вживають будь-які ПАР, де і з ким вони їх вживають</p> <p>З якої причини підлітки вживають ПАР</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Статева активність</b>                   | <p>Знання підлітків у сфері статевого та репродуктивного здоров'я</p> <p>Звідки отримують цю інформацію?</p> <p>Їх знання щодо їх менструальних циклів</p> <p>Будь-які питання і занепокоєння, які у них виникають щодо їх менструальних циклів</p> <p>Їхні думки і почуття щодо сексуальної активності</p> <p>Чи ведуть вони статеве життя; якщо так, характер і контекст їх статевого життя</p> <p>Чи вживають вони заходів для уникнення проблем у сфері статевого та репродуктивного здоров'я (використання контрацептивів, яких)</p> <p>Чи виникали у них фактично такі проблеми (незапланована вагітність, статевий контакт через примус)</p> <p>Якщо так, чи пройшли вони лікування з цього приводу</p> |
| <b>Безпека</b>                              | <p>Чи відчують себе підлітки в безпеці вдома, в суспільстві, на місці навчання або роботи; на дорозі (в якості водіїв і пішоходів) і так далі</p> <p>Якщо вони не відчують себе в безпеці, що викликає у них це почуття і (почуття тривоги? постійне, ситуаційне, якщо зникає, то яким чином – самостійно або за допомогою кого?)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Суїцид/Депресія</b>                      | <p>Чи достатньо сплять підлітки</p> <p>Чи відчують вони себе втомленими без причини</p> <p>Чи добре вони їдять (почуття задоволеності від ?)</p> <p>Як вони відчують себе емоційно (Який настрій у тебе частіше? Чи відчуваєш задоволення від життя? Чи відчуваєш себе щасливим?)</p> <p>Чи були у них якісь проблеми в сфері психічного здоров'я (особливо депресії чи інші розлади)</p> <p>Якщо так, чи пройшли вони лікування з цього приводу (де – лікарня, амбулаторно)</p> <p>Чи виникали у них суїцидальні думки</p> <p>Чи вчиняли вони спроби суїциду</p>                                                                                                                                              |
| <b>Агресія</b>                              | <p>Чи у тебе є некерований гнів?</p> <p>Чи ти відчуваєш, що це порушує твої стосунки?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

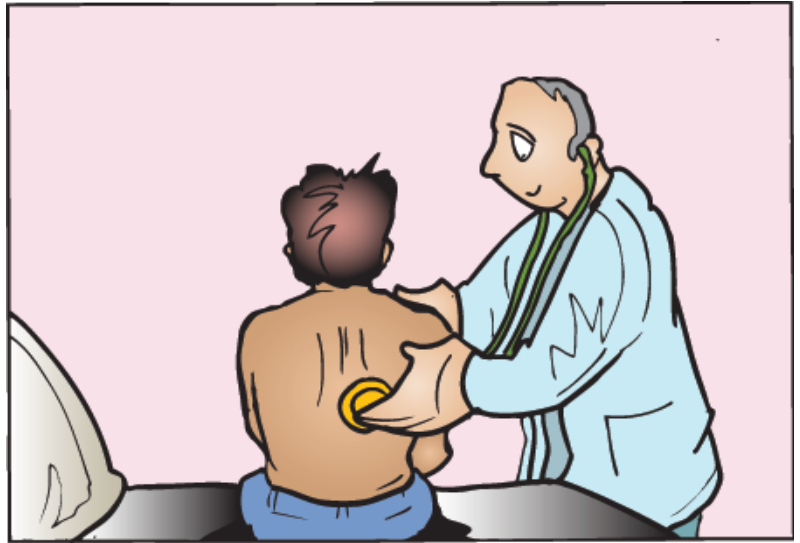


## 5. ПРОВЕДЕННЯ МЕДИЧНОГО ОГЛЯДУ

### Що вам необхідно усвідомлювати:

1. Для того, щоб скласти правильну класифікацію, потрібно уважно вивчити всі ознаки, перелічені в колонці алгоритмів «Дивіться / Пальпуйте / Слухайте».

2. Деякі пункти медичного огляду навряд чи можуть викликати збентеження (наприклад, перевірка кон'юнктиви на предмет анемії). Проте деякі інші пункти цілком здатні викликати незручність (наприклад, перевірка піхви на предмет аномальних виділень).



### Що вам необхідно робити:

1. Перед проведенням медичного огляду:

- Якщо підліток прийшов разом із супроводжуючою особою, дійдіть згоди щодо того, чи хоче підліток, щоб супроводжуюча особа була присутня під час проведення огляду.
- Повідомте підлітка, яке обстеження ви хочете провести, а також поясніть мету цього обстеження.
- Поясніть характер цього обстеження.

Отримайте згоду від підлітка. (Якщо підліток молодше законодавчо встановленого віку, по досягненні якого він може давати згоду, отримайте згоду від батьків або опікуна.

Однак, навіть якщо ви отримали згоду від батьків або опікуна, ви не повинні продовжувати обстеження, якщо підліток не погодився).

2. Під час проведення обстеження:

- Поважайте місцеві особливості щодо гендерних норм (наприклад, чи може медичний працівник чоловічої статі проводити огляд пацієнтки жіночої статі). У разі необхідності забезпечте присутність колеги жіночої статі під час обстеження.
- Забезпечте конфіденційність (наприклад, переконайтеся, що штори запнуті, двері закриті, і ніхто без дозволу не зайде в кімнату під час проведення обстеження).

#### У рамках медичного обстеження перевірте наступне:

- Температуру тіла
- Пульс
- Наявність анемії
- Наявність жовтяниці
- Наявність лімфаденопатії
- Наявність явного недоїдання або переїдання
- Будь-які аномальні шуми в легенях
- Будь-які ознаки припухлості або болючості черевної порожнини
- Наявність проблем із зубами та яснами
- Наявність проблем зі шкірою

- Слідкуйте за проявами дискомфорту або болю і будьте готові припинити обстеження в разі потреби.

### **Особливості консультування та ведення підлітків з підозрою на ІПСШ**

*При виборі тактики діагностики та лікування ІПСШ може використовуватись класичний, синдромний або напівсиндромний підхід.*

#### **Види тестування на ІПСШ:**

1. *Діагностичне тестування: проводиться за клінічними показаннями пацієнтам з маніфестними формами захворювання для визначення етіології виявлених клінічних симптомів;*
2. *Виявлення випадку: проведення тестування особам без симптомів ІПСШ, які звернулися по медичну допомогу як контактні (статеві партнери пацієнтів з ІПСШ) або через інші, ніж ІПСШ, причини;*
3. *Скринінг: обстеження осіб без симптомів ІПСШ, які безпосередньо не звертаються за будь-якою медичною допомогою. Скринінгом можуть бути охоплені популяції поза межами ЛПЗ, досягненні за допомогою аутрич-роботи. Скринінг може проводитись, як в медичних установах, так і в немедичних. Скринінг має проводитись із дотриманням принципів конфіденційності і поваги до прав людини та може слугувати ефективним заходом виявлення безсимптомних інфекцій. Рутинному скринінгу підлягають усі пацієнти з ризиком інфікування ІПСШ. Цільовий скринінг в групах високого ризику підвищує економічну ефективність скринінгових програм.*

*Визначення показань до проведення обстеження на ІПСШ ґрунтується на оцінці ризику та/або клінічних даних. Показаннями для заохочення клієнтів до проведення скринінгу на ІПСШ є наявність факторів ризику інфікування ІПСШ, приналежність до однієї або одразу кількох уразливих груп, наявність ІПСШ у статевого партнера.*

*Ризикова поведінка, особливо проникаючі статеві контакти без застосування засобів захисту з новим статевим партнером, кількома статевими партнерами, партнером, який має одночасні статеві контакти з іншими особами, партнером, якому нещодавно встановлено діагноз ІПСШ, є суттєвим чинником можливого інфікування ІПСШ. Особливу увагу слід приділяти у випадку залучення особи до комерційного сексу, як в якості працівника, так і в якості клієнта, підозри на сексуальне насильство.*



*У випадку виявлення у пацієнта симптомів ІПСШ показане діагностичне обстеження. В якості компонента стандартного пакету послуг для всіх пацієнтів доцільно передбачити можливість проведення лабораторних досліджень:*

- *Chlamydia trachomatis;*
- *Neisseria gonorrhoeae;*

- *Candida albicans*;
- *Trichomonas vaginalis*;
- Сифіліс;
- ВІЛ-інфекцію;
- Генітальний герпес.

**Види лікування ІПСШ:**

1. *Превентивне лікування (епідеміологічне, профілактичне) призначається на підставі результатів на підставі результатів оцінки ризиків інфікування ІПСШ. Прикладом є епідеміологічне лікування статевих партнерів пацієнтів з діагнозом ІПСШ..Дозволяє забезпечити високий рівень охоплення представників уразливих груп та досягти швидкого зниження захворюваності на ІПСШ в регіонах з її високим рівнем.*
2. *Синдромне лікування призначається на підставі результатів клінічного обстеження та оцінки ризику інфікування ІПСШ. Є ефективним та економічно обґрунтованим заходом для зниження захворюваності на ІПСШ та дозволяє забезпечити високий рівень охоплення цільових груп. Застосування синдромного лікування є виправданим при клінічно маніфестних формах ІПСШ.*
3. *«Напівсиндромне» лікування призначається на підставі результатів клінічного обстеження, оцінки ризику та лабораторних досліджень. Дозволяє забезпечити високий рівень охоплення представників цільових груп, призначення лікування при першому візиті пацієнта, проте відрізняється вищою специфічністю, порівняно з синдромним лікуванням.*

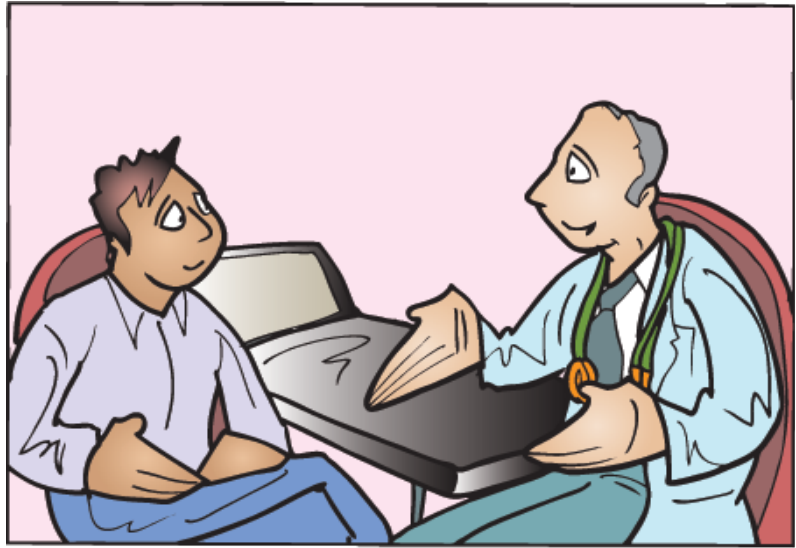


## 6. КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОБЛЕМИ ПОЯСНЕННЯ ЇЇ ЗМІСТУ ТА ОБГОВОРЕННЯ ВАРІАНТІВ ЛІКУВАННЯ

### **Що вам необхідно усвідомлювати:**

1. Інформування вашого пацієнта-підлітка про класифікацію і пояснення її важливості для його здоров'я можуть допомогти йому стати активним учасником у захисті та охороні його здоров'я.

2. Інформування пацієнта-підлітка про варіанти лікування та надання йому допомоги у виборі варіанту, який найбільш відповідає його уподобанням і обставинам, підвищить імовірність того, що він буде дотримуватися лікування.



### **Що вам необхідно робити:**

1. Після того, як ви визначили класифікацію, вам потрібно повідомити її підлітку і пояснити йому її значення.

Перед тим, як це зробити:

- Дізнайтеся, чи хоче підліток, щоб його батьки або супроводжуюча особа були присутні при цьому.

Під час повідомлення:

• Демонструйте свою повагу і співпереживання по відношенню до підлітка за допомогою своєї мови і мови тіла (наприклад, якщо підліток прийшов разом із батьком або іншою супроводжуючою особою, зверніться до них);

- Використовуйте таку мову і поняття, які вони здатні зрозуміти;
- Періодично оцінюйте їх розуміння (наприклад, попросіть їх сказати своїми словами, що вони розуміють у даному питанні).

2. Надаючи медикаменти, поясніть, чому підлітку необхідно приймати їх, а також коли і як їх треба приймати. Якщо ви прописуєте медикаменти, переконайтеся, що підліток зможе знайти гроші на їх покупку.

• Надайте інформацію щодо того, що має на увазі кожен варіант лікування, і допоможіть підлітку вибрати той, який найбільш відповідає його / її потребам.

На цьому етапі:

Надайте всю релевантну інформацію;

- Дайте відповідь на питання якомога повніше та чесніше;
- Допоможіть підлітку вибрати;
- Поважайте його вибір, навіть якщо це не той варіант, який ви хотіли би, щоб підліток вибрав.

3. Поясніть підлітку про можливі побічні дії медикаментів, їх взаємодію з іншими медикаментами та речовинами, зокрема з контрацептивами.

## 7. РОЗГЛЯД НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ВАШУ РОБОТУ З КЛІЄНТОМ / ПАЦІЄНТОМ-ПІДЛІТКОМ

### Що вам необхідно усвідомлювати і робити:

1. Переконайтеся, що ви повністю інформовані в сфері державних та регіональних нормативно-правових документів.

2. У разі необхідності допоможіть своїм пацієнтам-підліткам та їх батькам стати обізнаними в цій сфері.

3. Як медичний працівник, так само і як будь який громадянин України, ви повинні поважати ці нормативні акти. Як на медичного працівника, на вас лежить етичне зобов'язання діяти в інтересах пацієнта-підлітка. У своїй роботі з підлітками ви можете дізнатися, що в деяких ситуаціях чинне законодавство може не дозволити вам діяти в інтересах пацієнта-підлітка (наприклад, надання медичної допомоги підліткам віком до 14 років без дозволу батьків). У таких ситуаціях ви будете змушені виходити зі свого власного досвіду, а також підтримки дбайливих і обізнаних людей для того, щоб знайти оптимальний баланс між законодавчими зобов'язаннями і вашими етичними зобов'язаннями.



### І. Нормативно-правові документи, які регулюють надання медичних послуг:

1. *Нормативно-правові документи, які встановлюють віковий рубіж, по досягненню якого діагностичні тести (наприклад, тест на ВІЛ) або клінічне ведення (наприклад, призначення контрацепції) можуть проводитися з незалежної згоди підлітка:*
  - відповідно до ст. 6 сімейного кодексу України, правовий статус дитини має особа, яка не досягла повноліття, тобто 18 років. у свою чергу, особа, яка не досягла 14 років, вважається малолітньою, а особа віком з 14 до 18 років є неповнолітньою;
  - надання медичної допомоги фізичній особі, яка досягла 14 років, проводиться за її згодою (ст. 284 цивільного кодексу України);
  - відповідно до ст. 43 основ законодавства України про охорону здоров'я щодо пацієнта віком до 14 років (малолітнього пацієнта), а також пацієнта, визнаного в установленому законом порядку недієздатним, медичне втручання здійснюється за згодою їх законних представників;
  - відповідно до ч. 5 ст. 43 основ законодавства про охорону здоров'я, якщо законний представник пацієнта відмовляється від медичної допомоги пацієнту і вона може мати для пацієнта тяжкі наслідки, лікар повинен повідомити про це органи опіки і піклування.
2. *Нормативно-правові документи щодо вимог повідомляти про інфекції (наприклад, ВІЛ) або випадки насильства (наприклад, фізичне чи сексуальне насильство):*

- при медичному обстеженні наречених, які зобов'язані повідомити один одного про стан свого здоров'я (ст. 30 Сімейного кодексу України);
  - у випадку надання допомоги неповнолітньому, що не досягнув віку 14 років та особі, що визнана недієздатною у встановленому законом порядку, з метою інформування її батьків (усиновлювачів) чи інших законних представників (ч. 2 ст. 285 Цивільного кодексу України, ч.2 ст.39, ч.1 ст.43 Основ законодавства України про охорону здоров'я);
  - при провадженні дізнання, досудового слідства чи судового розгляду, у зв'язку з письмовим запитом особи, що проводить дізнання, слідчого, прокурора та суду (ч. 4 ст. 6 Закону України «Про психіатричну допомогу», ч. 2 ст. 8 Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення», ч.5 ст.14 Закону України «Про заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживання ними»);
  - у разі виявлення ВІЛ-інфекції у неповнолітніх віком до 18 років, а також у осіб, визнаних у встановленому законом порядку недієздатними, з метою повідомлення про це батьків або інших законних представників зазначених осіб (ч. 2 ст. 8 Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення»).
3. *Нормативно-правові документи, що вимагають повідомляти партнера (наприклад, в контексті інфекцій, що передаються статевим шляхом):*
- при медичному обстеженні наречених, які зобов'язані повідомити один одного про стан свого здоров'я (ст. 30 Сімейного кодексу України).
4. *Нормативно-правові документи, які вимагають від медичного працівника використовувати затверджені урядом стандарти та інструкції для клінічного ведення:*
- Конституція України від 28.06.1996 р. [ст. 32 (ч. 1, 2)];
  - Цивільний кодекс України від 16.01.2003 р. [ст. 285 (ч. 4), 286];
  - Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 р. [ст. 132, 145];
  - про інформацію: закон України від 02.10.1992р. (в ред. 13.01.2011 р.) [ст.21 (ч. 2)];
  - про захист персональних даних: закон України від 01.06.2010 р. [ст. 7];
  - про доступ до публічної інформації: закон України від 13.01.2011р. [ст. 6, 7];
  - основи законодавства України про охорону здоров'я: закон України від 9.11.1992р. [ст. 39-1, 40, 76, 78 (п. «г» ч. 1)];
  - про психіатричну допомогу: закон України від 22.02.2000 р. [ст. 6 (ч. 1, 8)];
  - про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунodefіциту людини (віл), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з віл: закон України від 12.12.1991 р. (в ред. від 23.12.2010 р.) [ст. 13 (ч. 3)];
  - про захист населення від інфекційних хвороб: закон України від 06.04.2000р. [ст. 26 (ч. 2)];
  - підзаконні нормативно-правові акти;
  - про клятву лікаря: указ президента України від 15.06.1992 р. [п. 1–4, 6 ч. 1];

- міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 р. № 14 [розділ 38];
- про затвердження зразка технічного опису листка непрацездатності та інструкції про порядок заповнення листка непрацездатності: наказ Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства праці та соціальної політики України, Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності, Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України від 03.11.2004р. № 532/274/136-ос/1406 [п. 3.2];
- ліцензійні умови провадження господарської діяльності з медичної практики: наказ МОЗ України від 02.02.2011 р. № 49 [п. 4.1 (ч. 6)];
- про затвердження тимчасових стандартів надання медичної допомоги підліткам та молоді: наказ МОЗ України від 02.06.2009р. № 382 [тимчасовий стандарт 4];
- про переліки відомостей, що містять службову та конфіденційну інформацію в МОЗ України: наказ МОЗ України від 16.08.2011 р. № 517;
- кодекс медичної етики;
- етичний кодекс лікаря України, прийнятий і підписаний на Всеукраїнському з'їзді лікарських організацій та X з'їзді Всеукраїнського лікарського товариства від 27.09.2009 р. [п. 2.1, 2.2, 3.6];

Інше регулювання:

- роз'яснення щодо процедури зазначення діагнозу в листку непрацездатності хворого: лист Виконавчої дирекції Фонду соціального страхування з тимчасової непрацездатності від 23.03.2011 р. № 04-30-620;
- рішення Конституційного Суду України у справі щодо офіційного тлумачення ст. 3, 23, 31, 47, 48 Закону України «Про інформацію» та ст.12 Закону України «Про прокуратуру» від 30.10.1997р.

## **II. Нормативно-правові документи в соціальній сфері, які можуть вплинути на вашу роботу з підлітками**

1. *Нормативно-правові документи із захисту та охорони представників меншин:*
  - Закон України «Про національні меншини»;
  - декларація прав національностей України.
2. *Передбачений вік для згоди на сексуальний контакт і передбачений вік для вступу в шлюб (і будь-які невідповідності між цими двома пунктами):*
  - сімейний кодекс України;
  - Стаття 22. Шлюбний вік:
    - шлюбний вік для чоловіків та жінок встановлюється у вісімнадцять років. (частина перша статті 22 в редакції Закону n 4525-ві ( 4525-17 ) від 15.03.2012 р.);
    - особи, які бажають зареєструвати шлюб, мають досягти шлюбного віку на день реєстрації шлюбу.
  - Стаття 23. Право на шлюб

- право на шлюб мають особи, які досягли шлюбного віку;
  - за заявою особи, яка досягла шістнадцяти років, за рішенням суду їй може бути надано право на шлюб, якщо буде встановлено, що це відповідає її інтересам;
  - ст.155 Кримінального кодексу України передбачена кримінальна відповідальність за статеві відносини з особою, яка не досягла статевої зрілості.
3. *Передбачений вік, по досягненню якого можна продавати або купувати тютюнову або алкогольну продукцію:* ст. 34 Цивільного кодексу України.
4. *Нормативно-правові документи щодо володіння та використання психоактивних речовин:*
- Закон України «Про наркотичні засоби, психотропні речовини, і прекурсори»;
  - Закон України «Про заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживанню ними»;
  - стаття 307. Кримінального кодексу України;
  - незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів;
  - стаття 307. Кримінального кодексу України;
  - незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту;
  - стаття 44. Кодексу України про адміністративні правопорушення;
  - незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання наркотичних засобів або психотропних речовин без мети збуту в невеликих розмірах.

## ОЦІНКА СТАТЕВОГО ТА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я

Нижче наведено приклад того, як медичний працівник може провести оцінку статевого та репродуктивного здоров'я.

### Історія менструації

- У тебе вже почалася менструація? Якщо так, скільки тобі було років, коли почалася менструація?
- Коли в тебе була остання та передостання менструація?
- Як вони проходили?

### Біль під час менструації

- Чи відчуваєш ти біль під час менструації, напередодні менструації?
- Чи заважає тобі цей біль займатися повсякденними справами?
- Що ти робиш, щоб полегшити цей біль? Чи ти приймаєш якісь ліки, щоб полегшити біль, які саме? Чи це тобі допомагає?

### Рясні виділення під час менструації

- Як довго в тебе триває менструація?
- Як багато прокладок (або їх еквівалентів) ти використовуєш протягом дня?
- Чи ти помічаєш виділення згортків крові зі статевих шляхів?

### Регулярність менструації

- Чи регулярно в тебе відбувається менструація?
- Як багато днів зазвичай проходить між першим днем попередньої та першим днем наступної менструації (тривалість менструального циклу)?
- Чи бувають в тебе затримки менструації (менструальний цикл більше 35 днів)? Як довго?
- Чи буває скорочення менструального циклу (менше 21 дня)?
- Чи бувають прояви передменструального синдрому (поганий настрій, дратливість, втома, некерованість почуттями)?

### Знання у сфері статевої активності

- Де ти дізнався /дізналася про сексуальну активність: у школі, вдома або ще де-небудь?

*Примітка:*

Дізнайтеся, чи обізнаний підліток у питаннях базової анатомії та функціонування організму, менструації, вагітності, контрацепції та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Робіть це за допомогою питань, сформульованих відповідно до віку, рівня розвитку і обставин підлітка.

### Сексуальна активність

- Залежно від контексту дізнайтеся, у друзів підлітка хлопці або дівчата, а потім дізнайтеся, чи є у нього самого / у неї самої дівчина чи хлопець.
- Знову-таки в залежності від контексту дізнайтеся, чи був у друзів підлітка сексуальний

досвід, і чи був сексуальний досвід у самого підлітка. (Візьміть до уваги, що слово «секс» може мати різне значення для різних підлітків. Дізнайтеся стосовно проникаючого сексу, наприклад: «Він тільки торкався твоїх геніталій?» та «Чи вводив він свій член в твою піхву / рот?»)

### **Вагітність і контрацепція**

- Чи знаєш ти, як можна завагітніти?
- Чи знаєш ти, як можна уникнути вагітності?
- Чи намагаєшся ти завагітніти в даний час?
- Чи намагаєшся ти в даний час уникнути вагітності?
- Якщо так, що ти робиш для того, щоб уникнути вагітності?
- Чи знаєш ти про методи контрацепції?
- Якщо так, чи використовуєш ти якийсь метод контрацепції, який саме?
- Чи ти знаєш про методи екстреної контрацепції?
- Чи був у тебе сексуальний контакт протягом останнього місяця?
- Чи спостерігається в тебе затримка менструації? Чи була в тебе пропущена менструація?
- Чи в тебе була менструація, яка пройшла не так як завжди: скудно, або з затримкою?
- Чи спостерігаються у тебе якісь із симптомів вагітності: нудота або блювота вранці, припухлість або болючість грудей?
- Коли в тебе в останній раз був сексуальний контакт?

### **Якщо підліток веде статеве життя. Інфекції, що передаються статевим шляхом**

- Чи знаєш ти, що таке інфекції, що передаються статевим шляхом?
- Чи знаєш ти, як уникнути зараження інфекцією, що передається статевим шляхом?
- Чи знаєш ти про презервативи? Чи використовуєш ти їх під час сексуального контакту? Якщо так, чи завжди ти використовуєш їх? Якщо ні, чому? Де ти береш презервативи?
- Скільки статевих партнерів у тебе було протягом останніх трьох місяців?
- Чи була в тебе якась інфекція: генітальна рана, виразка, свербіж, опухлість, бородавки на геніталіях чи патологічні виділення?
- Якщо так, чи проходив (проходила) ти лікування з цього приводу?





# ЧАСТИНА 2

**Алгоритми, підказки  
з комунікації та запитання,  
що часто ставляться**

## ЗАТРИМКА СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ: У ХЛОПЦІВ

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки тобі років?</li> </ul> <p><b>Пеніс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи збільшився твій пеніс у розмірах з того часу, як ти був маленьким?</li> </ul> <p><b>Якщо розмір пенісу збільшився:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки років тобі було, коли ти вперше це помітив?</li> </ul> <p><b>Яєчка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи збільшилися твої яєчка у розмірах з того часу, як ти був маленьким?</li> </ul> <p><b>Якщо розмір яєчок збільшився:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки років тобі було, коли ти вперше це помітив?</li> </ul> <p><b>Лобкове волосся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи з'явилося у тебе волосся на лобку або в зоні статевих органів?</li> </ul> <p><b>Якщо лобкове волосся є:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки років тобі було, коли ти вперше це помітив?</li> </ul> <p><b>Хронічні захворювання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігаються у тебе які-небудь затяжні захворювання?</li> </ul> <p>(Примітка: перевірте, чи є симптоми затяжної лихоманки, кашлю, діареї, зниження маси тіла і так далі).</p> <p>Проведіть оцінку статевого і репродуктивного здоров'я</p> <p>Проведіть оцінку HEADS</p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Забезпечте конфіденційність проведення огляду</p> <p><b>Виміряйте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Масу тіла</li> <li>Зріст</li> </ul> <p><b>Порахуйте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><math>IMT \text{ (індекс маси тіла)} = \frac{\text{маса тіла(кг)}}{\text{зріст(м)}^2}</math><br/>(чи скористайтеся графіком індексу маси тіла)</li> </ul> <p>Визначте значення центіля в графіку індексу маси тіла відповідно до віку</p> <p><b>Перевірте:</b></p> <p><b>Пеніс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Розмір (якщо пеніс прихований у надмірному скупченні жирової тканини на лобку, відведіть її для того, щоб оцінити дійсний розмір пенісу)</li> <li>Чи є анатомічні аномалії (наприклад, уретра відкривається не на кінчику пенісу)</li> </ul> <p><b>Яєчка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Розмір, асиметрія розмірів яєчок</li> <li>Ущільнення в яєчках</li> <li>Дряблість яєчок</li> <li>Припухлість яєчок</li> </ul> <p><b>Лобкове волосся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Наявність лобкового волосся</li> </ul> <p>Проведіть загальний медичний огляд.</p> <p>Перевірте наявність ознак хронічних захворювань.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Не спостерігається збільшення пенісу до 14-річного віку або</li> <li>Не спостерігається збільшення яєчок до 14-річного віку або</li> <li>Не з'явилося лобкове волосся до 14-річного віку та</li> <li>Недостатня маса тіла (індекс маси тіла відповідно до віку менший за 15-ту перцентиль) чи надмірна маса тіла (індекс маси тіла понад 85-ту перцентиль) або</li> <li>Присутні ознаки або симптоми хронічних захворювань</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не спостерігається збільшення пенісу до 14-річного віку або</li> <li>Не спостерігається збільшення яєчок до 14-річного віку або</li> <li>Не з'явилося лобкове волосся до 14-річного віку та</li> <li>Не спостерігається недостатньої та надмірної маси тіла чи ожиріння (показник індексу маси тіла відповідно до віку в межах від 15-ї до 85-ї перцентилі) або</li> <li>Не спостерігається ознак або симптомів хронічних захворювань</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Його вік - 13 або менше років або</li> <li>Якщо його вік - 14 або більше років, почалося збільшення пенісу або</li> <li>Якщо його вік - 14 або більше років, почалося збільшення яєчок та</li> <li>Якщо його вік - 14 або більше років, з'явилося лобкове волосся</li> </ul> |

**! УВАГА**

Якщо під час огляду було виявлено будь-яке відхилення від норми в яєчках або пенісі, перенаправте підлітка до дитячого ендокринолога

**Підліток:** Мій пеніс здається маленьким у порівнянні з пенісами моїх друзів.

- Мої яєчка маленькі. • На моєму тілі немає волосся

**Батьки:** Пеніс мого сина здається маленьким для його віку.

- Яєчка мого сина занадто маленькі. • На тілі мого сина ще немає волосся.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                  | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Затримка статевого дозрівання, можливо пов'язана з хронічним захворюванням, надмірною масою тіла або недоїданням</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лікуєте причину або перенаправте пацієнта</li> <li>• Вирішіть проблеми з харчуванням, використовуючи алгоритм «Я занадто товстий/занадто худий»</li> <li>• Повідомте пацієнта, що затримка статевого дозрівання може бути пов'язана з хронічним захворюванням або недоїданням чи надмірною масою тіла, і що медичному працівникові треба буде знову оцінити його стан після того, як проблема хронічного захворювання або харчування буде вирішена</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продовжуйте необхідне лікування хронічного захворювання</li> <li>• Продовжуйте необхідне вирішення проблем харчування</li> <li>• Знову оцініть статевий розвиток через шість місяців</li> </ul> |
| <b>Затримка статевого дозрівання, яка навряд чи пов'язана з хронічним захворюванням, надмірною масою тіла або недоїданням</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повідомте пацієнтові, що у нього спостерігається затримка статевого дозрівання для його віку</li> <li>• Запевніть його, що, незважаючи на затримку статевого дозрівання, яка спостерігається, з часом більшість хлопчиків розвиватимуться і досягнуть статевої зрілості. Відмітьте, що такий процес не спостерігається у невеликій кількості хлопчиків, і у зв'язку з цим йому треба буде пройти повторний огляд після закінчення певного часу</li> <li>• По можливості направте пацієнта до дитячого ендокринолога</li> <li>• Якщо окрім затримки статевого дозрівання у пацієнта спостерігається низький зріст, використовуйте алгоритм «Я занадто маленького зросту»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знову оглянете пацієнта через шість місяців, якщо направлення до дитячого ендокринолога неможливе</li> </ul>                                                                                    |
| <b>Нормальне статеве дозрівання</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо вік пацієнта - 13 або менше років, навіть якщо ознаки статевого дозрівання не з'явилися, він знаходиться у межах норми для його віку</li> <li>• Запевніть його, що з часом більшість хлопчиків розвиватимуться і досягнуть статевої зрілості</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЩО СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

*Що ми розуміємо під статевим дозріванням?*  
По мірі того, як дитина стає підлітком, її тіло починає готуватися до зрілості. Ці зміни відбуваються під впливом статевих гормонів. Під час періоду статевого дозрівання спостерігається збільшення зросту, маси тіла і мускулатури. У цей період також спостерігається значне зростання і розвиток статевих органів. Крім цього в період статевого дозрівання у людини з'являється волосся на обличчі та тілі, а також може з'явитися висип.

*Коли, як правило, настає статеве дозрівання?*

У різних людей спостерігаються значні відмінності в часі настання статевого дозрівання. У хлопців статеве дозрівання починається, як правило, у віці близько десяти років і триває до 15 - 16-річного, або до 18-річного віку. Однак у багатьох хлопчиків процес статевого дозрівання починається пізніше десяти років.

*Коли процес статевого дозрівання можна назвати запізнілим?*

Можна сказати, що процес статевого дозрівання відбувається пізніше норми (або є запізнілим), якщо певні зміни в організмі хлопчика не почалися до певного віку, наприклад, якщо пеніс не почав збільшуватися в розмірі до 14 років, яєчка не почали збільшуватися в розмірі до 14 років або волосся на або в ділянці геніталій не почало з'являтися до 14-річного віку.

### 2. Які причини цього стану?

Першою поширеною причиною затримки статевого дозрівання є нормальні відмінності у віці, в якому у хлопців починається статеве дозрівання. Такі відмінності часто обумовлені генетичними особливостями, наприклад, у тата хлопчика, у якого спостерігається затримка статевого дозрівання, могла свого часу теж бути затримка статевого дозрівання. Такі нормальні відмінності не потребують лікування. Однак іноді затримка статевого дозрівання може бути викликана недоїданням. Іноді хронічні захворювання також можуть призвести до затримки статевого дозрівання.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

Хлопчики, у яких спостерігається затримка статевого дозрівання, мають тенденцію бути нижчими на зріст, ніж інші хлопчики їхнього віку. Однак з настанням періоду статевого дозрівання їх зріст, як правило, наздоганяє зріст однолітків. Хлопчики можуть відчувати занепокоєння та ізольованість, якщо їх однолітки вище і сильніше їх.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Якщо у тебе спостерігається затримка статевого дозрівання, ми запропонували б направити тебе до фахівця, який би підтвердив, що затримка зумовлена нормальними відмінностями у віці, в якому у хлопців починається статеве дозрівання.

**ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ****Чому у мене так мало волосся на обличчі й тілі?**

*Розуміння причин питання :*

Підліток може почуватися незручно порівняно з ровесниками.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Кількість волосся на обличчі й тілі змінюється по мірі того, як хлопчик росте. У різних людей кількість волосся різна, у хлопців з різних сімей вона теж різна. Можливо, що у тебе менше волосся на тілі тому, що у тебе спостерігається затримка статевого дозрівання. Коли у тебе наступить період статевого дозрівання, кількість волосся на тілі також, можливо, збільшиться. Якщо ти вже досяг періоду статевого дозрівання, і у тебе все одно небагато волосся на тілі, тобі доведеться прийняти це, як є.

**Мій пеніс здається маленьким у порівнянні з пенісами моїх друзів. Я нормальний?**

*Розуміння причин питання :*

Це питання може бути обумовлене переконанням, що розмір пенісу визначає «мужність» чоловіка. Хлопчика може турбувати, чи нормальний він.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

У двох хлопчиків одного віку можуть бути відмінності у розмірі пенісу залежно від генетичних особливостей. Це не має ніякого відношення до твоєї мужності або статевої функції.

Якщо ти проходиш початковий період статевого дозрівання, у твого пенісу ще є час вирости.

## ЗАТРИМКА СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ: У ДІВЧАТ

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ДИВИТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите їй кілька особистих питань і запевніть її, що ця інформація залишиться конфіденційною.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Не спостерігається розвитку молочних залоз до 14-річного віку</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки тобі років?</li> </ul> <p><b>Розвиток молочних залоз</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи помітила ти якісь зміни в розмірі або кольорі зони навколо сосків?</li> </ul> <p><b>Якщо розвиток молочних залоз почався:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки років тобі було, коли ти вперше помітила ці зміни?</li> </ul> <p><b>Лобкове волосся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи з'явилося у тебе волосся на або біля зони геніталій?</li> </ul> <p><b>Якщо лобкове волосся є:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки років тобі було, коли ти вперше це помітила?</li> </ul> <p><b>Місячні</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>У тебе вже почалися місячні?</li> </ul> <p><b>Якщо місячні почалися:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки років тобі було, коли у тебе почалися місячні?</li> </ul> <p><b>Хронічні захворювання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігаються у тебе які-небудь затяжні захворювання?</li> </ul> <p>(Примітка: перевірте, чи є симптоми затяжної лихоманки, кашлю, діареї, зниження маси тіла і так далі).</p> <p><b>Проведіть оцінку статевого і репродуктивного здоров'я</b></p> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p><b>Виміряйте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Масу тіла</li> <li>Зріст</li> </ul> <p><b>Порахуйте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><math>IMT</math> (індекс маси тіла) = <math>\frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)}^2}</math> (та скористайтесь графіком індексу маси тіла)</li> </ul> <p>Визначте значення центіля в графіку індексу маси тіла відносно віку</p> <p><b>Перевірте:</b></p> <p><b>Молочні залози</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Наявність залозистої тканини</li> <li>Розмір та колір зони навколо сосків</li> </ul> <p><b>Лобкове волосся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Наявність лобкового волосся</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> <p><b>Перевірте наявність ознак хронічних захворювань</b></p> | <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не з'явилися лобкове волосся до 14-річного віку</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не почалася менструація до 15-річного віку</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>З часу появи перших ознак розвитку молочних залоз минуло більше п'яти років, а менструація ще не почалася</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Недостатня маса тіла (показник індексу маси тіла відповідно до віку менший, ніж 15-та перцентиль) або надмірна маса тіла (показник індексу маси тіла понад 85-ту перцентиль)</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Є ознаки або симптоми хронічних захворювань</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не спостерігається розвитку молочних залоз до 14-річного віку</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не з'явилися лобкове волосся до 14-річного віку</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не почалася менструація до 15-річного віку</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>З часу появи перших ознак розвитку молочних залоз минуло більше двох років, а менструація ще не почалася</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не спостерігається недостатньої або надмірної маси тіла (показник індексу маси тіла відповідно до віку – в межах між 15-ю та 85-ю перцентилями)</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не спостерігається ознак або симптомів хронічних захворювань</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Її вік - 13 або менше років</li> </ul> <p>або</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Якщо її вік - 14 або більше років, почався розвиток молочних залоз</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Якщо її вік - 14 або більше років, з'явилося лобкове волосся</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Якщо її вік - 15 або більше років, менструація почалася</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Минуло менше п'яти років між появою перших ознак розвитку молочних залоз і початком менструації</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Підліток:** У мене ще не почалися місячні. • Мої груди здається маленькими у порівнянні з грудьми моїх подруг. • Я нормальна?

**Батьки:** У моєї дочки ще не почалися місячні. • Груді моєї дочки занадто маленькі для її віку. • Моя дочка нормальна?

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                           | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Затримка статевого дозрівання, можливо, у зв'язку з хронічним захворюванням, недоїданням або розладом харчової поведінки (нервова анорексія – насильницький контроль за вагою.)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Лікуйте причину або перенаправте пацієнтку</li> <li>Вирішіть проблеми з харчуванням, використовуючи алгоритм «Я занадто товстий/занадто худий»</li> <li>Повідомите пацієнтку, що затримка статевого дозрівання може бути пов'язана з хронічним захворюванням, надмірною масою тіла або недоїданням, і що медичному працівникові треба буде знову оцінити її стан після того, як проблема хронічного захворювання або харчування буде вирішена</li> <li>При підозрі на нервову анорексію – пере направте до психіатра</li> </ul>                                                                                                                                     | <p>Продовжуйте необхідне лікування хронічного захворювання</p> <p>Продовжуйте необхідне рішення проблем харчування</p> <p>Знову оцініть статевий розвиток через шість місяців</p> |
| <b>Затримка статевого дозрівання, яка навряд чи пов'язана з хронічним захворюванням або недоїданням</b>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Повідомите пацієнтці, що у неї спостерігається затримка статевого дозрівання для її віку</li> <li>Запевніть її, що незважаючи на затримку статевого дозрівання, яка спостерігається, з часом більшість дівчаток розвиватимуться і досягнуть статевої зрілості. Відмітьте, що такий процес не спостерігається у невеликої кількості дівчаток, і у зв'язку з цим їй треба буде пройти повторний огляд через певний час</li> <li>По можливості направте пацієнтку до гінеколога або дитячого ендокринолога</li> </ul> <p>Якщо окрім затримки статевого дозрівання у пацієнтки спостерігається низький зріст, використовуйте алгоритм «Я занадто маленького зросту»</p> | <p>Знову оглянете пацієнтку через шість місяців, якщо направлення до гінеколога або дитячого ендокринолога неможливе</p>                                                          |
| <b>Нормальне статеве дозрівання</b>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Якщо вік пацієнтки - 13 або менше років, навіть якщо ознаки статевого дозрівання не з'явилися, вона знаходиться у межах норми для її віку</li> <li>Запевніть її, що з часом більшість дівчаток розвиватимуться і досягнуть статевої зрілості</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |



## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЩО СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

*Що ми розуміємо під статевим дозріванням?*

По мірі того, як дитина стає підлітком, настає етап, на якому її тіло починає готуватися до зрілості. По мірі того, як дитина стає підлітком, її тіло починає готуватися до зрілості. Ці зміни відбуваються під впливом статевих гормонів. Під час періоду статевого дозрівання у дівчаток спостерігається збільшення зросту, маси тіла та розширення стегон. З цим періодом пов'язані і такі зміни, як збільшення молочних залоз і поява волосся на або в ділянці геніталій і пахв, а також може з'явитися висип. У цей період також спостерігається значне зростання та розвиток статевих органів у процесі підготовки до зрілості.

*Коли, як правило, настає статеве дозрівання?*

У різних людей спостерігаються значні відмінності в часі настання статевого дозрівання. У більшості дівчаток статеве дозрівання починається, в середньому, з дев'ятирічного віку і триває до 15-16, або до 18-років. Однак у багатьох дівчаток процес статевого дозрівання починається пізніше дев'яти років.

*Коли процес статевого дозрівання можна назвати запізненим?*

Можна сказати, що процес статевого дозрівання відбувається пізніше норми (або є запізненим), якщо певні зміни в організмі дівчинки не почалися до певного віку. Наприклад, ми називаємо статеве дозрівання запізненим, якщо молочні залози дівчинки не почали збільшуватися в розмірі до 14 років, волосся на або в ділянці геніталій не почало з'являтися до 14-річного віку або місячні не почалися до 15-річного віку.

### 2. Які причини цього стану?

Першою поширеною причиною затримки статевого дозрівання є нормальні відмінності віку, в якому у дівчаток починається статеве дозрівання. Такі, відмінності часто обумовлені спадковістю, наприклад, у мами дівчинки із затримкою статевого дозрівання, могла свого часу теж бути затримка статевого дозрівання. Такі нормальні відмінності не потребують лікування.

Однак іноді затримка статевого дозрівання може бути викликана недоїданням. Іноді хронічні захворювання також можуть призвести до затримки статевого дозрівання. Важливо оцінити й усунути проблеми харчування та вилікувати хронічні захворювання.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

Дівчата, у яких спостерігається затримка статевого дозрівання, мають тенденцію бути нижчими на зріст, ніж інші дівчата їхнього віку. Однак з настанням періоду статевого дозрівання їх зріст, як правило, наздоганяє зріст ровесниць. Майже всі дівчатка, у яких спостерігається затримка статевого розвитку, з часом розвиваються і можуть жити нормальним життям (включаючи можливість мати дітей, якщо у них є таке бажання).

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

*Затримка статевого дозрівання, можливо, пов'язана з хронічним захворюванням, надмірною масою тіла, недоїданням.*

Якщо у тебе спостерігається затримка статевого дозрівання у зв'язку з хронічним захворюванням, надмірною масою тіла, недоїданням, важливо оцінити й усунути ці проблеми.

Затримка статевого дозрівання, не пов'язана з хронічним захворюванням або порушенням харчування.

Якщо у тебе спостерігається затримка статевого дозрівання, ми запропонували б направити тебе до фахівця, який би обстежив тебе і зробив необхідні аналізи для того, щоб визначити, чи обумовлена затримка нормальними відмінностями у віці, в якому у дівчаток починається статеве дозрівання, чи існує якась причина цієї затримки.



## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

**Чому у мене досі не почалися місячні?****Чому мої груди менші, ніж у моїх подруг?***Розуміння причин питання:*

Усі підлітки – і хлопчики, і дівчатка – стурбовані тим, чи нормальне те, що відбувається з їх тілами.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

У різних дівчат розмір грудей різний. Розмір твоїх грудей може залежати від ряду причин, у тому числі і від того, наскільки просунувся процес статевого дозрівання (наскільки ти розвинена), і від нормальних

відмінностей у кількості жирових відкладень в молочних залозах різних дівчат.

Розвиток грудей – одна з ранніх ознак статевого дозрівання, він, як правило, починається за декілька років до початку місячних. Тобі треба буде дотримуватися здорової і поживної дієти, робити необхідні вправи і чекати, коли у тебе збільшаться груди в процесі статевого дозрівання.

У різних дівчаток статеве дозрівання відбувається в різному темпі, залежно від спадкових особливостей і харчування.

## «Я ВІДЧУВАЮ СИЛЬНИЙ БІЛЬ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:</p> <p>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите їй кілька особистих питань і запевніть її, що ця інформація залишиться конфіденційною.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:</p> <p>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Пацієнтка відчуває біль зараз або</p> <p>Має болі під час менструації, які не корегуються медикаментозно та посилюються з кожною менструацією (виключити вади розвитку сечостатевої системи)</p> <p>або</p> <p>Присутня кровотеча зараз, особливо рясна</p> <p>та</p> <p>Пацієнтка вагітна або</p> <p>Можливо вагітна</p> <p>• Мала статеві контакти після останніх нормальних місячних і</p> <p>- Не використовує контрацепцію правильно та послідовно або</p> <p>- Якщо спостерігається затримка місячних або остання менструація була мізерна</p> <p>- У неї спостерігаються якісь симптоми вагітності або</p> <p>Болючість черевної порожнини (від помірної до сильної або симптом подразнення очеревини)</p> <p>або</p> <p>Присутнє пальповане утворення в животі</p> |
| <p><b>Біль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи відчуваєш ти біль зараз?</li> <li>• Коли ти відчуваєш біль, він зазвичай виникає напередодні, під час місячних або в середині циклу?</li> </ul> <p><b>Кровотеча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є у тебе зараз місячні/кровотеча?</li> </ul> <p>Якщо зараз є кровотеча або пацієнтка відчуває біль:</p> <p><b>Статева активність, контрацепція і вагітність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи може бути таке, що ти вагітна?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка дасть відповідь «так», дізнайтеся, чому</p> <p>Якщо незрозуміло, чи може вона бути вагітною чи ні:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи ведеш ти статеве життя?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи використовуєш ти який-небудь метод контрацепції, щоб запобігти вагітності?</li> <li>• Чи був у тебе статевий контакт після останніх нормальних місячних?</li> </ul> <p>Якщо у пацієнтки був статевий контакт після останніх місячних:</p> <p>Якщо пацієнтка використовувала презерватив для запобігання вагітності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи використовувала ти презерватив при кожному статевому контакті після останніх нормальних місячних?</li> <li>• Чи траплялося таке, що презерватив розривався або злітав?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка використовувала оральні контрацептиви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи траплялося таке, що ти забувала прийняти пігулку після останніх нормальних місячних?</li> </ul> | <p><b>Огляд черевної порожнини</b></p> <p>Перевірте наявність</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Болючості в нижній частині живота. Якщо болючість є:</li> </ul> <p>- ступінь болючості - слабка, помірна чи сильна?</p> <p>- чи спостерігається симптом подразнення очеревини (болючість при раптовому послабленні тиску на стінку живота)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайдене утворення в животі</li> </ul> <p><b>Вагітність</b></p> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не використовує контрацепцію правильно та послідовно * або</li> <li>• Якщо спостерігається затримка місячних або остання менструація була мізерна.</li> <li>• У неї спостерігаються будь-які симптоми вагітності</li> </ul> <p><b>Перевірте наявність ознак вагітності:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пальпується матка в нижній частині живота</li> </ul> <p>Проведіть тест на вагітність</p> | <p>Пацієнтка відчувала біль напередодні, під час місячних або посередині циклу</p> <p>та</p> <p>Якщо зараз є не рясна кровотеча-менструація, що прийшла своєчасно, або пацієнтка відчуває слабкий біль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Немає вірогідності того, що пацієнтка вагітна</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Огляд черевної порожнини виявив слабку болючість або відсутність болючості</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Відсутній симптом подразнення очеревини</li> </ul> <p>та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Відсутнє утворення в животі</li> </ul>                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:</p> <p>Навіть якщо пацієнтка вагітна, тест на вагітність з використанням сечі може показувати негативний результат до двох тижнів.</p> <p>Якщо тест, проведений у цей період, показує негативний результат, а симптоми вагітності продовжують спостерігатися, тест необхідно повторити не пізніше, ніж через два тижня після того, як у пацієнтки не почалися місячні.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>! УВАГА</b></p> <p>Якщо біль в черевній порожнині не пов'язаний з менструацією, використовуйте алгоритм «Я відчуваю біль у животі»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Підліток:** Я відчуваю сильний біль під час менструації.

**Батьки:** Моя дочка відчуває сильний біль під час менструації.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Можливий стан, пов'язаний із хірургічним втручанням або вагітністю</b></p> <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Кожному пацієнту, який веде статеве життя, незалежно від діагностичної класифікації:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Надайте консультацію щодо подальшого використання контрацепції та безпечнішого сексу</li> <li>• Запропонуйте консультування з питань ВІЛ та проходження тесту на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнтку</li> </ul> | <p>Перенаправте до лікарні</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Якщо існує побоювання щодо того, що пацієнтка може бути вагітна через те, що вона пропустила прийом орального контрацептиву, скористайтеся секцією «Керівництво із пропущеного прийому комбінованого орального контрацептиву» в алгоритмі «Я не хочу завагітніти»</p>                                                                                     |
| <p><b>Дисменорея/біль в середині циклу</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Виключити гостру хірургічну патологію/внутрішньочеревну кровотечу, аномалію розвитку сечостатевої системи з порушенням відтоку менструальної крові, після чого усуньте біль використовуйте гомеопатичні засоби, нестероїдні протизапальні препарати у вигляді ректальних суппозиторіїв</b></p> <p>Використовуйте <b>ібупрофен</b> перорально, за потреби - чотири рази на день</p> <p>Почніть медикаментозне лікування, як тільки з'являється біль</p> <p>Порадьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продовжувати лікування до тих пір, поки біль не вщухне ;</li> <li>- приймати медикаменти під час їжі</li> <li>- не продовжувати прийом медикаментів довше, ніж три дні пір'яд</li> </ul> <p>(Примітка: можна замінити анальгіном або парацетамолом, але вони не настільки ефективні)</p> <p>Якщо описаний вище підхід використовувався упродовж трьох місяців, але полегшення болю не наступило, перенаправте пацієнтку до гінеколога для проведення УЗД та призначення <b>комбінованих оральних контрацептивів</b></p> <p>Порадьте пацієнтці продовжувати займатися своїми звичайними справами настільки, наскільки це можливо</p> | <p>Знову огляньте пацієнтку через три місяці.</p> <p>Якщо ібупрофен не допоміг полегшити біль перенаправте пацієнтку до гінеколога для проведення УЗД та призначення <b>комбінованих оральних контрацептивів</b></p> <p>Якщо поліпшення не наступило після закінчення трьох місяців прийому комбінованих оральних контрацептивів: перенаправте пацієнтку</p> |

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Симптоми вагітності</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігається у тебе затримка місячних? Чи була у тебе менструація, що не відбулася?</li> <li>Чи спостерігаються у тебе якісь із цих симптомів: <ul style="list-style-type: none"> <li>- нудота або блювота вранці</li> <li>- нагрубання або болючість грудей</li> </ul> </li> </ul> <b>Проведіть оцінку статевого і репродуктивного здоров'я</b><br><b>Проведіть оцінку HEADS</b> | <p>Якщо тест на вагітність провести неможливо і матка не пальпується абдомінально:</p> <p>Перевірте, чи спостерігається</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Збільшення матки при вагінальному огляді</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</p> <p><b>Перевірте наявність ознак інфекцій, що передаються статевим шляхом</b><br/> <b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> |                   |

### ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

#### 1. Що це за стан?

Періодичні болі виникають безпосередньо перед початком або під час менструації. Це дуже поширений стан серед підлітків. Біль може бути безперервним або виникати нападами. Як правило, він виникає у нижній частині живота і просувається до нижньої частини спини і до внутрішньої частини стегон. Біль найбільш сильно відчувається у початкові дні місячних і поступово слабшає по ходу місячних.

#### 2. Які причини цього стану?

У більшості випадків у дівчат і жінок цей біль не обумовлений будь-якою медичною проблемою. Він виникає через природні хімічні речовини, які називаються гормонами. Вони виробляються в організмі в період місячних і змушують м'язи матки скорочуватися. Рівень цих хімічних речовин більш високий у перші 2-3 дня менструації, тобто тоді, коли біль відчувається найсильніше.

#### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

Якщо біль дуже сильний, він може супроводжуватися головним боєм, діареєю, нудотою і блювотою. Ці симптоми також викликані дією хімічних речовин. Якщо біль сильний, він може заважати займатися звичайними щоденними справами. Він може також впливати на настрій людини. Але незважаючи на це, цей біль або інші симптоми не мають довгострокового негативного впливу на людину.

#### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Мета лікування – полегшити біль. Це лікування дуже ефективне і таким чином, у більшості випадків подальше обстеження або лабораторні аналізи не знадобляться. Існує два типи лікування:

- Медикаменти, які називаються нестероїдними протизапальними препаратами (НПЗП). Вони прописуються для полегшення болю, є безпечними і не мають серйозних або тривалих побічних ефектів. Їх не можна приймати на голодний шлунок, краще приймати під час або після їжі або перекушування. Ці медикаменти найбільш ефективні, якщо їх приймати, як тільки почнеться менструальний біль (навіть якщо це буде раніше, ніж почнеться саме кровотеча).
- Оральні контрацептиви, які прописуються для регуляції менструальних циклів і полегшення болю.

#### 5. Що ти можеш зробити?

Тобі доведеться приймати медикаменти для полегшення болю.

Продовжуй займатися своїми звичайними повсякденними справами. Це допоможе тобі сфокусувати увагу на інших речах. Звичайно, якщо біль буде дуже сильним, це неможливо буде зробити. Але як тільки біль вщухне завдяки лікуванню, спробуй продовжувати займатися своїми повсякденними справами.

| КЛАСИФІКАЦІЯ | ВЕДЕННЯ | ПОДАЛЬШІ КРОКИ |
|--------------|---------|----------------|
|              |         |                |

### ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

#### Чи зможу я в майбутньому нормально мати дитину?

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Біль під час місячних не впливає на здатність жінки народжувати дітей. Це поширене явище, яке можна легко усунути.

#### Мої друзі говорять, що ця проблема стає менше з народженням дитини. Це правда?

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Менструальний біль має тенденцію до зменшення після того, як жінка народить дитину. Вважається, що це відбувається завдяки розтяганню шийки матки в процесі пологів і ушкодженню деяких нервових волокон у цій зоні.

## «У МЕНЕ РЯСНІ ВИДІЛЕННЯ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите їй кілька особистих питань і запевніть її, що ця інформація залишиться конфіденційною.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду. При огляді має бути присутня мати, або законний представник.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Є кровотеча зараз<br/>та<br/>Пацієнтка вагітна<br/>або<br/>Можливо вагітна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мала статеві контакти після останніх нормальних місячних та</li> <li>Не використовує контрацепцію правильно і послідовно або</li> <li>Якщо у неї була пропущена менструація, або спостерігається затримка місячних або</li> <li>У неї спостерігаються якісь симптоми вагітності</li> </ul>                                                              |
| <p><b>Місячні</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки днів у тебе зазвичай тривають місячні?</li> <li>Скільки гігієнічних прокладок / тампонів або інших матеріалів ти використовуєш щодня під час менструації?*</li> <li>Чи помічаєш ти виділення згустків крові під час менструації?</li> <li>Чи заважають тобі місячні займатися звичайними повсякденними справами?*</li> <li>Чи є у тебе зараз місячні/кровотеча?</li> </ul> <p><b>Медикаменти для регуляції менструацій</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи приймаєш ти які-небудь медикаменти/ контрацептивні пігулки для регуляції місячних?</li> </ul> <p>Метод контрацепції</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи використовуєш ти: <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутрішньоматочну спіраль (ВМС) або</li> <li>- ін'єкції ДМПА (депо-провера)?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Анемія</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи відчуваєш ти постійну втому, слабкість?</li> </ul> <p>Контрацепція і вагітність</p> <p>Якщо у пацієнтки зараз є кровотеча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи може бути таке, що ти вагітна?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка дасть відповідь «так», дізнайтеся, чому</p> <p>Якщо незрозуміло, чи може вона бути вагітною чи ні:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи ведеш ти статеве життя?</li> <li>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</li> <li>Чи використовуєш ти будь-який метод контрацепції, щоб запобігти вагітності?</li> <li>Чи був у тебе статевий контакт після останніх нормальних місячних?</li> </ul> <p>Якщо у пацієнтки був статевий контакт після останніх місячних:</p> | <p><b>Анемія</b></p> <p>Перевірте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Блідість долонь</li> <li>Блідість кон'юнктиви нижньої повіки</li> <li>Проведіть тест на рівень гемоглобіну та тромбоцитів (якщо можливо)</li> </ul> <p><b>Вагітність</b></p> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя і:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не використовує контрацепцію правильно та послідовно ** або</li> <li>Якщо у неї була, пропущена менструація, або спостерігається затримка місячних</li> <li>У неї спостерігаються якісь симптоми вагітності</li> </ul> <p>Перевірте наявність ознак вагітності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Збільшена матка, що пальпується в нижній частині живота</li> </ul> <p><b>Проведіть тест на вагітність</b></p> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Навіть якщо пацієнтка вагітна, тест на вагітність з використанням сечі може показувати негативний результат до двох тижнів.<br/>Якщо тест, проведений у цей період, показує негативний результат, а симптоми вагітності продовжують спостерігатися, тест необхідно повторити не пізніше, ніж через два тижня після того, як у пацієнтки не почалися місячні.</p> <p>Якщо тест на вагітність провести неможливо і матка не пальпується абдомінально:</p> <p>Перевірте, чи спостерігається</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Збільшення матки при вагінальному або ректальному огляді</li> </ul> | <p>Використовує більше п'яти прокладок (чи місцевих еквівалентів) на день або Кровотеча триває більше семи днів та Рівень гемоглобіну складає менше 120г/л або</p> <p>Тест на рівень гемоглобіну та тромбоцитів провести неможливо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Присутність будь-яких ознак анемії:</li> <li>Постійна втома або</li> <li>Блідість долонь або</li> <li>Блідість кон'юнктиви нижньої повіки</li> </ul> <p>та</p> <p>Не використовує ВМС або ДМПА</p> |

**Підліток:** У мене сильні виділення під час менструації. • У мене довго триває менструація.

**Батьки:** У моєї дочки сильні виділення під час менструації. • У моєї дочки довго триває менструація.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                    | ВЕДЕННЯ                            | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кровотеча, пов'язана з вагітністю<br>Пубертатна менометроррагія | Перенаправте пацієнтку до лікарні  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Менорагія з анемією та без анемії                               | Перенаправте пацієнтку в стаціонар | <p>оглянете пацієнтку після виписки із стаціонару</p> <p>Продовжуйте лікування за рекомендаціями стаціонару</p> <p><b>Анемія</b></p> <p>Якщо рівень гемоглобіну складає менше 120 г/л (чи якщо спостерігаються ознаки або симптоми анемії):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лікуєте анемію ще впродовж трьох місяців</li> </ul> <p>Якщо кровотеча зменшилася, але анемія все ще присутня, розберіться зі станом, використовуючи алгоритм «Я занадто блідий»</p> <p>Продовжуйте оглядати пацієнтку кожні три місяці до нормалізації менструального циклу та рівня гемоглобіну</p> <p>У випадку рецидиву кровотечі перенаправте пацієнтку повторно в стаціонар</p> |



| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Якщо пацієнтка використовувала презерватив для запобігання вагітності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи використовувала ти презерватив при кожному статевому контакті після останніх нормальних місячних? Чи траплялося таке, що презерватив розривався або злітав?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка використовувала оральні контрацептиви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи траплялося таке, що ти забувала прийняти пігулку після останніх нормальних місячних?</li> </ul> <p><b>Симптоми вагітності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи була у тебе пропущена менструація? Чи спостерігається у тебе затримка місячних цього місяця?</li> <li>Чи спостерігаються у тебе які-небудь з цих симптомів:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нудота або блювота вранці</li> <li>- нагрубання та болючість грудей</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку статевого і репродуктивного здоров'я</b></p> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p><b>Метод контрацепції</b></p> <p>Якщо пацієнтці була заздалегідь введена внутрішньоматочна спіраль, візуально або на дотик перевірте вусики (використовуючи по можливості вагінальне дзеркало)</p> <p><b>Перевірте наявність ознак інфекцій, що передаються статевим шляхом</b></p> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> | <p>Використовує більше п'яти прокладок (чи місцевих еквівалентів) на день <i>або</i> Кровотеча триває більше семи днів <i>та</i> Рівень гемоглобіну складає більше 120г/*л <i>або</i> Тест на рівень гемоглобіну провести неможливо</p> <p>Будь-які ознаки анемії відсутні <i>та</i> Не використовує ВМС або ДМПА</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Використовує більше п'яти прокладок (чи місцевих еквівалентів) на день <i>або</i> Кровотеча триває більше семи днів <i>та</i> Використовує ВМС або ДМПА</p>                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Використовує менше п'яти прокладок (чи місцевих еквівалентів) на день <i>або</i> Кровотеча триває сім днів або менше</p>                                                                                                                                                                                           |



| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                            | ВЕДЕННЯ                                                                                   | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Менорагія, можливо, у зв'язку з методом контрацепції ВМС чи ДМПА</b> | Перенаправте пацієнтку на консультацію до гінеколога                                      | Виконання рекомендацій гінеколога<br><b>Анемія</b><br><b>Лікуйте/запобіжіть анемії</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Нормальна менструальна кровотеча</b>                                 | Запевніть пацієнтку, що з нею все гаразд<br><b>Запобіжіть анемії</b><br>(як описано вище) | <div>  <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/> Кожному пацієнту, який веде статеве життя, незалежно від діагностичної класифікації: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Надайте консультацію щодо подальшого використання контрацепції та безпечнішого сексу</li> <li>• Запропонуйте консультування з питань ВІЛ та проходження тесту на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта</li> </ul> </div> |

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

В підлітковому віці менструації повинні бути помірними, безболісними. Під час становлення менструальної функції можуть бути нерегулярними.

### 2. Які причини цього стану?

У підлітковому віці система регуляції менструальної функції все ще незріла. У перші декілька місяців після початку менструації місячні можуть бути нерегулярними, і виділення можуть значно відрізнятися від місяця до місяця. Цей період може зайняти декілька місяців, після чого менструації стають регулярними, і різниця у кількості виділень зменшується.

Деякі методи контрацепції, такі як ДМПА (депо-провера) або ВМС (внутрішньоматочна спіраль) можуть сприяти нерегулярним або рясним менструальним кровотечам, вони протипоказані в підлітковому віці..

У більш рідких випадках сильна кровотеча може бути пов'язана з порушенням, що супроводжується підвищеною крово-точивістю.

Сильна кровотеча – стан, при якому пацієнтка використовує більше п'яти прокладок на день або кровотеча триває більше семи днів

Лікування/запобігання анемії

Якщо у тебе спостерігається анемія, ми лікуватимемо тебе пігулками заліза і фолієвої кислоти. Жінки з сильною менструальною кровотечею часто страждають від низького вмісту заліза, навіть якщо у них немає анемії. Для того, щоб запобігти анемії, ми радимо тобі вживати їжу, багату на вітамін С, залізо.

### 3. Який вплив має цей стан на людину?

Сильна кровотеча під час місячних може призвести до стану, який називається «анемія». При такому стані «розріджена» кров не здатна доносити достатню кількість кисню в різні частини тіла, тому людина почуває себе слабкою та втомленою.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Зменшення менструальної кровотечі

Існує велика кількість медикаментів, які медичний працівник може прописати тобі після огляду та обстеження, щоб зменшити менструальну кровотечу. Такі медикаменти включають:

- нестероїдні протизапальні препарати, такі як ібупрофен
- транексамову кислоту

Вони будуть найбільш ефективні, якщо ти почнеш приймати їх з самого початку місячних. Альтернативним методом є прийом комбінованих оральних контрацептивів регулярно, щодня протягом циклу. Такий метод можна використовувати, навіть якщо ти не потребуєш захисту від настання вагітності, але вони мусять бути призначені лише гінекологом.

### 5. Що ти можеш зробити?

Якщо у тебе сильна менструальна кровотеча (більше п'яти прокладок на день або кровотеча триває більше семи днів), негайно звертайся до лікаря.

Ти можеш відчувати втому та слабкість. В такому випадку звернись до лікаря. Якщо менструація не рясна, наскільки це можливо, продовжуй займатися своїми звичними повсякденними справами.

## This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

**«У МЕНЕ НЕРЕГУЛЯРНА МЕНСТРУАЦІЯ  
/У МЕНЕ ПРИПИНИЛАСЯ МЕНСТРУАЦІЯ»**

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите їй кілька особистих питань і запевніть її, що ця інформація залишиться конфіденційною</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Вагітна або<br/>Можливо вагітна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мала статеві контакти після останніх нормальних місячних <i>та</i></li> <li>Не використовує контрацепцію правильно і послідовно <i>або</i></li> <li>Якщо у неї була менструація, або спостерігається затримка місячних <i>або</i></li> <li>У неї стерігаються які-небудь симптоми вагітності</li> </ul>                                                                                                                                         |
| <p><b>Нерегулярна менструація</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>між місячними? Якщо так, чи часто це трапляється?</li> <li>Чи приймаєш ти контрацептивні пігулки або ін'єкції для регуляції менструації?</li> </ul> <p><b>Хронічні захворювання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігаються у тебе які-небудь затяжні захворювання?</li> </ul> <p>(Примітка: перевірте, чи є симптоми затяжної лихоманки, кашлю, діареї, зниження маси тіла і так далі).</p> <p><b>Контрацепція і вагітність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи може бути таке, що ти вагітна?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка дасть відповідь «так», дізнайтеся, чому</p> <p>Якщо незрозуміло, чи може вона бути вагітною:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи ведеш ти статеве життя?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи використовуєш ти зараз або ористовувала упродовж останніх шести місяців який-небудь метод контрацепції, щоб запобігти вагітності?</li> <li>Який метод контрацепції ти використовувала?</li> </ul> | <p><b>Виміряйте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вагу</li> <li>Зріст</li> </ul> <p><b>Порахуйте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ІМТ (індекс маси тіла) = вага/зріст<sup>2</sup> (чи скористайтеся таблицею показників індексу маси тіла)</li> </ul> <p>Визначите Z-значення в таблиці центіля індексу маси тіла відносно віку</p> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя і:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не використовує контрацепцію правильно і послідовно** <i>або</i></li> <li>Якщо у неї була пропущена менструація, або спостерігається затримка місячних.</li> <li>У неї спостерігаються якісь симптоми вагітності</li> </ul> <p>Перевірте наявність ознак вагітності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Збільшена матка, що пальпується в нижній частині живота</li> </ul> <p><b>Проведіть тест на вагітність</b></p> <p><b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Навіть якщо пацієнтка вагітна, тест на вагітність з використанням сечі може показувати негативний результат до двох тижнів.<br/>Якщо тест, проведений у цей період, показує негативний результат, а симптоми вагітності продовжують спостерігатися, тест необхідно повторити не пізніше, ніж через два тижня після того, як у пацієнтки не почалися місячні.</p> | <p>Минуло більше двох років з початку менструації <i>та</i></p> <p>Нерегулярна менструація</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>У пацієнтки немає менструації упродовж останніх трьох місяців <i>або</i></li> <li>Звичайний менструальний цикл складає менше 21 дня <i>або</i> більше 35 днів <i>або</i></li> <li>Часті появи виділень, що масять, або кровотеч між місячними <i>та</i> Пацієнтка не використовує гормональну контрацепцію</li> </ul> <p><i>та</i> Присутні ознаки і симптоми хронічних захворювань</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Зараз або упродовж останніх шести місяців пацієнтка використовувала гормональну контрацепцію</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Пероральні контрацептивні пігулки <i>або</i></li> <li>ін'єкції депо-провера (ДМПА) <i>та</i></li> </ul> <p>Нерегулярна менструація</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>У пацієнтки немає менструації упродовж останніх трьох місяців <i>або</i></li> </ul>                                                                                                                  |

**Підліток:** У мене нерегулярні місячні. • У мене деякий час не було місячних. • У мене виникає кровотеча між місячними.

**Батьки:** У моєї дочки нерегулярні місячні. • У моєї дочки деякий час не було місячних. • У моєї дочки виникає кровотеча між місячними.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вагітна або можливо вагітна</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Використовуйте алгоритм «Чи може бути таке, що я вагітна»?<br><br>** Якщо існує побоювання щодо того, що пацієнтка може бути вагітною через те, що вона пропустила прийом орального контрацептиву, скористайтеся секцією «Керівництво із пропущеного прийому комбінованого орального контрацептиву» в алгоритмі «Я не хочу завагітніти»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Нерегулярні менструації або кровотечі між менструаціями</b><br><br><b>Імовірно, внаслідок недоїдання або іншої причини (не пов'язано із застосуванням гормональних контрацептивів)</b>                                                                                                                                                                                            | Якщо у пацієнтки спостерігається недостатня вага: (показник співвідношення індексу маси тіла до віку менше -2Z): Використовуйте алгоритм «Я занадто товстий/занадто худий»<br>Якщо історія хвороби або огляд показують причину: лікуєте її або перенаправте пацієнтку<br><br>Якщо показник співвідношення індексу маси тіла до віку більший, ніж -2Z і не спостерігається медичного стану, що викликає цю проблему: перенаправте пацієнтку                                                                                                                                                                                                                          | Якщо у пацієнтки спостерігається недостатня вага: Якщо місячні не стали регулярними впродовж шести місяців, і при цьому показник співвідношення індексу маси тіла до віку більший, ніж -2Z: перенаправте пацієнтку<br>Якщо вона проходить курс лікування свого захворювання, і при цьому місячні не стали регулярними впродовж трьох місяців лікування: перенаправте пацієнтку |
| <p><b>ПІДКАЗКА медичному працівнику:</b><br/>         Кожному пацієнту, який веде статеве життя, незалежно від діагностичної класифікації:<br/>         • Надайте консультацію щодо подальшого використання контрацепції та безпечнішого сексу<br/>         • Запропонуйте консультування з питань ВІЛ та проходження тесту на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Нерегулярні менструації або кровотечі між менструаціями, пов'язані із застосуванням гормональних контрацептивів</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Якщо пацієнтка не використовує контрацепцію правильно і послідовно*<br>Якщо пацієнтка використовує контрацепцію правильно і послідовно:<br>• Якщо вона приймає контрацептиви перший місяць, поясніть їй, що періодично можуть виникати незначні кров'яні виділення<br>Якщо вона приймає контрацептиви довше чотирьох місяців: перенаправте пацієнтку<br>Якщо пацієнтка застосовує ДМПА (ДМПА в підлітковому віці протипоказане):<br>• Якщо вона застосовує ДМПА менше шести місяців, поясніть їй, що нерегулярні менструації - поширене явище для цього періоду???<br>Якщо вона застосовує ДМПА довше чотирьох місяців: перенаправте пацієнтку до акушер-гінеколога | Поясніть пацієнтці, що ви хотіли би знову бачити її на прийомі після закінчення двох місяців після початку застосування оральних контрацептивів<br><i>чи</i><br>Після закінчення чотирьох місяців після початку застосування ін'єкцій ДМПА<br><br>Якщо під час повторного прийому з'ясується, що в неї нерегулярні кров'яні виділення: перенаправте пацієнтку                  |

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи був у тебе статевий контакт після останніх нормальних місячних?</li> </ul> <p>Якщо у пацієнтки був статевий контакт після останніх місячних:</p> <p>Якщо пацієнтка використовувала презерватив для запобігання вагітності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи використовувала ти презерватив при кожному статевому контакті після останніх нормальних місячних? Чи траплялося таке, що презерватив розривався або злітав?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка використовувала оральні контрацептиви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи траплялося таке, що ти забувала прийняти пігулку після останніх нормальних місячних?</li> </ul> <p><b>Симптоми вагітності</b><br/>Чи спостерігаються у тебе які-небудь з цих симптомів:<br/>- нудота або блювота вранці<br/>- нагрубання або болючість грудей</p> <p><b>Проведіть загальну оцінку статевого і репродуктивного здоров'я</b></p> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p><b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Навіть якщо пацієнтка вагітна, тест на вагітність з використанням сечі може показувати негативний результат до двох тижнів.<br/>Якщо тест, проведений у цей період, показує негативний результат, а симптоми вагітності продовжують спостерігатися, тест необхідно повторити не пізніше, ніж через два тижня після того, як у пацієнтки не почалися місячні.</p> <p>Якщо тест на вагітність провести неможливо і матка не пальпується абдомінально:<br/>Перевірте, чи спостерігається</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Збільшення матки при вагінальному або ректальному огляді</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</p> <p><b>Перевірте наявність ознак інфекцій, що передаються статевим шляхом</b></p> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Звичайний менструальний цикл складає менше 21 дня або більше 35 днів або</li> <li>Часті появи кров'янистих виділень, що мастять, або кровотеч між місячними</li> </ul> <p>Минуло менше двох років з початку менструації та</p> <p>Нерегулярна менструація (як описано вище)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Менструальний цикл триває від 21 до 35 днів</li> </ul> |

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                           | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                         | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Нерегулярні менструації в ранньому періоді статевого дозрівання</b> | Запевніть пацієнтку, що нерегулярні місячні - нормальне явище протягом перших двох років після початку менструації, і що її місячні стануть регулярними з часом | Порадьте пацієнтці знову прийти на прийом, якщо в неї рясні місячні, якщо місячні тривають довше 7 днів, якщо місячні затримались на 2 тижні або не стали регулярними через два роки після початку менструації |
| <b>Нормальні менструації</b>                                           | Запевніть пацієнтку, що її менструальний цикл нормальний                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

Почніть з інформації про нормальні місячні, як наведено в Частині 3.

### 1. Що це за стан?

Місячні можна назвати нерегулярними, якщо інтервал часу між першим днем менструації і першим днем наступної менструації складає менше 21 дня або більше 35 днів. Час від часу у деяких підлітків трапляються кровотечі між місячними. Вони можуть варіювати від виділень, що масять, до відвертих кровотеч.

### 2. Які причини цього стану?

- *Нерегулярні менструації в ранньому періоді статевого дозрівання*

Після першої менструації повинен пройти деякий час, щоб місячні стали регулярними. У деяких випадках цей процес може зайняти до двох років. Це абсолютно нормально, тому що дівчинка дорослішає.

- *Нерегулярні менструації або кровотечі між менструаціями, пов'язані із застосуванням гормональних контрацептивів*

Кровотечі між місячними можуть також траплятися протягом декількох перших місяців після початку прийому певних контрацептивів - оральних контрацептивів або ін'єкцій депо-провера (ДМПА).

- *Нерегулярні менструації або кровотечі між менструаціями з якоїсь причини*

Іноді місячні можуть бути нерегулярними через погане харчування. Рідше якийсь медичний стан, особливо якщо він пов'язаний із дисбалансом гормонів (тобто, природних хімічних елементів, які виробляються в організмі і допомагають регулювати місячні), може призвести до того, що місячні стануть нерегулярними або припиняться взагалі.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

Якщо нерегулярність місячних не обумовлена якою-небудь причиною, несприятливого впливу на здоров'я це не матиме. Іноді нерегулярність місячних може бути викликана певною причиною, такою як погане харчування, захворювання щитовидної залози або порушення, що супроводжується підвищеною кровоточивістю. У такому разі причину, що викликає цю проблему, треба буде усунути.

Кровотечі між місячними, викликані початком застосування оральних контрацептивів або ДМПА або неправильним застосуванням оральних контрацептивів, не мають ніяких серйозних чи тривалих наслідків для організму, якщо тільки кровотеча не буде надмірною.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

- *Нерегулярні менструації або кровотечі між менструаціями, імовірно, не пов'язані із застосуванням гормональних контрацептивів*

Якщо твої місячні нерегулярні або припинилися взагалі унаслідок недоїдання, ми дамо тобі низку порад з правильного харчування (використовуйте Частину 3, Здорове харчування). Якщо причина не в недоїданні, ми рекомендуємо звернутися до фахівця, який може підібрати правильне лікування.

- *Нерегулярні менструації в ранньому періоді статевого дозрівання*

Протягом двох років після початку менструацій місячні можуть бути нерегулярними. Але в ряді випадків це може бути проявом патологічних станів. Чи потрібно подальше обстеження або лікування може визначити тільки лікар після гінекологічного обстеження після початку менструації.

- *Нерегулярні менструації або кровотечі між менструаціями, пов'язані із застосуванням гормональних контрацептивів*

Якщо місячні стали нерегулярними в період першого-другого місяців після початку застосування оральних контрацептивів або ДМПА, ми рекомендуємо консультацію гінеколога.

### 5. Що ти можеш зробити?

- *Нерегулярні менструації в ранньому періоді статевого дозрівання*

Як уже згадувалося, це може бути нормальне явище. Але виключити патологічні стани може лише лікар.

- *Нерегулярні менструації або кровотечі між менструаціями, пов'язані із застосуванням гормональних контрацептивів*

Якщо твій лікар виявив причину кровотечі, яку треба усунути, тобі треба буде пройти курс лікування, який він пропонує. Якщо місячні не стануть нормальними після проходження курсу лікування, тобі слід знову сходити на прийом до твого лікаря.



**«Я НЕ ХОЧУ ЗАВАГІТНІТИ»**

**Підліток:** Я не хочу завагітніти. Чи могли б ви порадити мені, як цього уникнути?

**Батьки:** Чи могли б ви порадити моїй дочці, як уникнути вагітності?

*Замітка для медичного працівника:* Будь ласка, скористайтесь цією схемою послідовності дій для оцінки потреб підлітка в контрацепції і для того, щоб дати їй раду.

Підліток заявляє, що хоче запобігти вагітності

Проведіть оцінку статевого та репродуктивного здоров'я підлітка

Оцініть імовірність того, що вона вже вагітна  
Використовуйте алгоритм «Я не хочу завагітніти»

Оцініть медичну прийнятність використання контрацепції  
Дивіться таблицю нижче: Медичні стани, що стосуються використання контрацепції підлітками

Обговоріть з підлітком ефективність доступних методів запобігання вагітності  
Дивіться таблицю нижче: Методи контрацепції, які можуть використовуватися підлітками

Обговоріть з підлітком ефективність доступних варіантів зменшення ризику зараження інфекцією, що передається статевим шляхом, включаючи ВІЛ  
Дивіться таблицю нижче: Методи контрацепції, які можуть використовуватися підлітками

Поясніть підлітку характерні особливості різних методів контрацепції та допоможіть їй обрати той, який найбільше відповідає її уподобанням і обставинам

Проконсультуйте підлітка з приводу способу використання обраного методу контрацепції  
Якщо вона починає приймати оральні контрацептиви, дивіться таблицю нижче:  
Керівництво до початку прийому комбінованих оральних контрацептивів

Домовтеся про подальший прийом

## НОТАТКИ

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 30 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings present.

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КОНТРАЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКАМИ

Загалом, підлітки можуть використовувати будь-який метод контрацепції і повинні мати свободу вибору та доступ до різних методів. Багато з Медичних критеріїв прийнятності використання методів контрацепції, які застосовуються до дорослих пацієнтів, можуть також застосовуватися по відношенню до молодих людей.

Вік не може бути медичною причиною для відмови підліткови в будь-якому методі контрацепції. І хоча існують деякі побоювання відносно використання підлітками певних методів контрацепції (наприклад, щодо впливу прогестагенових ін'єкційних контрацептивів на кісткову масу підлітків молодших за 18 років), треба розглядати ці побоювання у співвідношенні з перевагами методу в запобіганні вагітності.

**Фактори поведінки та соціальні обставини** – важливі пункти у виборі методу контрацепції для підлітка. Підлітки являють собою різноманітну групу, і потреби окремо взятих осіб у ній сильно відрізняються. У підлітка, який перебуває у шлюбі, має дитину, будуть абсолютно інші потреби в контрацепції, ніж у підлітка, у якого немає сім'ї, але є випадкові сексуальні зв'язки протягом декількох місяців.

Ранній початок статевого життя, погана поінформованість про методи і засоби контрацепції, а також недостатнє їх використання збільшують ризик настання непланованої вагітності, абортів у підлітків та молоді. Часто підлітки не повністю усвідомлюють зв'язок між сексуальними стосунками і вагітністю, сексуальна активність підлітків поєднується із дефіцитом знань щодо попередження непланованої вагітності та ІПСШ, що призводить до небажаної вагітності і пологів у ранньому віці чи абортів, запальних захворювань органів малого тазу, і як наслідок до порушень репродуктивного здоров'я.

**Групи і навколишнє оточення** також важливі. Деякі підлітки повсюди і більшість підлітків у певних умовах схильні до підвищеного ризику зараження інфекцією, що передається статевим шляхом, включаючи ВІЛ. Необхідність запобігання інфекції, що передається статевим шляхом, треба брати до уваги разом із необхідністю запобігання вагітності.

**Вибір доступних сьогодні методів контрацепції**, що розширюється, може збільшити їх використання і прийнятність.

Необхідне інформування **та консультування** як до вибору, так і в процесі вибору методу контрацепції, може допомогти підліткам прийняти усвідомлене і добровільне рішення, що найбільш задовольнятиме їх потреби.

Для встановлення довірчих відносин з підлітком консультант повинен переконати його у конфіденційності розмови. Делікатним моментом у вирішенні деяких інтимних питань є залучення батьків, тому бажано ставити запитання щодо залучення батьків з обережністю. І навіть у тих випадках коли підліток відвідує медичний заклад з ким-небудь із батьків, консультант має вибрати час для особистої бесіди, щоб взяти, наскільки підлітку зручно обговорювати деякі питання у присутності батьків.

Бесіди з підлітками повинні бути спрямовані на такі важливі аспекти, як здоровий спосіб життя, статеве виховання, психологічні моменти – мораль і поведінка, а також на велику вірогідність зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Консультант повинен обговорити з підлітком можливі медичні проблеми, пов'язані з раннім початком статевого життя, такі як ризик виникнення раку шийки матки, а також пряму залежність між кількістю сексуальних партнерів і ризиком виникнення захворювань, що передаються статевим шляхом.

Консультант повинен бути тактовним, щоб надана інформація не виглядала так, ніби він засуджує статеву активність підлітка. Осуд і недоброзичливість здатні надовго позбавити хлопця чи дівчину бажання звертатися за допомогою, якої вони так потребують.

Контрацепція для підлітків – дуже делікатна сфера консультування. Враховуючи той факт, що на консультацію з контрацепції приходять підлітки, які вже мають сексуальний досвід, а також беручи до уваги збільшення кількості непланованих вагітностей, лікарі зобов'язані надавати необхідну інформацію про засоби контрацепції. Під час консультування необхідно детально обговорити сумніви і тривоги щодо використання контрацептивів. Молоді люди часто вірять різним міфам про методи контрацепції, і ці міфи повинен розвіяти консультант. Підлітка потрібно заспокоїти і пояснити, що різні методи контрацепції можуть бути допустимі у тій мірі, в якій вони можуть запобігти вагітності. У більшості випадків молоді дівчата не так стійко переносять побічні ефекти контрацептивів, як жінки більш зрілого віку. Однак своєчасна консультація спеціаліста часто дозволяє виправити ситуацію, так як у цьому випадку молода жінка починає спокійніше ставитись до побічних ефектів і буде менш схильна відмовитись від використання методу контрацепції.

**Вартість** придбання контрацептивів також необхідно брати до уваги, оскільки вона може бути перешкодою для підлітка. Треба докласти усіх зусиль, щоб переконатися, що вартість купівлі контрацептивів не перешкоджатиме використанню підлітком того методу, який підходить йому найбільше.

Основними задачами контрацепції у підлітків і молоді є:

- попередження непланованої вагітності (аборту і ранніх пологів);
- профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом.

При консультуванні осіб підліткового віку та молоді варто враховувати певні особливості, пов'язані з використанням конкретного методу контрацепції:

### **Презерватив**

Для більшості підлітків, які як правило, мають нерегулярне статеве життя і можуть мати декілька статевих партнерів, найбільш прийнятним методом контрацепції є презерватив. Він попереджає вагітність і захищає від ІПСШ, в т.ч. ВІЛ/СНІДу (подвійний захист). Це особливо важливо, якщо є сексуальні стосунки з декількома чи з одним випадковим партнером. Однак через неправильне одягання і використання презерватив може розірватись чи зісковзнути. Під час консультування необхідно окремо зупинитись на питанні правильного використання презерватива.

### **КОК**

КОК (комбіновані оральні контрацептиви) високоефективний метод контрацепції для дівчат молодого віку, які мають регулярне статеве життя і постійного статевого партнера. Клінічні спостереження і багаторічний досвід дослідників із країн Західної Європи та США довели, що КОК є найбільш ефективним методом контрацепції серед здорових дівчат-підлітків. Однак у цій групі жіночого населення є особливі труднощі в їхньому використанні. Порівняно з більш дорослими жінками, підлітки частіше забувають приймати таблетки або передчасно припиняють застосування таблеток у разі появи побічних ефектів. Оральні контрацептивні таблетки стають все більш популярними серед підлітків, тому що вони не впливають на сексуальну активність і забезпечують високий контрацептивний ефект.

### **Медичні критерії прийнятності використання методів контрацепції підлітками**

Рекомендуючи підліткам методи контрацепції, необхідно брати до уваги деякі медичні стани. У той час, як деякі медичні стани можуть бути абсолютними протипоказаннями до використання певних методів контрацепції, більшість з них такими не є. Медичні стани, що мають найбільше відношення до підлітків, наведені в таблиці на наступній сторінці.

Детальнішу інформацію можна знайти в публікації «Медичні критерії прийнятності для використання контрацепції», ВООЗ, четверте видання, 2009 рік.

**МЕДИЧНІ СТАНИ, ЩО СТОСУЮТЬСЯ ВИКОРИСТАННЯ КОНТРАЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКАМИ**

| СТАН                                                                                 | РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРИЗНАЧЕННЯ КОНТРАЦЕПЦІЇ                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вагітна на даний момент                                                              | Контрацептиви не потрібні<br>Презервативи можуть використовуватися для запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом                                                                                                                                                              |
| Грудне вигодовування - менше 6 тижнів після народження дитини                        | Метод лактаційної аменореї<br>Гормональні контрацептиви використовуватися не можуть<br>Можуть використовуватися бар'єрні методи (презервативи)                                                                                                                                            |
| Грудне вигодовування - від 6 тижнів до 6 місяців після народження дитини             | Метод лактаційної аменореї<br>Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть, хіба що інші методи є неприйнятними<br>Можуть використовуватися контрацептиви прогестагенового ряду, ВМК, бар'єрні методи                                                                |
| Грудне вигодовування - більше 6 місяців після народження дитини                      | Можуть використовуватися комбіновані гормональні контрацептиви, контрацептиви прогестагенового ряду, ВМК<br>Можуть також використовуватися бар'єрні методи                                                                                                                                |
| Менше 21 дня після народження дитини за відсутності грудного вигодовування           | Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть.<br>Можуть використовуватися контрацептиви прогестагенового ряду та презерватив                                                                                                                                         |
| Більше 21 дня після народження дитини за відсутності грудного вигодовування          | Можуть використовуватися комбіновані гормональні контрацептиви, контрацептиви прогестагенового ряду та бар'єрні методи                                                                                                                                                                    |
| Підвищений кров'яний тиск: систола вище 160, діастола вище 100 мм ртутного стовпчика | Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть<br>Депо-медроксипрогестерону ацетат (ДМПА) використовуватися не може, хіба що інші методи є недоступними; можуть використовуватися інші контрацептиви прогестагенового ряду<br>Можуть використовуватися бар'єрні методи |
| Підвищений кров'яний тиск: систола 140-159, діастола 90-99 мм ртутного стовпчика     | Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть, хіба що інші методи є недоступними<br>Можуть використовуватися контрацептиви прогестагенового ряду<br>Можуть використовуватися бар'єрні методи                                                                         |
| Попередній тромбоз глибоких вен або емболія легенів                                  | Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть<br>Можуть використовуватися контрацептиви прогестагенового ряду<br>Можуть використовуватися бар'єрні методи                                                                                                             |
| Відоме порушення згортання крові                                                     | Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть<br>Можуть використовуватися контрацептиви прогестагенового ряду<br>Можуть використовуватися бар'єрні методи                                                                                                             |
| Мігрень з ауру                                                                       | Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть<br>Можуть використовуватися контрацептиви прогестагенового ряду<br>Можуть використовуватися бар'єрні методи                                                                                                             |
| Активний вірусний гепатит                                                            | Комбіновані гормональні контрацептиви використовуватися не можуть<br>Контрацептиви прогестагенового ряду використовуватися не можуть, хіба що інші методи є недоступними<br>Можуть використовуватися бар'єрні методи                                                                      |
| ВІЛ/СНІД                                                                             | Презервативи                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИСЯ ПІДЛІТКАМИ**

| Метод                                                                                                       | Ефективність у запобіганні вагітності<br>(відсоток жінок, у яких виникла<br>незапланована вагітність протягом<br>одного року використання) |                                                                                                                                                                                | Захист від<br>інфекцій, що<br>передаються<br>статевим шляхом/<br>ВІЛ | Доступність                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             | При звичайному<br>використанні                                                                                                             | При правильному<br>і послідовному<br>використанні                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                                        |
| Комбіновані оральні<br>контрацептиви                                                                        | 8%                                                                                                                                         | 0,3%                                                                                                                                                                           | Ні                                                                   | Потрібен візит до медичного<br>закладу для консультування<br>та вимірювання АТ                         |
| Чоловічий<br>презерватив                                                                                    | 15%                                                                                                                                        | 2%                                                                                                                                                                             | Так                                                                  | У більшості місць легко<br>доступний.                                                                  |
| Жіночий презерватив                                                                                         | 21%                                                                                                                                        | 5%                                                                                                                                                                             | Так                                                                  | В Україні не зареєстрований і<br>відсутній у продажу                                                   |
| Діафрагма зі<br>спермицидом                                                                                 | 16%                                                                                                                                        | 6%                                                                                                                                                                             | Обмежений                                                            | Потрібен візит до медичного<br>закладу для підбору розміру<br>діафрагми                                |
| Сперміциди                                                                                                  | 29%                                                                                                                                        | 18%                                                                                                                                                                            | Обмежений                                                            | Доступність залежить від<br>наявності в аптеках                                                        |
| Екстрена контрацепція<br>(Таблетки<br>прогестагенового<br>ряду або<br>комбіновані оральні<br>контрацептиви) | Не використо-<br>вується                                                                                                                   | Якщо почати<br>використовувати<br>цей метод менше,<br>ніж через 72 години<br>після незахищеного<br>статевого акту,<br>ризик вагітності<br>скорочується<br>щонайменше на<br>75% | Ні                                                                   | Доступний, може<br>використовуватись без візиту<br>до медичного закладу                                |
| Протизаплідні<br>таблетки<br>прогестагенового ряду                                                          | 8%                                                                                                                                         | 0,3%                                                                                                                                                                           | Ні                                                                   | Потрібен візит до медичного<br>закладу для консультування                                              |
| Прогестагенові<br>ін'єкційні<br>контрацептиви або<br>імплантати тривалої дії                                | 0,05%                                                                                                                                      | 0,05%                                                                                                                                                                          | Ні                                                                   | Потрібен візит до медичного<br>закладу для проведення<br>ін'єкції чи введення/<br>видалення імплантата |

| Побічні ефекти                                                                                     | Важливі пункти в консультуванні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Коментарі і зауваження                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Можуть включати нудоту і головний біль                                                             | Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Важливість використання презервативу, якщо існує ризик інфекції, що передається статевим шляхом/ВІЛ</li> <li>Можуть з'явитися деякі побічні ефекти</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Захищає від вагітності тільки у разі правильного і послідовного використання</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| Зазвичай ніяких                                                                                    | Продемонструйте правильне використання .<br>Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Важливість спілкування з партнером</li> <li>Необхідність мати презерватив під рукою</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Важливий метод, оскільки він забезпечує подвійний захист</li> <li>Забезпечує подвійний захист тільки у разі правильного і послідовного використання</li> </ul>                                                                                                                             |
| Зазвичай ніяких                                                                                    | Продемонструйте правильне використання.<br>Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Важливість спілкування з партнером</li> <li>Необхідність мати презерватив під рукою</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Важливий метод, оскільки він забезпечує подвійний захист</li> <li>Забезпечує подвійний захист тільки у разі правильного і послідовного використання</li> </ul>                                                                                                                             |
| Іноді виникає подразнення; зазвичай побічних ефектів не виникає                                    | Продемонструйте правильне використання.<br>Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть виникнути побічні ефекти</li> <li>Необхідність мати під рукою</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Надає тільки частковий захист від інфекцій</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
| Іноді виникає подразнення; зазвичай побічних ефектів не виникає                                    | Продемонструйте правильне використання.<br>Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Правильне використання</li> <li>Можуть виникнути побічні ефекти</li> <li>Необхідність мати сперміцид під рукою</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можна використовувати з презервативом або діафрагмою</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| Можуть включати нудоту і блювоту (менше, ніж контрацептиви прогестагенового ряду)                  | Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть виникнути побічні ефекти</li> <li>Важливість використання регулярного методу контрацепції</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>В залежності від контексту, треба розглянути необхідність пост-контактної профілактики ВІЛ-інфекції</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| Менше побічних ефектів, ніж у комбінованих оральних контрацептивів                                 | Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Правильне застосування</li> <li>Потрібний суворий щоденний режим з менш, ніж 3-годинною різницею у щоденному прийомі пігулки (для забезпечення ефективної контрацепції)</li> <li>Можуть виникнути побічні ефекти</li> <li>Рекомендується також користуватися презервативом, якщо існує ризик інфекції, що передається статевим шляхом/ВІЛ</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Хороший варіант для матерів, що годують грудьми, після 6 тижнів після народження дитини</li> <li>Захищає від вагітності тільки у разі правильного і послідовного використання</li> </ul>                                                                                                   |
| Можуть включати: нерегулярну менструацію; аменорею (менструація може припинитися;) збільшення ваги | Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Не потрібно дотримуватися щоденного режиму</li> <li>Немає необхідності мати препарат під рукою</li> <li>Можуть виникнути побічні ефекти</li> <li>Часто виникає затримка з відновленням фертильності після припинення застосування використання (6-9 місяців)</li> <li>Рекомендується також користуватися презервативом, якщо існує ризик інфекції, що передається статевим шляхом/ВІЛ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Важливий метод для тих, кому необхідно використовувати гормональний метод без щоденного прийому таблеток</li> <li>Головною причиною припинення використання цього методу є побічні ефекти</li> <li>Якщо виникли побічні ефекти, використання методу не можна припинити одразу ж</li> </ul> |

| Метод                                                    | Ефективність в запобіганні вагітності (відсоток жінок, у яких виникла незапланована вагітність протягом одного року використання) |                                             | Захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом/ВІЛ | Доступність                                                            |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | При звичайному використанні                                                                                                       | При правильному і послідовному використанні |                                                         |                                                                        |
| Внутрішньо-матковий контрацептив, що містить мідь (ВМК)  | 0,8%                                                                                                                              | 0,6%                                        | Ні                                                      | Потрібен візит до медичного закладу для введення/видалення ВМК         |
| Методи розпізнавання фертильності (періодичне утримання) | 25% в цілому                                                                                                                      | 2-9% залежно від методу                     | Ні                                                      | Можуть використовувати жінки/дівчата з регулярним менструальним циклом |
| Утримання і епроникаючий секс                            | -                                                                                                                                 | 0%                                          | Так                                                     | Доступний всім і в будь-який час                                       |



| ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ                                                                              | ВАЖЛИВІ ПУНКТИ В КОНСУЛЬТУВАННІ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | КОМЕНТАРІ І ЗАУВАЖЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Можуть включати сильні кров'яні виділення або незначні больові відчуття під час менструації | Поясніть наступні пункти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Не потрібно дотримуватися щоденного режиму</li> <li>Немає необхідності мати препарат під рукою</li> <li>Можуть виникнути побічні ефекти</li> <li>Фертильність відновлюється одразу ж після припинення використання</li> <li>Рекомендується також користуватися презервативом, якщо існує ризик інфекції, що передається статевим шляхом/ВІЛ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Не перший з методів контрацепції, який рекомендується жінкам молодше 20 років. Ризик вигнання може бути вище у молодих жінок, які не народжували</li> <li>Не підходить для використання тими, у кого є ризик зараження інфекцією, що передається статевим шляхом/ВІЛ</li> </ul> |
| Ніяких                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поясніть правильну техніку використання цього методу</li> <li>Підкресліть важливість спілкування з партнером</li> <li>Якщо існує ризик інфекції, що передається статевим шляхом/ВІЛ, рекомендується перейти на використання презервативів</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Потребує високого рівня мотивації і самоконтролю</li> <li>Менш ефективний у молодих жінок з нерегулярними менструаціями</li> </ul>                                                                                                                                              |
| Ніяких                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Прикладами безпечних сексуальних дій можуть бути тримання за руки, обійми, поцілунки і взаємна мастурбація</li> <li>Підкресліть необхідність використання презервативу або іншого методу контрацепції при проникаючому сексі</li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Вимагає високого рівня мотивації і самоконтролю</li> <li>У питаннях мотивації і тиску з боку ровесників може допомогти консультування</li> </ul>                                                                                                                                |

## РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОЧАТКУ ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНОВАНИХ ОРАЛЬНИХ КОНТРАЦЕПТИВІВ (КОКІВ)

Якщо комбіновані оральні контрацептиви з медичної точки зору прийнятні для підлітка, їй можна надати таблетки з необхідними інструкціями щодо початку їх використання.

### **Жінки, у яких регулярні місячні цикли:**

- Можна почати приймати КОК у будь-який з 5 днів після початку менструації. При цьому немає необхідності у додатковому використанні будь-якого іншого методу контрацепції.

Також можна почати приймати КОК в будь-який день менструального циклу, якщо є впевненість в тому, що вона не вагітна. Якщо минуло понад 5 днів після початку менструації, то протягом наступних 7 днів необхідно уникати статевих контактів або використовувати бар'єрні методи.

### **Жінки з аменореєю (відсутністю менструацій):**

- Можна почати використовувати КОК в будь-який час, якщо є впевненість в тому, що вона не вагітна. Їй треба буде утриматися від статевих контактів або використовувати додатковий метод контрацепції протягом наступних 7 днів після початку використання КОК.

### **Жінки в післяпологовий період і ті, що годують грудьми:**

- Протягом 6 тижнів після народження дитини або в період грудного вигодовування використовувати КОК не рекомендується.
- У період від 6 тижнів до 6 місяців після народження дитини і в період грудного вигодовування жінкам не рекомендується застосовувати КОКи, хіба що інші методи контрацепції недоступні або неприйнятні.
- Якщо з часу народження дитини і початку аменореї пройшло більше 6 місяців, вона може почати застосування КОК згідно з рекомендаціями для інших жінок з аменореєю.
- Якщо з часу народження дитини пройшло більше 6 місяців, і менструація відновилася, вона може почати застосування КОК згідно з рекомендаціями для жінок з регулярними менструальними циклами.

### **Жінки в післяпологовий період, що не годують грудьми:**

- Якщо з часу народження дитини пройшов 21 день або більше, і місячний цикл не відновився, вона може почати застосовувати КОК одразу ж, якщо є впевненість в тому, що вона не вагітна. Їй треба буде утриматися від статевих контактів або використовувати додатковий метод контрацепції протягом наступних 7 днів після початку використання КОК.
- Якщо менструація відновилася, вона може почати використовувати КОК згідно з рекомендаціями для жінок з регулярними менструальними циклами.

Якщо з часу народження дитини пройшло менше 21 дня, жінці не рекомендується використовувати КОК,

### **Жінки, що нещодавно перенесли аборт:**

- Після аборту бажано почати прийом негайно (за цієї умови немає необхідності у додатковому контрацептивному захисті) або у будь-який з наступних 7 днів. Якщо минуло більше 7 днів після аборту, то прийом таблеток можна починати у будь-який день, за умови впевненості, що жінка не вагітна, і протягом наступних 7 днів необхідно уникати статевих контактів або використовувати бар'єрні методи.

## ЕКСТРЕНА КОНТРАЦЕПЦІЯ ТА ПОСТ-КОНТАКТНА ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ

### А. Екстрена контрацепція

Обговоріть вірогідність вагітності

Обговоріть передбачуваний термін можливої вагітності

Залежно від рішення підлітка:

- Домовтеся ще раз зустрітись і визначити можливість вагітності через чотири тижні чи
- Проведіть консультування з використання екстреної контрацепції

#### Типи :

- спеціальні таблетки для екстреної контрацепції прогестагенового ряду, що містять левоноргестрел:
  - Постинор – 1 таблетка містить 0,75 мг левоноргестрелу, 2 таблетки в блістері;
  - Ескапел – 1 таблетка містить 1,5 мг левоноргестрелу, 1 таблетка в блістері;
- протизаплідні таблетки прогестагенового ряду (ПТП), що містять левоноргестрел або норгестрел;
- комбіновані оральні контрацептиви.

#### Режим використання:

**ПТП:** Доза екстреного контрацептиву прогестагенового ряду чи ПТП (50 таблеток по 30 мкг) еквівалентну 1,5 мг левоноргестрелу за один прийом протягом 96 годин після статевого контакту.

#### або

Доза екстреного контрацептиву прогестагенового ряду чи ПТП еквівалентну 0,75 мг левоноргестрелу орально протягом 72 годин після статевого контакту.

Приймають додатково дозу еквівалентну 0,75 мг левоноргестрелу через 12 годин. Усього 2 дози.

**КОК:** 4 таблетки низькодозованого КОК (30-35 мкг етинілестрадіолу) орально протягом перших 120 годин після незахищеного статевого акту. Потім ще 4 таблетки через 12 годин. Усього 8 таблеток.

Зверніть увагу, якщо вказані вище спеціальні таблетки для екстреної контрацепції не доступні, можна взяти певну кількість звичайних комбінованих оральних контрацептивів або таблеток прогестагенового ряду, у дозі, необхідній для ефективної екстреної контрацепції.

#### Екстрена контрацепція не є ефективною на 100%.

Для того, щоб збільшити її ефективність, таблетки необхідно прийняти якомога скоріше після незахищеного статевого контакту. Чим довше інтервал між незахищеним статевим актом і прийомом таблеток, тим нижчою буде ефективність екстреної контрацепції. Таблетки екстреної контрацепції неефективні, якщо їх прийняти через п'ять днів (120 годин після незахищеного статевого контакту).

Після прийому таблеток екстреної контрацепції можлива блювота. У такому разі можуть допомогти протиблювотні засоби.

Оскільки таблетки екстреної контрацепції не є ефективними на 100%, доречно буде призначити повторний прийом через місяць, щоб перевірити, чи вагітна дівчина.

Постійно використовувати таблетки екстреної контрацепції не рекомендується. У той же

час, прописуючи або надаючи засоби екстреної контрацепції, медичний працівник повинен обговорити з підлітком потреби в контрацепції та провести консультування щодо постійного методу контрацепції.

## **В. Пост-контактна профілактика ВІЛ-інфекції**

Якщо з часу незахищеного статевого контакту пройшло менше 48-72 годин, використовуйте рекомендації для:

### **Пост-контактної профілактики для запобігання ВІЛ-інфекції**

Пост-контактна профілактика (ПКП) полягає в наборі послуг, що допомагають людині, яка має ризик зараження ВІЛ-інфекцією, уникнути зараження. Послуги ПКП можуть включати першу допомогу, оцінку ризику зараження ВІЛ-інфекцією, тест на ВІЛ і, незалежно від результатів, призначення 28-денного курсу антиретровірусних препаратів, а також необхідну підтримку і подальші кроки.

Чим раніше почнеться прийом антиретровірусних препаратів, тим більш ефективними вони будуть у запобіганні передачі інфекції. Таким чином, необхідно почати пост-контактну профілактику якомога раніше і не пізніше 48-72 годин після піддавання ризику.

Наказ 580.

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРИ ПРОПУЩЕНОМУ ПРИЙОМІ КОМБІНОВАНОГО ОРАЛЬНОГО КОНТРАЦЕПТИВУ**

| <b>Якщо пацієнтка-підліток пропустила прийом комбінованого орального контрацептиву і веде статеве життя, існує вірогідність настання вагітності</b><br><b>Рекомендації, які ви запропонуєте пацієнтці, залежатиме від типу комбінованого орального контрацептиву, який вона приймає</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Для комбінованих оральних контрацептивів, які містять 30-35 мкг етінілестрадіолу</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пропущено прийом активної (гормональної) таблетки впродовж 1 або 2 днів поспіль</li> <li>або</li> <li>• Вона починає нову упаковку таблеток на 1 або 2 дні пізніше</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необхідно прийняти активну (гормональну) таблетку якомога раніше* і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день</li> <li>• Немає необхідності застосовувати будь-яку додаткову контрацепцію</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пропущено прийом активної (гормональної) таблетки впродовж 3 або більше днів поспіль</li> <li>або</li> <li>• Вона починає нову упаковку таблеток на 3 або більше днів пізніше</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необхідно прийняти активну (гормональну) таблетку якомога раніше* і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день</li> <li>• Також потрібно користуватися презервативами або утримуватися від сексуальних стосунків протягом наступних 7 днів. Якщо пропущено прийом таблетки на 3-му тижні, вона повинна закінчити прийом активних (гормональних) таблеток в цій упаковці і почати нову упаковку наступного дня. Їй не потрібно приймати сім неактивних таблеток (упаковка 28 таблеток).</li> <li>• Якщо пропущено прийом таблетки на 1-му тижні, і у неї був незахищений статевий акт, потрібно розглянути варіант використання екстреної контрацепції</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пропущено прийом неактивної (негормональної) таблетки</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Потрібно відмовитися від прийому пропущеної неактивної (негормональної) таблетки (таблеток) і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Для комбінованих оральних контрацептивів, які містять 20 мкг або менше етінілестрадіолу                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пропущено прийом активної (гормональної) таблетки</li> <li>або</li> <li>• Вона починає нову пачку таблеток на 1 день пізніше</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необхідно прийняти активну (гормональну) таблетку якомога раніше* і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день</li> <li>• Немає необхідності контрацепцію використовувати додатковий метод контрацепції</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пропущено прийом активної (гормональної) пігулки впродовж 2-х, або більше днів поспіль</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необхідно прийняти активну (гормональну) таблетку якомога раніше* і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день</li> <li>• Також потрібно користуватися презервативами або утримуватися від або утримуватися від сексуальних стосунків протягом наступних 7 днів. Якщо пропущено прийом таблеток на 3-му тижні, вона повинна закінчити прийом активних (гормональних) таблеток в цій упаковці і почати нову упаковку наступного дня. Їй не треба приймати сім неактивних таблеток (упаковка 28 таблеток). Якщо пропущено прийом таблетки на 1-му тижні, і був незахищений статевий акт, то потрібно розглянути варіант використання екстреної контрацепції</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пропущено прийом неактивної (негормональної) пігулки</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Потрібно відмовитися від прийому пропущеної неактивної (негормональної) таблетки (таблеток) і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

\* Якщо пацієнтка пропустила прийом більше однієї активної (гормональної) таблетки, вона може прийняти першу пропущену таблетку, а потім або продовжувати приймати інші пропущені таблетки, або відмовитися від їх прийому, щоб не відходити від режиму прийому. Залежно від того, коли пацієнтка згадає, що вона пропустила прийом таблетки (таблеток), вона може прийняти дві таблетки в один день (одну одразу ж, коли згадає, а другу - в звичайний час) або навіть в один і той же час.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРИ ПРОПУЩЕНОМУ ПРИЙОМІ ТАБЛЕТОК ПРОГЕСТАГЕНОВОГО РЯДУ

| Якщо пацієнтка-підліток пропустила прийом таблеток прогестагенового ряду і веде статеве життя, існує вірогідність настання вагітності                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• У пацієнтки регулярні менструальні цикли (включаючи грудне вигодовування) <i>та</i></li> <li>• Вона запізнилася із прийомом 1 або більше таблеток більше, ніж на 3 години</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необхідно прийняти активну (гормональну) таблетку якомога раніше* і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день, в один і той же час</li> <li>• Потрібно утримуватися від сексуальних стосунків або використовувати додатковий метод контрацепції упродовж наступних 2 днів</li> <li>• У разі потреби необхідно розглянути варіант використання екстреної контрацепції</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пацієнтка годує грудьми і у неї відсутні менструальні цикли <i>та</i></li> <li>• Вона запізнилася із прийомом 1 або більше таблеток більше, ніж на 3 години</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необхідно прийняти активну (гормональну) таблетку якомога раніше* і потім продовжувати приймати таблетки щодня, по одній на день, в один і той же час</li> <li>• Якщо з часу народження дитини пройшло менше 6 місяців, використовувати додатковий метод контрацепції немає необхідності</li> </ul>                                                                                                |

### **Застосування із рекомендацій при пропущеному прийомі контрацептивних таблеток**

Застосовуючи із рекомендації при пропущеному прийомі таблетки, увазі необхідно враховувати, що іноді настає момент, коли пацієнтка-підліток пропустила прийом такої кількості таблеток, що можна вважати, що вона приймає контрацептиви неправильно і непослідовно.

- Наведені вище «правила відносно пропущеного прийому таблетки» застосовуються у разі, якщо пацієнтка приймала контрацептивні таблетки за день до і за день після того дня, коли вона пропустила прийом таблетки. Якщо пацієнтка пропустила прийом таблеток у декілька непослідовних днів під час циклу, «правила відносно пропущеного прийому таблетки» застосовуватися не можуть. У такому разі можна вважати, що підліток приймає контрацептиви неправильно і непослідовно.

- Якщо пацієнтка пропустила прийом більше 7 послідовних таблеток, вважається, що вона припинила використання КОК, і «правила відносно пропущеного прийому таблетки» застосовуватися не можуть.

### **БЛЮВОТА ТА/АБО СИЛЬНА ДІАРЕЯ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНОВАНИХ ОРАЛЬНИХ КОНТРАЦЕПТИВІВ АБО ТАБЛЕТОК ПРОГЕСТАГЕНОВОГО РЯДУ**

**Якщо у підлітка виникає блювота (з якоїсь причини) протягом 2 годин після прийому активної (гормональної) таблетки :**

- Їй треба прийняти ще одну активну (гормональну) таблетку.

**Якщо блювота або діарея тривають протягом 24 годин:**

- Їй треба продовжувати приймати таблетки (якщо тільки вона може), незважаючи на дискомфорт.

Якщо сильна блювота або діарея тривають 2 або більше днів, їй треба слідувати рекомендаціям щодо пропущеного прийому таблеток.

### **Посилення суворості дотримання правил прийому гормональних оральних контрацептивів**

*З усіма підлітками, які приймають гормональні оральні контрацептиви, необхідно обговорити способи посилення суворості дотримання правил прийому таблеток . Наприклад:*

- *Прийом таблетки в один і той же час щодня;*
- *Асоціювання прийому таблеток з іншими щоденними справами (наприклад, чищенням зубів);*
- *Використання нагадувань (таких як будильник на мобільному телефоні, якщо він є).*

*Якщо існує вірогідність того, що у пацієнтки-підлітка виникнуть труднощі з дотриманням щоденного режиму прийому таблеток, обговоріть з нею можливість використання інших методів контрацепції.*

[illegible]



«ЧИ МОЖЕ БУТИ ТАКЕ, ЩО Я ВАГІТНА?»

| Запитуйте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дивіться/Пальпуйте/<br>Слухайте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Симптоми й ознаки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Контрацепція і вагітність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи може бути таке, що ти вагітна?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка дасть відповідь «так», дізнайтеся, чому</p> <p>Якщо незрозуміло, чи може вона бути вагітною або ні:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи ведеш ти статеве життя?</li> <li>Чи використовуєш ти який-небудь метод контрацепції, щоб запобігти вагітності? Який метод ти використовуєш?</li> <li>Чи був у тебе статевий контакт після останніх нормальних місячних?</li> </ul> <p>Якщо у пацієнтки був статевий контакт після останніх місячних:</p> <p>Якщо пацієнтка використовувала презерватив для запобігання вагітності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи траплялося після останніх нормальних місячних, що у тебе був секс без презервативу або презерватив розривався або злітав під час статевого акту?</li> </ul> <p>Якщо так:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи сталося це протягом останніх п'яти днів?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка використовувала оральні контрацептиви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи траплялося таке, що ти забувала прийняти пігулку після останніх нормальних місячних?</li> </ul> <p>Якщо так:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи був у тебе секс протягом останніх п'яти днів?</li> </ul> <p><b>Симптоми вагітності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігається у тебе затримка місячних?</li> <li>Чи спостерігаються у тебе які-небудь з цих симптомів:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нудота або блювота вранці</li> <li>- нагрубання або болючість грудей</li> <li>Чи присутні у тебе:</li> <li>- кровотеча з піхви?</li> <li>- біль у нижній частині живота?</li> </ul> <p>Якщо у неї присутній біль у нижній частині живота:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цей біль слабкий/помірний /сильний?</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку статевого і репродуктивного здоров'я</b></p> <p>Проведіть оцінку HEADS</p> | <p><b>ПІДКАЗКА</b></p> <p>➡ медичному працівнику:</p> <p>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p> <p><b>Вагітність</b></p> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя і:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не використовує контрацепцію правильно і послідовно або</li> <li>Якщо у неї була пропущена, менструація або спостерігається затримка місячних або</li> <li>У неї спостерігаються які-небудь симптоми вагітності</li> </ul> <p>Перевірте наявність ознак вагітності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Збільшена матка, що пальпується в нижній частині живота</li> </ul> <p><b>Проведіть тест на вагітність</b></p> <p><b>ПІДКАЗКА</b></p> <p>➡ медичному працівнику:</p> <p>Навіть якщо пацієнтка вагітна, тест на вагітність з використанням сечі може показувати негативний результат до двох тижнів. Якщо тест, проведений у цей період, показує негативний результат, а симптоми вагітності продовжують постерігатися, тест необхідно повторити не пізніше, ніж через два тижня після того, як у пацієнтки не почалися місячні.</p> <p>Якщо тест на вагітність провести неможливо і матка не пальпується абдомінально: Перевірте, чи спостерігається збільшення матки при вагінальному огляді. <b>Перевірте наявність ознак інфекцій, що передаються статевим шляхом</b></p> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> | <p>Вагінальна кровотеча або Помірний або сильний біль в нижній частині живота та Вагітність або Можлива вагітність або Присутні симптоми вагітності</p> <p>При абдомінальному або вагінальному огляді виявилось збільшення матки або Тест на вагітність позитивний</p> <p>Вела статеве життя впродовж останніх п'яти днів та контрацепція не була правильною:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не використовувала контрацепцію взагалі</li> <li>Не використовувала презерватив при кожному статевому контакті</li> <li>Презерватив порвався або злетів під час статевого акту</li> <li>Не приймала оральні контрацептиви послідовно з часу останніх місячних* та</li> </ul> <p>Не класифікована як вагітна</p> <p>Вела статеве життя з часу останніх нормальних місячних, але не впродовж останніх п'яти днів та Контрацепція не була правильною (як описано вище) та Минуло менше місяця з часу останніх місячних та Не класифікована як вагітна</p> <p>Вела статеве життя з часу останніх нормальних місячних, але не впродовж останніх п'яти днів і Контрацепція не була правильною (як описано вище) і Присутні симптоми вагітності :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Затримка місячних або</li> <li>Нудота/блювота вранці або</li> </ul> <p>Тест на вагітність негативний/провести неможливо і Неможливо визначити, чи збільшена матка</p> <p>Використання контрацепції правильне і послідовне та Ознак і симптомів вагітності не спостерігається</p> <p>Не веде статеве життя</p> |

➡ **ПІДКАЗКА** медичному працівнику:

Кожному пацієнту, який веде статеве життя, незалежно від діагностичної класифікації:

Надайте консультацію щодо подальшого використання контрацепції та безпечнішого сексу. Запропонуйте консультування з питань ВІЛ та проходження тесту на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта



**Підліток:** У мене затримка менструації більше одного місяця Чи може бути таке, що я вагітна?

• Вчора у мене був секс без презервативу. Чи може бути таке, що я вагітна?

**Батьки:** У моєї дочки була затримка менструації. Чи може бути таке, що вона вагітна?

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                                                                        | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Можливе ускладнення після вагітності                                                                                                                                                                                                                                | Перенаправте до лікарні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Вагітність                                                                                                                                                                                                                                                          | Проконсультуйте щодо вагітності<br>Згідно алгоритма: <ul style="list-style-type: none"> <li>Проконсультуйте з приводу допологового спостереження використовуйте алгоритм «Я вагітна») або</li> <li>Якщо вагітність не бажана перенаправте до гінеколога для переривання вагітності</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 | Згідно алгоритма                                                                                                                                                               |
| Незахищений статевий акт протягом останніх п'яти днів                                                                                                                                                                                                               | Проконсультуйте щодо ризику можливої вагітності<br>Проконсультуйте щодо варіантів дій<br>Згідно алгоритма: <ul style="list-style-type: none"> <li>Призначте повторний візит через чотири тижні для того, щоб визначити, чи вагітна пацієнтка-підліток або</li> <li>Призначте екстрену контрацепцію (використовуйте алгоритм «Я не хочу завагітніти»)</li> </ul> Якщо минуло менше 72 годин після сексу без презервативу або того, як презерватив порвався або злетів, слідуйте місцевим керівництвам для:<br><b>Пост-контактної профілактики ВІЛ-інфекції</b> | Проведіть повторний огляд через чотири тижні для того, щоб виключити вірогідну вагітність<br><br><i>Примітка: екстрена контрацепція не є ефективною на 100%.</i>               |
| Можлива вагітність                                                                                                                                                                                                                                                  | Поясніть підліткові, що не дивлячись на те, що ознак вагітності не спостерігається, ще дуже рано, щоб сказати напевно, вагітна вона або ні.<br>Якщо вона не хоче завагітніти, обговоріть з нею, які методи контрацепції вона може використовувати до того, як з'ясується, вагітна вона чи ні. Використовуйте алгоритм «Я не хочу завагітніти»                                                                                                                                                                                                                 | Проводьте повторні огляди кожні чотири тижні упродовж 12 тижнів або до тих пір, поки не стане зрозуміло, вагітна пацієнтка чи ні.<br>Якщо вона вагітна, дійте, як описано вище |
| Присутні симптоми вагітності, але термін занадто ранній, щоб знати напевно                                                                                                                                                                                          | Проконсультуйте підлітка щодо вірогідності вагітності.<br>По можливості направте її провести тест на вагітність<br>Якщо направлення на тест на вагітність неможливе:<br>Проконсультуйте пацієнтку щодо варіантів дій<br>Якщо вона не хоче завагітніти, обговоріть з нею, які методи контрацепції вона може використовувати до того, як з'ясується, вагітна вона чи ні. Використовуйте алгоритм «Я не хочу завагітніти»                                                                                                                                        | Проводьте повторні огляди кожні чотири тижні упродовж 12 тижнів або до тих пір, поки не стане зрозуміло, вагітна пацієнтка чи ні<br>Якщо вона вагітна, дійте, як описано вище  |
| * Якщо існує побоювання щодо того, що пацієнтка може бути вагітна через те, що вона пропустила прийом орального контрацептиву, скористайтесь секцією «Керівництво із пропущеного прийому комбінованого орального контрацептиву» в алгоритмі «Я не хочу завагітніти» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                |
| Вагітність маловірогідна                                                                                                                                                                                                                                            | Поясніть пацієнці, що вона навряд чи вагітна<br>Обговоріть подальші потреби в контрацепції і допоможіть зробити вибір                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Відповідно віку                                                                                                                                                                |
| Не вагітна                                                                                                                                                                                                                                                          | Обговоріть подальші потреби в контрацепції і допоможіть зробити вибір                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Відповідно віку                                                                                                                                                                |

**ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО**

**1. Що це за стан?**

Вагітність – це нормальний стан, в якому дитина росте і розвивається в матці жінки. Нормальний період тривалості вагітності – дев'ять місяців.

**2. Які причини цього стану?**

**(Як жінка стає вагітною?)**

Вагітність може статися у жінки в період між менархе (часом, коли сталася перша менструація) і менопаузою (коли місячні припиняються). Упродовж цього періоду в житті жінки її яєчники кожен місяць виділяють яйцеклітину.

Це відбувається між 7 і 21 днем перед тим, як у неї почнуться наступні місячні. Ця крихітна яйцеклітина проходить по одній із труб, які ведуть від кожного з яєчників до одного боку матки. Якщо в той час, коли ця яйцеклітина наближається до матки або знаходиться в ній, у жінки відбувається статевий контакт з чоловіком, один з численних сперматозоїдів, які були еякульовані в її піхву, потрапляє в матку і об'єднується з яйцеклітиною для того, щоб утворити запліднену яйцеклітину, яка може поміститися в стінку матки і з часом розвинути в дитину.

**ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ**

**1. Як жінка стає вагітною?**

*Розуміння причин питання:*

У дівчинки-підлітки можуть бути питання або сумніви щодо цього.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Вагітність настає тоді, коли чоловік вводить свій член у піхву своєї партнерки і випускає в неї сім'я. Сперматозоїди в сімені проходять по піхві і потрапляють у матку для того, щоб знайти і запліднити яйцеклітину, яка виділяється яєчником жінки. Декілька крапель рідини, які виділяються з пенісу чоловіка до того, як чоловік випустить сім'я, також містять сперматозоїди, тому вагітність може наступити, коли пара займається сексом без презервативу, і чоловік витягає пеніс перед еякуляцією.

**2. Як виходить так, що деякі люди іноді займаються сексом, не користуючись контрацепцією, і все одно не вагітніють, а інші вагітніють одразу ж після першого статевих контакту?**

*Розуміння причин питання:*

У дівчинки-підлітки можуть бути питання або сумніви щодо цього.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Існує багато чинників, які визначають, чи настане вагітність в результаті статевих акту. Наприклад, один з основних чинників – це розрахунок часу для статевих контакту. Якщо він відбувається близько до часу овуляції, шанси завагітніти зростають.

**3. Як робити тест на вагітність? Як він визначає, чи вагітна жінка?**

*Розуміння причин питання:*

Дівчинка-підліток може хотіти дізнатися, що робиться для того, що визначити, чи вагітна дівчина/жінка.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Для проведення тесту на вагітність потрібна сеча або кров дівчини/жінки, яка хоче дізнатися, чи вагітна вона. Тест вимірює кількість хімічного елементу (гормону) в сечі або крові. Цей гормон виробляється плацентою, і його рівень підвищується під час вагітності. Надійні і прості набори тестів на вагітність з використанням сечі доступні в аптеках в багатьох місцях. Використовуючи ці набори, тест можна зробити вдома без медичної або медсестринської підготовки.

**4. Чи може тест на вагітність бути негативним, навіть якщо жінка вагітна?**

*Розуміння причин питання:*

Дівчинка-підліток може хотіти дізнатися, чи завжди тест на вагітність може визначити вагітність.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Так. Тест на вагітність може показувати негативний результат до двох тижнів після останньої менструації, що не відбулася. Потім він показує позитивний результат з 6 до 12 тижнів після останньої менструації, що не відбулася. Після цього він знову стає негативним. Треба підкреслити, що якщо тест робити неправильно, він може показати неправильний результат.

**«Я ВАГІТНА»****Схема послідовності надання догляду вагітним підліткам**

**А. Основні принципи та особливі зауваження щодо догляду за вагітними пацієнтками**  
Як організувати допологовий візит до лікаря

**В. Швидкий первинний огляд, швидка оцінка, ведення вагітних підлітків  
і невідкладне лікування**

**С. Антенатальний догляд**

Оцініть стан вагітної пацієнтки-підлітка

Реагуйте на ознаки, що проявляються, і проблеми, що висловлюються

Проконсультуйте підлітка та дайте пораду щодо харчування та догляду за собою

Складіть (чи перегляньте) план народження дитини та план дій в екстреній ситуації

Дайте підлітку пораду щодо контрацепції

Обговоріть подальші візити

**Підліток:** Я вагітна. • Чи могли б ви допомогти мені? • Чи могли б ви перевірити, чи моя вагітність проходить нормально?

**Батьки:** Моя дочка вагітна. • Чи могли б ви допомогти їй? • Чи могли б ви перевірити, чи її вагітність проходить нормально?

### **А. Основні принципи та особливі зауваження щодо догляду за вагітними підлітками**

Багато з основних принципів, які застосовуються по відношенню до дорослих вагітних жінок, застосовуються і до підлітків. Спостереження за вагітними підлітками відбувається згідно наказу міністерства охорони здоров'я України від 15.07.2011 № 417.

Ситуація з підлітками та їх сприйняттям вагітності може варіюватися залежно від того, чи перебувають вони у шлюбі/мають стабільні відношення, чи є вагітність бажаною чи ні, а також багатьох інших чинників. Для того, щоб мати можливість запропонувати пацієнтці-підлітку найкращу підтримку і лікування, медичному працівникові важливо дізнатися її соціально-економічну ситуацію і зрозуміти, як вона сприймає свою вагітність. Запропонувати пацієнтці ДКТ та пройти тест на ІПСШ.

Вагітні із неускладненим загальним і акушерським анамнезом, а також неускладненим перебігом вагітності можуть знаходитися під динамічним спостереженням лікаря загальної практики – сімейної медицини/акушерки/ фельдшера, з обов'язковою консультацією лікаря акушера-гінеколога жіночої консультації центральної районної лікарні (далі-ЦРЛ) в 19-21 і 30 тижнів вагітності. У разі виникнення акушерських ускладнень, патології плода, загострення ескстрагенітальної патології вагітна негайно передається під нагляд лікаря акушера-гінеколога.

#### **Як організувати допологовий візит до лікаря**

Негайно прийміть підлітка і відреагуйте на її потреби:

- Проведіть «швидкий первинний огляд» усіх вагітних підлітків, які звертаються до вашої медичної установи, щоб переконатися, що кожна з них, хто потребує невідкладної допомоги і термінового лікування, не залишалась чекати.

- Якщо ви виявите ознаку, що свідчить про необхідність екстрених заходів, перенаправте до акушера-гінеколога. Якщо не виявлено невідкладних або пріоритетних ознак, і у підлітка немає перейм, попросіть її почекати своєї черги.

#### **Починайте кожен допологовий візит таким чином:**

- Привітайте підлітка й особу, що супроводжує її, та запропонуйте їм сісти.
- Представтеся за необхідності.
- Запитаєте ім'я підлітка за необхідності.
- Поставте їй наступні питання:
  - Чи хотіла б ти, щоб супроводжуюча особа була присутня під час консультації і огляду?
  - З якою метою ти прийшла?
  - Для чергового візиту?
  - Тому що у тебе є конкретна скарга?

#### **Під час візиту:**

- Поясніть суть усіх процедур і отримайте дозвіл підлітка на їх проведення.
- Продовжуйте інформувати її впродовж усього візиту.

Слідуйте кроками, (оцініть стан вагітного підлітка, відреагуйте на виявлені ознаки або висловлені проблеми, проконсультуйте і дайте пораду щодо харчування та догляду за собою, складіть (чи перегляньте) план народження дитини і план дій в екстреній ситуації, обговоріть подальші візити).

**Наприкінці візиту:**

- Пройдіться по найбільш важливих діях, які пацієнтка повинна виконати.
- Запитаєте, чи є у неї питання. Якщо так, дайте відповіді на них.
- Наполягайте на наступному черговому візиті (скажіть їй, коли це зробити) або на приході в будь-який час, якщо у неї виникне проблема або побоювання.

**В. Швидкий первинний огляд, швидка оцінка, ведення вагітних підлітків і невідкладне лікування****Швидкий первинний огляд:**

- Оцінку загального стану пацієнтки одразу після її приходу
- Періодичне повторення процедури у разі, якщо пацієнтці доводиться довго чекати.

Оцініть:

**Невідкладні ознаки:**

*Дихальні шляхи і дихання :*

*Дуже ускладнене дихання або*

*Ознаки центрального ціанозу (синій колір губ і язика)*

*Циркуляція:*

- Холодна волога шкіра або
- Слабкий або частий пульс

*Вагінальна кровотеча:*

*Конвульсії або втрата свідомості*

*Сильний біль у животі*

*Небезпечна температура (вище 38°C і будь-який з наступних симптомів: дуже часте дихання / ригідність потиличних м'язів / летаргія / сильна слабкість / нездатність стояти на ногах)*

**Пріоритетні ознаки:**

*Перейми*

*Сильна блідість*

*Епігастральний або абдомінальний біль*

*Сильний головний біль*

*Розмитий зір*

*Температура (вище 38°C)*

*Ускладнене дихання*

**Невідкладне лікування** Якщо виявлені будь-які невідкладні або пріоритетні ознаки, перенаправте до гінеколога.

**С. Антенатальний догляд**

Якщо у підлітка не виявлені будь-які невідкладні або пріоритетні ознаки, і вона прийшла на допологовий візит:

**Оцініть стан вагітної пацієнтки-підлітка**

Перевірте наявність:

- Преекслампсії (пізнього токсикозу вагітних)
- Анемії
- ІПСШ
- ВІЛ-інфекції

**Реагуйте на ознаки, що проявляються, і проблеми, що висловлюються**

**Перевірте наявність наступних проблем:**

- а)
  - Відсутність руху плоду
  - Цілісність плідного міхура і відсутність перейм
- б)
  - Температура або печія при сечовипусканні
  - Вагінальні виділення
  - Симптоми, що свідчать про ІПСШ та ВІЛ
  - Кашель або ускладнене дихання
- с)
  - Куріння, вживання алкоголю або наркотиків
  - Прийом протитуберкульозних препаратів
  - Пережите насильство

**Проконсультуйте підлітка та дайте пораду щодо харчування та догляду за собою**

**Консультування щодо харчування:**

• Порадьте підліткові вживати в їжу більшу кількість і різноманітність продуктів, корисних для здоров'я.

Дайте підліткові поради щодо догляду за собою під час вагітності:

Порадьте підліткові:

- Відпочивати й уникати підняття тяжких речей
- Утримуватися від куріння і вживання алкоголю під час вагітності
- НЕ приймати ніяких медикаментів, якщо тільки їх не прописали в медичному центрі/лікарні.

**У разі, якщо пацієнтка піддана ризику зараження інфекцією, що передається статевим**

**шляхом або ВІЛ, проконсультуйте її відносно безпечного сексу, включаючи використання презервативу.**

**Порадьте, як підготуватися до пологів:**

Перегляньте попередній план пологів:

- В який медичний заклад вагітна може звернутися?
- Як вона туди дістанеться? Чи треба їй буде заплатити за транспорт? Як вона це зробить? Чи треба їй буде заплатити за транспортування до цієї медичної установи? Скільки це

**Складіть (чи перегляньте) план народження дитини та план дій в екстреній ситуації**

коштуватиме? Як вона заплатить за це?

- Хто поїде з нею, щоб підтримати під час перейм і пологів?
- Хто допоможе під час її відсутності піклуватися про будинок та інших дітей (якщо вони у неї є)?

**Порадьте їй, коли їхати:**

- Якщо жінка проживає недалеко від медичної установи, їй треба піти туди при перших ознаках перейм.
- Якщо жінка проживає далеко від медичної установи, їй треба поїхати туди за 2-3 тижні до передбачуваного часу появи дитини і залишитися або в центрі очікування для матерів, або у родичів чи друзів недалеко від медичної установи.
- Порадьте їй попросити допомоги у оточуючих у разі необхідності.

**Порадьте, що робити з появою ознак перейм:**

Порадьте їй звернутися до медичної установи при прояві наступних ознак:

- Кров'яні виділення
- Болючі перейми кожні 20 хвилин або частіше
- Відходження вод.

**Порадьте їй, що робити при появі тривожних ознак:**

Порадьте їй терміново, без зволікання, звернутися у лікарню/медичну установу, чи то вдень чи вночі, при появі будь-якої з наступних ознак:

- Вагінальна кровотеча
- Конвульсії
- Сильний головний біль і розмитий зір
- Лихоманка і сильна слабкість, що не дозволяє встати з ліжка
- Сильний біль в животі
- Прискорене або ускладнене дихання.
- Вона повинна йти в лікарню/медичну установу якнайскоріше при появі будь-якої з наступних ознак:
  - Лихоманка
  - Біль у животі

- Погане самопочуття
- Припухлість пальців, обличчя, ніг.

**Обговоріть, як підготуватися до екстрених ситуацій під час вагітності:**

Обговоріть питання екстрених ситуацій з жінкою та її партнером/сім'єю:

- В який медичний заклад вагітна може звернутися?
  - Як вона туди дістанеться?
  - Скільки коштуватимуть послуги і транспорт?
  - Чи може вона починати заощаджувати гроші зараз же?
  - Хто піде з нею, щоб допомогти під час перейм і пологів?
  - Хто потурбується про її будинок і інших дітей?
- Порадьте жінці попросити допомоги в оточуючих у разі необхідності.
- Порадьте їй принести обмінну карту вагітної та породіллі до медичної установи, навіть якщо вона прийшла на екстрений візит.
- Виходячи з ситуації, запитаєте пацієнтку, чи хотіла б вона, щоб її партнер або інший член сім'ї був включений до консультаційної сесії.

**Дайте підлітку пораду щодо контрацепції**

- Поясніть їй, що якщо у неї бувають статеві контакти, і вона не практикує виключно грудного вигодовування, вона може завагітніти через чотири тижня після пологів. Таким чином, їй важливо подумати ще до пологів над тим, який метод контрацепції використовувати.
  - Поставте їй питання з приводу планів мати ще дітей. Якщо вона (і її партнер) хочуть ще дітей, поясніть їй, що принаймні 2-3-річна перерва між народженням дітей сприятливіша для здоров'я як матері, так і дитини.
  - Домовтеся про її відвідування фахівця з планування сім'ї або проконсультуйте її самі (алгоритм «Я не хочу завагітніти»).

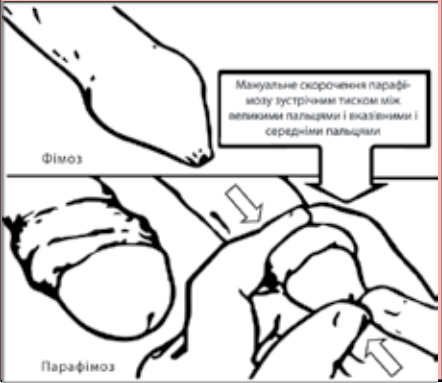
**Обговоріть подальші візити**

- Порадьте жінці привести свого партнера або (іншого) члена сім'ї принаймні на один візит.
- Обговоріть подальші візити вагітної (графік візитів вагітної до лікаря згідно наказу МОЗ від 15.07.2011 № 417 «Про організацію амбулаторної акушерсько-гінекологічної допомоги в Україні»
- Перший антенатальний візит повинен відбутися на якомога більш ранньому терміні вагітності (до 12 тижнів).
  - Під час останнього візиту попросіть жінку повернутися, якщо вона не народить протягом одного тижня після передбачуваної дати пологів.



[illegible]

**«У МЕНЕ ПРОБЛЕМА ЗІ ШКІРОЮ НА КІНЧИКУ ПЕНІСУ»  
(ПРОБЛЕМИ КРАЙНЬОЇ ПЛОТІ)**

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Проблеми крайньої плоті</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У чому полягає твоя проблема?</li> <li>• Чи змінила твоя крайня плоть колір?<br/>Чи припухнула твоя крайня плоть? спостерігаються у тебе якісь виділення з-під крайньої плоті?</li> <li>• Чи можеш ти повністю відвести крайню плоть, щоб оголити голівку пенісу?</li> <li>• Чи можеш ти повернути крайню плоть у нормальне положення?</li> <li>• Чи ведеш ти статеве життя?</li> <li>• Чи пов'язуєш ти зміни крайньої плоті із статевим контактом?</li> </ul> <p><b>Симптоми інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)</b><br/>Чи є у тебе які-небудь інші генітальні проблеми?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виразка/ранка на геніталіях</li> <li>• Припухлість паху</li> <li>• Біль при сечовипусканні</li> <li>• Біль або припухлість в мошонці</li> <li>• Збільшені лімфовузли</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку статевого і сексуального здоров'я</b></p> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду.</p> <p><b>Проблеми крайньої плоті</b></p> <p>Оглянете пеніс і шкіру, що прикриває голівку пенісу (крайню плоть) на предмет запалення або можливої інфекції:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- припухлість</li> <li>- почервоніння</li> <li>- водянисті/кров'яні /гнійні виділення</li> <li>- наявність неприємного запаху</li> </ul> <p><i>Примітка: невеликий білий або сірий матеріал під крайньою плоттю (смеґма) - нормальне явище.</i></p> <p>Перевірте, чи можна повернути крайню плоть в нормальне положення, щоб вона прикривала голівку пенісу. Перевірте, чи можна повністю відвести крайню плоть, щоб оголити голівку пенісу.</p> <p><b>Симптоми ІПСШ</b><br/>Перевірте на предмет наявності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Генітальної виразки/ранки/виділень з кінчика пенісу</li> <li>• Припухлості або болючості мошонки</li> <li>• Припухлості паху</li> <li>• Збільшення лімфовузлів</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b><br/><b>Запропонуйте обстеження на ІПСШ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналіз крові на РМП, RW</li> <li>- аналіз мазку із уретри на гонококи, трихомонади, кандиди</li> <li>- зішкріб із уретри (фарбування по Романовському-Гімзе; ПІФ)</li> <li>- бакпосів на гонококи, трихомонади</li> </ul> <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Відсутність можливості обстеження на ІПСШ не є перепорою для надання допомоги відповідно до класифікації.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Крайня плоть відводиться від голівки пенісу</li> <li>• Крайню плоть не можна повернути в нормальне положення</li> <li>• Голівка пенісу оголена</li> <li>• Голівка пенісу і крайня плоть за важкодоступною ділянкою припухнули</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Крайню плоть не можна повністю відвести, тобто голівка пенісу не може бути повністю оголена</li> <li>• Немає ознак запалення або інфекції</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознаки запалення або інфекції спостерігаються на голівці пенісу і/або крайній плоті</li> <li>• Під крайньою плоттю і навколо голівки пенісу спостерігаються виділення (білясті/жовтуваті)</li> <li>• Виділення надходять не з уретри</li> </ul> <p><i>(Примітка: Якщо здається, що виділення надходять з уретри, використовуйте алгоритм «У мене спостерігаються виділення з пенісу»)</i></p> |

**Підліток:** У мене проблема зі шкірою на кінчику пенісу.

**Батьки:** У мого сина проблема зі шкірою на кінчику пенісу.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                         | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Парафімоз</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дайте підліткові знеболюючий засіб</li> <li>• У разі потреби дайте йому седативний засіб</li> <li>• Протріть пеніс м'яким антисептиком</li> <li>• Прикладіть до пенісу пакет з льодом або чисту тканину, змочену в холодній воді</li> <li>• Обережно, але щільно стискайте припухлу ділянку однією рукою на декілька секунд, щоб спав набряк</li> <li>• Через декілька секунд обережно, але щільно спробуйте натягнути крайню плоть на голівку пенісу</li> <li>• Якщо крайню плоть неможливо відвести вручну: негайно перенаправте пацієнта</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Якщо парафімоз повториться або виникне значний фімоз, перенаправте пацієнта на хірургічну оцінку і ведення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Фімоз</b>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наносьте топічний стероїдний крем (наприклад, бетаметазон 0,05%) двічі на день упродовж 2-4 тижнів</li> <li>• Порадьте підліткові щодня обережно відводити/відтягувати назад крайню плоть і обережно мити голівку пенісу м'яким милом і теплою водою</li> <li>• Порадьте зробити обрізання, якщо значний фімоз не пройде</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Порадьте підліткові прийти на повторний прийом через місяць. Якщо не буде помітно поліпшень, перенаправте пацієнта на хірургічну оцінку і ведення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Баланіт / баланопостит</b><br><b>Можлива ІПСШ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Порадьте підліткові щодня обережно відводити/відтягувати назад крайню плоть і обережно мити голівку пенісу м'яким милом і теплою водою. Порадьте йому не використовувати сильнодіючі види мила і очищувальних засобів</li> <li>• Порадьте йому наносити <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Мазь Ко-тимоксазол</b> на уражену ділянку шкіри три рази на день упродовж п'яти днів або</li> <li>- <b>Крем Клотримазол</b> на уражену ділянку шкіри двічі на день упродовж семи днів (якщо це більше схоже на грибову/кандидозну інфекцію)</li> </ul> </li> </ul> <p>(Примітка: Баланіт/баланопостит можуть бути викликані бактеріями або грибом/кандидою. При бактерійній інфекції шкіра виглядає блискучішою і рівномірно почервонілою. При грибковій/кандидозній інфекції можуть спостерігатися невеликі білі ділянки шкіри, а також ділянки еродованої шкіри, почервонілої шкіри, що свербить)</p> | <p>Порадьте підліткові прийти на повторний прийом через тиждень, якщо не буде помітно поліпшень.</p> <p>Якщо запалення більше схоже на <b>бактерійну</b> інфекцію:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пігулка <b>Ко-тимоксазолу</b> (80 міліграм Триметоприму/400 міліграм сульфаметоксазолу) Якщо його вага складає більше 50 кг:</li> <li>• Дві пігулки щодня упродовж п'яти днів</li> </ul> <p>Якщо його вага складає 19-50 кг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Одна пігулка двічі на день упродовж п'яти днів або</li> </ul> <p>Якщо запалення більше схоже на <b>грибову/кандидозну</b> інфекцію, і лікування ще не прописане:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Крем Клотримазол на уражену ділянку шкіри двічі на день упродовж семи днів</li> </ul> |

**ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ,  
ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО****1. Що це за стан?**

**Фімо́з** – це стан, при якому шкіра на кінчику пенісу (крайня плоть) не може бути відведена/відтягнута назад з голівки пенісу.

**Парафі́моз** – це стан, при якому якщо відвести/відтягнути крайню плоть, її не можна буде повернути в первинне положення, що закриває голівку пенісу.

**Балані́т** – це запалення голівки пенісу.

**Баланопостит** – це запалення як голівки пенісу, так і крайньої плоти.

**2. Які причини цього стану?**

**Фімо́з** може бути обумовлений тим, як розвинена крайня плоть. Він також може виникнути через рубцювання від запалення або інфекції.

**Парафі́моз** виникає тому, що отвір у крайній плоті відносно маленький порівняно з розміром голівки пенісу. Якщо крайню плоть відвести за голівку пенісу, крайня плоть може застрягти через край біля основи голівки пенісу. Якщо крайню плоть незабаром не повернути в її нормальне положення, голівка пенісу і крайня плоть за краєм основи голівки можуть припухнути і викликати больові відчуття.

**Баланіт і баланопостит** викликаються запаленням і інфекцією, до яких призводить погана гігієна – нерегулярне відведення й очищення шкіри під крайньою плоттю. Ця інфекція може бути викликана грибок або бактеріями. Ці стани часто пов'язані з фімозом.

Примітка: Жоден із цих станів не передається статевим шляхом, не виникає при нормальному поводженні з геніталіями або при мастурбації.

**3. Яке лікування ми пропонуємо і навіть що?**

**Фімо́з:**

Топічні стероїди допомагають зменшити запалення і можуть допомогти тобі відвести крайню плоть за голівку пенісу. Якщо ця проблема повторюється, і медикаменти не допомагають, ми направимо тебе на обрізання, тобто хірургічну процедуру, в ході якої крайня плоть пенісу буде видалена.

**Парафі́моз:**

Ми дамо тобі медикаменти, які знімуть біль і припухлість. Ми також прикладемо холодні примочки на твій пеніс, щоб зменшити припухлість. Як тільки припухлість спаде, ми спробуємо обережно відвести крайню плоть за голівку пенісу. Якщо цього зробити не вдасться, ми направимо тебе на хірургічне втручання. Важливо усунути цю проблему швидко, щоб уникнути постійних травм голівки пенісу. Після того, як припухлість спаде, ми будемо рекомендувати тобі зробити обрізання, щоб ця проблема не повторилася знову.

**Баланіт і баланопостит:**

Ми дамо тобі мазь або медикаменти, які треба буде приймати перорально для того, щоб вилікувати інфекцію.

**4. Що ти можеш зробити?**

**Фімо́з або баланіт /баланопостит:**

Обережно відведи крайню плоть для того, щоб оголити голівку пенісу настільки, наскільки це комфортно – не вдавайся до сили. Промий м'яким милом і теплою водою. Роби це щодня до тих пір, поки ти не зможеш легко відводити крайню плоть з голівки пенісу і повертати її в початкове положення. Ти можеш побачити маленькі білі залишки органічних речовин – це нормально, але їх також треба промити і прибрати. Коли твій стан покращиться, відводь крайню плоть і промивай голу голівку пенісу м'яким милом і теплою водою 1-2 рази на тиждень. Ніколи не використовуй сильнодіюче мило або дезінфікуючі засоби! Вони можуть пошкодити ніжну шкіру і викликати біль і дискомфорт.

**Парафі́моз:** Слідуй порадам, які тобі дає медичний працівник.

## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

**Як мені мити пеніс?***Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Тобі треба мити пеніс і мошонку точно так, як ти миєш інші частини тіла. Якщо ти пройшов процедуру обрізання, нанесення мила і миття пенісу, коли ти приймаєш душ або ванну, достатньо. Якщо ти не пройшов процедуру обрізання, тобі треба буде приділити трохи більше уваги для того, щоб утримувати пеніс в чистоті. Тобі треба буде відводити крайню плоть настільки, наскільки вона це дозволить, і обережно мити голівку пенісу і внутрішню частину крайньої плоти, що відкрилася, перед тим, як повертати її в початкове положення. Якщо ти цього не робиш, біологічні виділення і сеча можуть накопичуватися під крайньою плоттю і викликати подразнення, а також, можливо, інфекції.

Не використовуй сильнодіючі хімічні речовини, такі як дезинфікуючі засоби, для миття пенісу. Вони можуть пошкодити ніжну шкіру і заподіяти дискомфорт і біль.

**Чи може миття пенісу захистити мене від усіх видів інфекцій?***Розуміння причин питання:*

Пацієнт хоче дізнатися, чи може миття пенісу запобігти інфекціям, що передаються статевим шляхом.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Миття пенісу після сексу не захистить тебе від інфекцій, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ. Мікроби, що

викликають хворобу, можуть потрапити в організм, навіть коли ти чистий. Використання презервативу при кожному статевому акті може зменшити ризик зараження інфекцією, що передається статевим шляхом.

**Якщо моя крайня плоть не відводиться назад і вперед, чи можуть у мене виникнути проблеми в сексі?***Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Якщо твоя крайня плоть не може вільно відходити назад і вперед через голівку пенісу, у тебе може виникнути почуття дискомфорту і хворобливі відчуття під час сексу.

**Звідки у мене взялася інфекція, якщо у мене не було сексу?***Розуміння причин питання:*

Пацієнт хоче дізнатися, як він заразився інфекцією.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Деякі види генітальних інфекцій можуть передаватися статевим шляхом, а деякі – ні. Значить, та проблема, яка у тебе виникла, не передається статевим шляхом. Значить, вона виникла через те, що крайня плоть чіпляється за голівку пенісу, можливо, через рубець, і її треба розтягнути, щоб відокремити від голівки.

**«Я ВІДЧУВАЮ БІЛЬ У МОШОНЦІ / Я ПОШКОДИВ МОШОНКУ»  
(ГОСТРИЙ МОШОНКОВИЙ БІЛЬ)**

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Біль у мошонці</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи почався біль після того, як ти травмувався?</li> <li>Як ти травмувався?</li> </ul> <p><i>Примітка: розпитайте і оцініть, наскільки серйозною була травма мошонки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи відчуваєш ти біль з одного боку чи з обох боків?</li> <li>Чи опухла твоя мошонка?</li> <li>Чи змінився колір мошонки після травми?</li> <li>Чи ведеш ти статеве життя?</li> <li>Чи пов'язуєш ти біль із статевим життям?</li> <li>Чи хворів ти на ІПСШ?</li> </ul> <p><b>Симптоми інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)</b><br/>Чи є у тебе якісь інші генітальні проблеми?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Виразка/ранка на геніталіях</li> <li>Припухлість паху</li> <li>Виділення з кінчика пенісу</li> <li>Біль при сечовипусканні</li> <li>Збільшення лімфатичних вузлів</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний скринінг статевого і сексуального здоров'я</b></p> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду.</p> <p>Перевірте наявність ознак запалення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Зміна кольору мошонки (синій/червоний) Припухлість мошонки Припухлість яєчка і/або придатка яєчка</li> <li>Болючість (біль при легкому натисненні або без дотику)</li> <li>Рідина в мошонці (гематоцеле)</li> </ul> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Перевірте, чи спостерігається припухлість яєчок, а також припухлість мошонки. Припухлість яєчок значно важливіша, ніж просто припухлість мошонки</p> <p>Перевірте, чи втягнуто яєчко на ураженій стороні (піднято вище, ніж яєчко на неуразеній стороні).<br/>Перевірте, чи присутні виділення з кінчика пенісу. Якщо виділень немає, але пацієнт стверджує, що вони були, попросіть його обережно стиснути пеніс, натискаючи у напрямку до кінчика.</p> <p>Перевірте наявність інших генітальних проблем (наприклад, виразки на пенісі, припухлості паху)</p> <p><b>Симптоми ІПСШ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Генітальна виразка</li> <li>Припухлість паху</li> <li>Виділення з кінчика пенісу</li> <li>Біль при сечовипусканні</li> <li>Часті сечовипускання</li> <li>Збільшення лімфатичних вузлів</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> <p><b>Запропонуйте обстеження на ІПСШ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>аналіз крові на РМП, RW</li> <li>аналіз мазку із уретри на гонококи, трихомонади,</li> <li>зішкріб із уретри (фарбування по Романовському-Гімзе; ПІФ)</li> <li>бакпосів на гонококи, трихомонади</li> </ul> | <p>Біль та опухлість мошонки <i>та</i><br/>Не було серйозної травми <i>та</i><br/>Біль односторонній <i>та</i><br/>Припухлість яєчок<br/>Наступні ознаки спостерігаються при перекруті яєчка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Яєчко, як правило, дуже чутливе</li> <li>Яєчко, як правило, втягнуте</li> <li>Мошонка, як правило, припухла і змінила колір</li> </ul> <p>Біль і припухлість мошонки <i>та</i><br/>Почало боліти після серйозної травми <i>та</i><br/>Припухлість яєчка <i>або</i><br/>Збирання рідини в мошонці (гематоцеле)</p> <p>Біль і припухлість мошонки <i>та</i><br/>Почало боліти після серйозної травми <i>та</i><br/>Немає припухлості яєчка <i>та</i><br/>Рідина в мошонці не збирається (Можлива зміна кольору мошонки)</p> <p>Біль і припухлість мошонки <i>та</i><br/>Початок болю не пов'язаний з серйозною травмою <i>та</i><br/>Немає припухлості яєчок <i>та</i><br/>Немає втягнутості яєчка <i>та</i><br/>Веде статеве життя <i>або</i><br/>Присутні виділення з уретри</p> <p>Біль і припухлість мошонки <i>та</i><br/>Початок болю не пов'язаний з серйозною травмою <i>та</i><br/>Немає припухлості яєчок <i>та</i><br/>Немає втягнутості яєчка <i>та</i><br/>Не веде статеве життя <i>та</i><br/>Виділення з уретри відсутні</p> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Відсутність можливості обстеження на ІПСШ не є перепорою для надання допомоги відповідно до класифікації.</p> |



**Підліток:** Я відчуваю біль в яєчках/мошонці. • Я пошкодив мошонку.

**Батьки:** Мій син відчуває біль в яєчках/мошонці. • Мій син пошкодив мошонку.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                           | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                    | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Висока вірогідність перекрута яєчка</b>                                                                             | <b>Негайно перенаправте пацієнта в лікарню</b><br>Дайте йому знеболюючий засіб<br>Хірургічний огляд яєчка повинен пройти не пізніше, ніж через 4-6 годин, щоб врятувати яєчко                              |                                                                                                                                                                                          |
| <b>Висока вірогідність серйозної травми</b>                                                                            | <b>Негайно перенаправте пацієнта в лікарню</b><br>Дайте йому знеболюючий засіб                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
| <b>Низька вірогідність серйозної травми</b>                                                                            | Дайте пацієнтові знеболюючий засіб                                                                                                                                                                         | Порадьте пацієнтові прийти на повторний прийом, якщо біль або опухлість посиляться                                                                                                       |
| <b>Можлива інфекція, що передається статевим шляхом</b><br><b>Орхіт/епідідиміт/уретрит можуть бути присутні або ні</b> | Лікуєте спільно з дерматологом від гонореї, і/або трихомоніазу, і/або хламідіозу<br>(Примітка: Для лікування від гонореї і хламідіозу використовуйте алгоритм «У мене спостерігаються виділення з пенісу») | Знову огляньте пацієнта через тиждень після закінчення лікування або раніше, якщо його стан погіршиться<br>Якщо не буде помітного поліпшення: перенаправте пацієнта до дерматовенеролога |
| <b>Орхіт/епідідиміт</b><br><b>Немає інфекції, що передається статевим шляхом</b>                                       | Дайте пацієнтові знеболюючий / протизапальний засіб, такий, як ібупрофен                                                                                                                                   | Порадьте пацієнтові прийти на повторний прийом, якщо: <ul style="list-style-type: none"> <li>Збільшилась припухлість або</li> <li>Посилиться біль</li> </ul>                             |



**ПІДКАЗКА** медичному працівнику:

- Лікуєте усі класифіковані ІПСШ, використовуючи відповідні алгоритми
- Порадьте підліткові перевірити, чи спостерігаються симптоми у усіх його партнерів за останні два місяці
  - Кожному пацієнтові, який веде статеве життя, незалежно від діагностичної класифікації: надайте консультування з питань ВІЛ на місці і запропонуйте пройти тест на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта
  - Проконсультуйте щодо подальшого використання контрацепції і безпечнішого сексу

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

**Перекрыт** – це стан, при якому канатик, що містить трубу, по якій сперматозоїди потрапляють з яєчок до уретри, а також кров'яні судини перекрыються.

**Травма мошонки**, якщо вона досить серйозна, може спричинити гематому всередині мошонки або травму яєчок.

**Епідидиміт** – це інфекція епідидімісу (придатку яєчка).

**Орхіт** – це інфекція яєчок.

### 2. Які причини цього стану?

**Перекрыт** з'являється через неповний або дещо неправильний розвиток тканин у мошонці.

**Травма** може бути ненавмисною (наприклад, під час занять спортом) або навмисною (тобто, напад із застосуванням насильства).

**Інфекції** епідидімісу/яєчок можуть передаватися або не передаватися статевим шляхом. Свинка є прикладом інфекції, що не передається статевим шляхом; гонорея – це приклад інфекції, що передається статевим шляхом.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

**Перекрыт** може бути повним або неповним. У деяких випадках перекрыт буває інтермінуючим (тобто, перекрыта тканина розкручується сама по собі). Якщо перекрыт повний (це означає, що прилив крові до і від яєчок повністю перекрытий), цей стан може мати серйозні наслідки, включаючи заподіяння перманентної шкоди яєчкам, якщо перекрыт не виправити протягом 4-12 годин. (Чим швидше виправити перекрыт, тим вище шанси врятувати яєчко, але через 24 години шанси на порятунок яєчка малі).

**Травми** можуть викликати біль і дискомфорт. Якщо травма серйозна і її не лікувати, вона може завдати перманентної шкоди яєчку, якщо не провести хірургічного втручання.

**Інфекції** можуть викликати біль і дискомфорт. Якщо інфекція серйозна і її не лікувати, це може призвести до нездатності яєчка продукувати сперму.

В усіх перерахованих випадках, якщо одне яєчко ушкоджується, чоловік все одно може мати нормальні сексуальні відносини та продукувати сперму іншим яєчком.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо?

При підозрі на перекрыт, пацієнт має бути перенаправлений на хірургічне втручання. Іноді ми можемо виправити перекрыт. Навіть якщо ми зможемо це зробити, все одно треба закріпити канатик, щоб він знову не перекрывся. Канатик на іншій стороні також треба закріпити, оскільки існує вірогідність, що на іншій стороні він теж перекрыється. Ми також радимо приймати безпечні засоби для послаблення болю.

**Незначні травми** лікуються за допомогою безпечних засобів і перев'язувального матеріалу. Серйозні травми можуть вимагати хірургічного втручання.

**Інфекції** лікуються безпечними засобами, а у разі бактерійних інфекцій – антибіотиками.

### 5. Що ти можеш зробити?

*Для усіх пацієнтів:*

Будь ласка, дотримуйся схеми лікування, прописаної тобі. Якщо припинити прийом ліків до закінчення курсу лікування (навіть якщо тобі стало краще), це може спровокувати повернення проблеми. Приходь на повторні прийоми згідно з рекомендаціями лікаря.

*Крім того, пацієнти, стан яких класифікований як припухлість мошонки в результаті інфекції, що передається статевим шляхом:*

Будь ласка, утримайся від статевих контактів до тих пір, поки ти не закінчиш прийом прописаних медикаментів і повністю не вилікуєшся.

Будь ласка, обговори свій стан зі своєю партнеркою (партнерами). Усі партнерки, які були у тебе упродовж останніх двох місяців, повинні перевіритися не лише заради свого власного здоров'я, але і для того, щоб захистити тебе від повторного інфікування.

Правильно використовуй презервативи при кожному статевому контакті, що значно зменшує ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Подумай над тим, щоб пройти тест на інші інфекції, що передаються статевим шляхом, такі як ВІЛ, гепатит С.



## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

*Розуміння причин питань:*

Ставлячи усі ці питання, підлітки хочуть дізнатися, як цей стан може вплинути на їх майбутнє життя.

**Чи зможу я в майбутньому стати батьком?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

При усіх станах, окрім орхіту і перекруту: Якщо проблема виявлена на ранньому терміні і лікувалася належним чином, вірогідність довгострокових проблем невелика. Якщо стан залишався непоміченим довгий час і лікувався неправильно, він може вплинути на твою здатність стати батьком. Важко знати напевно, чи сталося це.

При **перекруті**: Якщо ця проблема була виявлена, і заходи по її усуненню були вжиті протягом 4-6 годин, вірогідність довгострокових проблем невелика. Якщо стан залишався непоміченим більше 24 годин, уражене яєчко, швидше за все, буде пошкоджено перманентно. Проте одне функціонуюче яєчко дасть тобі можливість вести нормальне статеве життя і мати дітей.

При **орхіті**: Ця інфекція може вплинути на здатність мати дітей. Важко знати напевно, чи сталося це.

**Коли у мене знову може бути секс?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Ти зможеш знову займатися сексом, коли закінчиш прийом прописаних медикаментів і повністю вилікуєшся. Якщо існує вірогідність того, що ти заражений інфекцією, що передається статевим шляхом, важливо, щоб твоя партнерка також пройшла курс лікування і повністю вилікувалася до того, як ви знову станете займатися сексом. Якщо цього не зробити, існує вірогідність того, що ти знову заразишся від неї.

**Коли я повністю вилікуюся?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Лікування при перекруті та травмах може допомогти тобі повністю видужати. Інфекції, які викликані бактеріями, можуть бути повністю вилікувані за допомогою медикаментів (антибіотиків).

Проте інфекції, які були викликані вірусами (ще одним видом мікробів), як у випадку з орхітом, не можуть вилікуватися медикаментами, і довгостроковим наслідком для яєчок не можна запобігти за допомогою медикаментів. Але інфекція і дискомфорт пройдуть самі по собі через декілька днів.

**«У МЕНЕ СПОСТЕРІГАЮТЬСЯ ВИДІЛЕННЯ З ПЕНІСУ/  
БІЛЬ ПРИ СЕЧОВИПУСКАННІ»**

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Виділення з уретри/Біль</b><br/>Чи спостерігаються у тебе виділення з кінчика пенісу?<br/>Чи спостерігаються у тебе виділення з-під крайньої плоті?<br/>Чи відчуваєш ти біль при сечовипусканні?<br/>Чи сечовиділення є частими?<br/>Чи живеш ти статевим життям?<br/>Чи пов'язуєш ти виділення/біль із статевим життям?<br/>Чи хворів ти раніше ІПСШ?</p> <p><b>Симптоми ІПСШ</b><br/>Чи є у тебе якісь інші генітальні проблеми?<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Виразка/ранка на геніталіях</li> <li>Біль або припухлість у мошонці</li> <li>Припухлість паху</li> <li>Збільшені лімфатичні вузли</li> </ul> </p> <p><b>Проведіть оцінку статевого і сексуального здоров'я</b><br/>Проведіть оцінку HEADS</p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду.</p> <p><b>Виділення з уретри/Біль</b><br/>Перевірте, чи спостерігаються<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Виділення із зовнішнього отвору уретри</li> <li>Виділення з-під крайньої плоті</li> </ul> Якщо ви не бачите ніяких виділень, попросіть пацієнта обережно стиснути пеніс, натискаючи у напрямку до кінчика. (Ви можете самі здавити пеніс, якщо пацієнт дозволить)</p> <p><i>Примітка: невелика кількість білого чи сірого матеріалу під крайньою плоттю (смегма) - нормальне явище.</i></p> <p><b>Симптоми ІПСШ</b><br/>Перевірте, чи присутні<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Виразка/ранка на геніталіях</li> <li>Болючість або припухлість мошонки</li> <li>Припухлість паху</li> <li>Збільшення лімфатичних вузлів</li> </ul> </p> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b><br/>Запропонуйте обстеження на ІПСШ<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>аналіз крові на РМП, RW</li> <li>аналіз мазку із уретри на гонококи, трихомонади, зішкріб із уретри (фарбування по Романовському-Гімзе; ПІФ)</li> <li>бакпосів на гонококи, трихомонади</li> </ul> </p> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Відсутність можливості обстеження на ІПСШ не є перешкодою для надання допомоги відповідно до класифікації.</p> | <p>Виділення з уретри були раніше і/або помічені при огляді або<br/>Біль при сечовипусканні</p> <p><i>(Примітка: Одних тільки виділень з уретри, які були помічені раніше, досить для того, щоб підтвердити діагноз, навіть якщо під час огляду вони не були помічені)</i></p> <p>Виділення з-під крайньої плоті, які були помічені раніше або під час огляду, можуть бути присутні чи ні <i>та</i><br/>Не спостерігається виділень з уретри <i>та</i><br/>Біль при сечовипусканні відсутній</p> |

**ЛІКУВАННЯ ПРИ ВИДІЛЕННЯХ З УРЕТРИ (У ЧОЛОВІКІВ)**

|                  | <b>Перший вибір</b><br>Виберіть один препарат з кожного ряду, наведеного нижче (тобто, всього два препарати) | <b>Ефективні замітники</b>                                                           |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гонорея</b>   | <b>Антибіотики пеніцилінового ряду</b>                                                                       | <b>Антибіотики цефалоспоринового або аміноциклінового ряду</b>                       |
| <b>Хламідіоз</b> | Макролідний антибіотик або антибіотик групи тетрацикліну                                                     | Антибіотики групи фторхінолонів<br>Інші антибіотики груп тетрациклінів та макролідів |

**Підліток:** У мене спостерігаються виділення з пенісу. • Я відчуваю біль при сечовипусканні.

**Батьки:** У мого сина спостерігаються виділення з пенісу. • Мій син відчуває біль при сечовипусканні.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                    | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                       | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Можлива інфекція, що передається статевим шляхом:<br>Гонорея і/або<br>Хламідіоз | Лікуєте спільно з дерматовенерологом --від гонореї або від хламідіозу (використовуючи таблицю, наведену нижче)                                | Попросіть пацієнта повернутися через тиждень, якщо симптоми не зникнуть<br>Якщо не буде помітного поліпшення:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пацієнт не пройшов повний курс прийому медикаментів: лікуйте знову</li> <li>• Якщо існує вірогідність того, що пацієнт був знову інфікований, або його партнер (партнери) не пройшли лікування: лікуйте пацієнта і його партнера (партнерів) знову</li> <li>• Якщо пацієнт і його партнер (партнери) пройшли повний курс лікування: лікуйте пацієнта та його партнера (партнерів) знову додатково призначивши:<br/>- Метронідазол - 2 г однією дозою перорально або<br/><br/>400-500 мг перорально двічі на день упродовж семи днів</li> </ul> Попросіть пацієнта повернутися через тиждень, якщо симптоми не зникнуть: направте пацієнта до дерматовенеролога                  |
| Нормальний стан                                                                 | Запевніть пацієнта у тому, що його стан нормальний<br>Якщо присутні виділення з-під крайньої плоті: проконсультуйте пацієнта відносно гігієни | <div> <div>➡</div> <div>ПІДКАЗКА медичному працівнику:</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лікуєте усі класифіковані ІПСШ, використовуючи відповідні алгоритми</li> <li>• Порадьте підліткові перевірити, чи спостерігаються симптоми у усіх його партнерів за останні два місяці <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кожному пацієнтові, який веде статеве життя, незалежно від діагностичної класифікації: надайте консультування з питань ВІЛ на місці і запропонуйте пройти тест на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта</li> <li>• Проконсультуйте щодо подальшого використання контрацепції і безпечнішого сексу</li> <li>• Порадьте підліткові використовувати інформацію, яка надається в розділі «Інформація, яку треба повідомити підлітку та особі, що супроводжує його»</li> </ul> </li> </ul> </div> |

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

Це інфекція уретри – труби, по якій сеча виходить з організму назовні. Можливо, ця інфекція виникла в результаті статевих контактів без презервативу або неправильного використання презервативу.

### 2. Які причини цього стану?

Цей стан може бути викликаний мікробами, які спричиняють гонорею, хламідіоз, трихомоніаз.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

*Невідкладні ефекти:*

У деяких людей симптомів може не бути взагалі. У інших інфекція уретри може спричинити виділення з пенісу, больові відчуття при сечовипусканні та частіше сечовипускання. Може також виникнути свербіж і печіння навколо зовнішнього отвору пенісу.

*Довгострокові ефекти:*

Якщо проблему не усунути, інфекція може просуватися від уретри до яєчка і заподіювати біль і припухлість у ньому. Інфекція може також потрапити в інші частини тіла, такі як суглоби, і викликати запалення в них.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Наша мета – визначити причину інфекції та якісно вилікувати її.

### 5. Що ти можеш зробити?

Для пацієнтів, стан яких класифікований як виділення з уретри, викликані інфекцією, що передається статевим шляхом:

- Будь ласка, дотримуйся схеми лікування, прописаної тобі. Якщо припинити прийом ліків до закінчення курсу лікування (навіть якщо тобі стало краще), це може спровокувати повернення проблеми. Приходь на повторні прийоми згідно з рекомендаціями лікаря.

- Будь ласка, утримайся від статевих контактів до тих пір, поки ти не закінчиш прийом прописаних медикаментів і повністю не вилікуєшся.

- Будь ласка, обговори свій стан зі своєю партнеркою (партнерками). Усі партнерки, які були у тебе упродовж останніх двох місяців, повинні перевіритися не лише заради свого власного здоров'я, але і для того, щоб захистити тебе від повторного інфікування.

- Правильне використання презервативу при кожному статевому контакті значно зменшує ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

- Подумай над тим, щоб пройти тест на інші інфекції, що передаються статевим шляхом, такі як ВІЛ, гепатит С.

## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

*Розуміння причин питань :*

Ставлячи усі ці питання, підлітки хочуть знати, як інфекція, що передається статевим шляхом, може вплинути на їх майбутнє життя.

**Чи зможу я в майбутньому стати батьком?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Якщо інфекція виявлена на ранньому терміні і лікувалася належним чином, вірогідність довгострокових проблем невелика. Якщо інфекція залишалася непоміченою довгий час і лікувалася неправильно, вона може вплинути на твою здатність стати батьком. Важко знати напевно, чи сталося це.

**Чи зможу я повністю вилікуватися?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Та інфекція, яка у тебе виникла, може бути викликана бактеріями – типом мікробів, які можуть бути повністю вилікувані. Якщо інфекція не зникне завдяки лікуванню, яке тобі прописане, або якщо така проблема повториться, будь ласка, прийди на повторну оцінку та лікування.

## «У МЕНЕ РАНКА НА ГЕНІТАЛІЯХ» (ГЕНІТАЛЬНА ВИРАЗКА)

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите його кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Виразка на геніталіях</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є у тебе везикули/пухирці?</li> <li>• Чи є у тебе виразки/ранки?</li> <li>• Чи з'являється/з'являються виразка/пухирці знову?</li> <li>• Чи ведеш ти статеве життя? якщо так, то з якого віку?</li> <li>• Чи пов'язуєш ти появу ранки на геніталіях із статевими контактами?</li> <li>• Чи хворів ти на ІПСШ?</li> </ul> <p><b>Симптоми ІПСШ</b><br/>Чи є у тебе якісь інші генітальні проблеми?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виділення з піхви/із кінчика пенісу</li> <li>• Біль при сечовипусканні (у хлопців і дівчат)</li> <li>• Часте сечовипускання</li> <li>• Біль або припухлість у мошонці</li> <li>• Припухлість паху (у хлопців і дівчат)</li> <li>• Збільшення лімфатичних вузлів</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку статевого і сексуального здоров'я</b><br/><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p> <p><b>Виразка на геніталіях</b><br/>Перевірте, чи присутні:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Везикули (пухирці)?</li> <li>• Виразки (ранки)?</li> </ul> <p><b>Симптоми ІПСШ</b><br/>Перевірте, чи присутні:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виділення з піхви/із кінчика пенісу</li> <li>• Припухлість або болючість мошонки</li> <li>• Припухлість паху</li> <li>• Збільшені лімфатичні вузли</li> <li>• Висипка на тілі</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд Запропонуйте обстеження на ІПСШ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналіз крові на РМП, RW</li> <li>- аналіз мазку із уретри, цервікального каналу, вагіни на гонококи, трихомонади, зішкріб із уретри, цервікального каналу (фарбування по Романовському-Гімзе; ПІФ)</li> <li>- бакпосів на гонококи, трихомонади із уретри, цервікального каналу</li> <li>- виявлення вірусу (РНГА, цитологія)</li> <li>- виявлення збудника сифілісу в клінічних зразках при мікроскопії в темному полі</li> </ul> | <p>Присутня тільки везикула (везикули)</p> <p>Присутня генітальна виразка<br/>Везикули можуть бути присутні чи ні</p> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Відсутність можливості обстеження на ІПСШ не є перешкодою для надання допомоги відповідно до класифікації.</p> <p>Везикул немає<br/>Генітальної виразки немає</p> |
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівникові:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лікуєте усі класифіковані синдроми ІПСШ, використовуючи відповідні алгоритми</li> <li>• Порадьте підліткові перевірити, чи спостерігаються симптоми у усіх його партнерів за останні два місяці</li> <li>• Кожному пацієнтові, який веде статеве життя, незалежності від діагностичної класифікації: надайте консультування з питань ВІЛ на місці і запропонуйте пройти тест на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта</li> <li>• Проконсультуйте щодо подальшого використання контрацепції і безпечнішого сексу</li> <li>• Порадьте підліткові використовувати інформацію, яка надається в розділі «Інформація, яку треба повідомити підлітку та особі, що супроводжує його»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Підліток:** У мене спостерігається ранка на геніталіях.

**Батьки:** У мого сина/дочки спостерігається ранка на геніталіях.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                 | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вірогідна інфекція, що передається статевим шляхом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Можливий вірус простого герпесу другого типу (ВПГ2)</li> <li>• Можливий сифіліс</li> </ul>                | <p>Лікуєте від <b>Вірусу простого герпесу другого типу</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці) <i>та</i></p> <p>Лікуєте спільно з дерматовенерологом від <b>Сифілісу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо антикардіоліпіновий тест позитивний, і пацієнт нещодавно не проходив курс лікування від сифілісу - лікуєте від сифілісу</li> <li>• Якщо антикардіоліпіновий тест провести неможливо, або він негативний - лікуєте від сифілісу при виявленні збудника сифілісу в клінічних зразках при мікроскопії в темному полі</li> <li>• Якщо неможливо провести антикардіоліпіновий тест та виявленні збудника сифілісу в клінічних зразках при мікроскопії в темному полі - лікуєте від сифілісу</li> </ul>                            | <p>Повторно оцініть стан пацієнта через тиждень або раніше, якщо його стан погіршає. Якщо не буде помітно поліпшень: перенаправте пацієнта до дерматовенеролога</p>                                                                                                                                                                                 |
| <b>Вірогідна інфекція, що передається статевим шляхом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Можливий сифіліс і м'який шанкр</li> <li>• Можливий вірус простого герпесу другого типу (ВПГ2)</li> </ul> | <p>Лікуєте спільно з дерматовенерологом від <b>Сифілісу</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці) <i>та</i></p> <p>від <b>М'якого шанкра</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці)</p> <p><b>Окрім того</b><br/>Оцініть необхідність лікування наступних станів, якщо вони є причиною генітальних виразок у вашій місцевості:</p> <p>Лікуєте від <b>Вірусу простого герпесу другого типу</b> (у місцевостях, де ВПГ2 переважає більше, ніж на 30%) (використовуйте таблиці на наступній сторінці) <i>Та</i></p> <p>Лікуєте спільно з дерматовенерологом <b>Пахова гранульома (донованоз)</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці) <i>та</i></p> <p><b>Венерична лімфогранульома</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці)</p> | <p>Повторно оцініть стан пацієнта через тиждень або раніше, якщо його стан погіршає. Якщо виразка повністю вилікувана, у подальшому лікуванні немає необхідності. Якщо стан покращується, але пацієнт повністю не видужав, продовжіть курс лікування ще на сім днів. Якщо не буде помітно поліпшень: перенаправте пацієнта до дерматовенеролога</p> |
| <b>Нормальний стан</b>                                                                                                                                                                                       | Запевніть пацієнта в тому, що його стан нормальний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



## ЛІКУВАННЯ СИФІЛІСУ ТА М'ЯКОГО ШАНКРУ

|              | Перший вибір<br>Виберіть один препарат з кожного ряду, наведеного нижче (тобто, всього два препарати) | Ефективні замітники | Якщо пацієнтка вагітна, годує грудьми або не досягла 16-річного віку<br>Виберіть один препарат з кожного ряду, наведеного нижче (тобто, всього два препарати) |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сифіліс      | Пеніцилін                                                                                             | Тетрацикліни        | Пеніцилін<br>Макроліди                                                                                                                                        |
| М'який шанкр | Антибіотики<br>цефалоспоринового ряду<br>Макроліди                                                    | Цефтріаксон         | Антибіотики групи<br>макролідів та<br>аминоциклітолів                                                                                                         |

ДОДАТКОВА ТЕРАПІЯ ВІРУСУ ПРОСТОГО ГЕРПЕСУ ДРУГОГО ТИПУ (ВПГ2)  
В МІСЦЕВОСТЯХ, ДЕ ВПГ2 Є ПОШИРЕНИМ

|                    | Перший вибір<br>Виберіть один препарат з кожного ряду, наведеного нижче (тобто, всього два препарати) | Ефективні замітники | Якщо пацієнтка вагітна або годує грудьми                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Генітальний герпес | Первинна інфекція<br>Ацикловір                                                                        | Інші ацикловіри     | Використання ацикловіру, фамцикловіру та валацикловіру протипоказано вагітним і жінкам, що годують грудьми |
|                    |                                                                                                       |                     |                                                                                                            |

## ЛІКУВАННЯ ПАХОВОЇ ГРАНУЛЬОМИ І ВЕНЕРИЧНОЇ ЛІМФО ГРАНУЛЬОМИ

|                                                                                                                                     | Перший вибір                                  | Ефективні замітники                                | Якщо пацієнтка вагітна, годує грудьми або не досягла 16-річного віку |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Пахова гранульома (донованоз)</b><br>(лікування повинно тривати до тих пір, поки усі уражені ділянки не будуть епітеліалізовані) | Антибіотики групи макролідів та тетрациклінів | Інші антибіотики групи макролідів та тетрациклінів | Інші антибіотики групи макролідів та тетрациклінів                   |
| <b>Венерична лімфогранульома</b>                                                                                                    | Антибіотики групи макролідів та тетрациклінів | Інші антибіотики тетрациклінового ряду             | Інші макролідні антибіотики                                          |



## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

Виразка – це розрив або отвір у шкірному покриві, який призводить до появи ранки. Везикула – це маленька структура, за формою схожа на мішечок, наповнений прозорою рідиною.

### 2. Які причини цього стану?

Виразки та везикули на геніталіях виникають, як правило, в результаті інфекцій, що передаються статевим шляхом. Вони можуть бути як безболісними (наприклад, сифіліс) так і викликати больові відчуття (наприклад, герпес, м'який шанкр).

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

- У деяких випадках стан починається як везикула, а потім переростає у виразку. У інших випадках виразка з'являється одразу ж, без везикули. Залежно від стану виразка може бути болючою або безболісною.
- У деяких випадках виразки можуть зникнути і без лікування, а в інших вони залишаються і погіршуються до тих пір, поки їх не вилікувати.
- При деяких станах мікроби, які призводять до хвороби, переходять на інші частини тіла і викликають висип і лихоманку і, у разі сифілісу, завдають шкоди серцю і мозку через багато років.
- Інфекції, що передаються статевим шляхом, особливо ті, які призводять до появи виразок, підвищують вірогідність зараження і передачі гепатиту С, ВІЛ.

- Стеж за тим, щоб виразка/везикула була чистою і сухою.
- Будь ласка, утримайся від статевих контактів до тих пір, поки ти не закінчиш прийом прописаних медикаментів і повністю не вилікуєшся.
- Якщо твій стан був класифікований як сифіліс або м'який шанкр, будь ласка, обговори свій стан зі своїм партнером (партнерами). Усі партнери, які були у тебе упродовж останніх двох місяців, повинні перевіритися не лише заради свого власного здоров'я, але і для того, щоб захистити тебе від повторного інфікування.
- Правильне використання презервативу при кожному статевому контакті значно зменшує ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.
- Подумай над тим, щоб пройти тест на ВІЛ, гепатит С.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Більшість інфекцій, що передаються статевим шляхом, виліковні. Мета лікування – вилікувати тебе і твого партнера (партнерів) за допомогою правильних медикаментів.

### 5. Що ти можеш зробити?

Для пацієнтів, стан яких класифікований як генітальна виразка/везикула, викликана інфекцією, що передається статевим шляхом:

Будь ласка, дотримуйся схеми лікування, прописаної тобі. Якщо припинити прийом ліків до закінчення курсу лікування (навіть якщо тобі стало краще), це може спровокувати повернення проблеми. Приходь на повторні прийоми згідно з рекомендаціями лікаря.

## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

### Розуміння причин питань:

Ставлячи усі ці питання, підлітки хочуть знати, як інфекція, що передається статевим шляхом, може вплинути на їх майбутнє життя.

### Чи зможу я в майбутньому стати батьком/матір'ю?

Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:

Ті типи інфекцій, які спричиняють виразки на геніталіях (наприклад, сифіліс), як правило, не впливають на здатність людини завагітніти/стати батьком.

### Коли у мене знову може бути секс?

Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:

Ти зможеш знову займатися сексом, коли закінчиш прийом прописаних медикаментів і повністю вилікуєшся. Якщо тобі порекомендували, щоб твій партнер також пройшов курс лікування, важливо, щоб він/вона пройшов повний курс і повністю вилікувався до того, як ви знову станете займатися сексом. Якщо цього не зробити, існує вірогідність того, що ти знову заразишся від нього/її.

### Коли я повністю вилікуюся?

Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання: Інфекції, які викликані бактеріями (наприклад, сифіліс, м'який шанкр) можуть бути повністю виліковані. Проте інфекції, які були викликані вірусами (ще одним видом мікробів), не можуть бути остаточно виліковані. Деякі з них, такі як герпес, повертаються час від часу і викликають дискомфорт на декілька днів. Інші інфекції, що передаються статевим шляхом, мають серйозні наслідки для здоров'я.

### Чи може спринцювання піхви (тобто промивання піхви водою або з використанням продуктів, таких як мило) допомогти запобігти яким-небудь інфекціям або іншим проблемам?

Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання: Краще уникати спринцювання, оскільки воно вимиває природні захисні виділення організму. Використання таких продуктів, як мило усередині піхви може викликати подразнення і призвести до больових відчуттів і дискомфорту. Просто мий зовнішню частину генітальної зони кожного разу, як користуєшся туалетом, і витирай її насухо чистим матеріалом або паперовим рушником.

## «У МЕНЕ СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ПРИПУХЛІСТЬ ПАХУ» (ПАХОВА ПРИПУХЛІСТЬ)

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Припухлість паху</b><br/>Чи є у тебе зараз або чи були нещодавно</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виразки на геніталіях?</li> <li>• Чи живеш ти статевим життям?</li> <li>• Чи пов'язуєш ти скарги із статевим контактом?</li> <li>• Чи хворів ти раніше ІПСШ?</li> </ul> <p><b>Локальна шкірна інфекція</b><br/>Чи є у тебе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Локальне ушкодження шкіри, наприклад, подряпини, порізи або висип на стопах, ногах або сідницях?</li> <li>• Локальні шкірні інфекції, наприклад, фурункули, припухлості або почервоніння?</li> <li>• Лихоманка?</li> <li>• Чи збільшені лімфатичні вузли?</li> </ul> <p><b>Симптоми ІПСШ</b><br/>Чи є у тебе будь-які інші генітальні проблеми?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виділення з піхви</li> <li>• Виділення з кінчика пенісу</li> <li>• Біль при сечовипусканні (у хлопців і дівчат)</li> <li>• Припухлість у мошонці</li> <li>• Часті сечовипускання</li> </ul> <p><b>Проведіть скринінг статевого і сексуального здоров'я</b></p> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега протилежної статі.</p> <p>Перевірте наявність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Температури</li> </ul> <p><b>Припухлість паху</b><br/>Перевірте присутність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Припухлості паху (пахової припухлості)</li> <li>• Ознак інфекції в припухлості паху: <ul style="list-style-type: none"> <li>- теплоти</li> <li>- почервоніння - болючості</li> <li>- флюктуації - генітальних виразок</li> <li>- всі групи лімфовузлів</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Локальні шкірні інфекції</b><br/>Перевірте наявність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Локальних ушкоджень шкіри, наприклад, подряпин, порізів або висипу на стопах, ногах або сідницях</li> <li>• Локальних шкірних інфекцій, наприклад, фурункулів, припухлості або почервоніння, болючості і теплоти при дотику</li> </ul> <p><b>Симптоми ІПСШ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виразка/ранка на геніталіях</li> <li>• Виділення з піхви</li> <li>• Виділення з кінчика пенісу</li> <li>• Біль при сечовипусканні (у хлопців і дівчат)</li> <li>• Припухлість у мошонці</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b><br/><b>Запропонуйте обстеження на ІПСШ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналіз крові на РМП, RW</li> <li>- аналіз мазку із уретри, цервікального каналу, вагіни на гонококи, трихомонади,</li> <li>- зішкріб із уретри, цервікального каналу (фарбування по Романовському-Гімзе; ПІФ)</li> <li>- бакпосів на гонококи, трихомонади із уретри, цервікального каналу</li> <li>- виявлення вірусу (РНГА, цитологія)</li> <li>- виявлення збудника сифілісу в клінічних зразках при мікроскопії в темному полі</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутня пахова припухлість <i>та</i></li> <li>• Пацієнт веде статеве життя <i>та</i></li> <li>• Генітальної виразки немає <i>та</i></li> <li>• При огляді не виявлено локальної шкірної інфекції як вірогідної причини пахової припухлості</li> </ul> <p>Присутня генітальна виразка</p> <p>Присутня пахова припухлість <i>та</i><br/>Присутні ознаки інфекції в припухлості <i>та</i><br/>Генітальних виразок немає <i>та</i><br/>Присутня локальна шкірна інфекція <i>або</i><br/>При огляді виявлено локальне ушкодження шкіри <i>та</i><br/>Раніше була лихоманка <i>або</i><br/>температура вище 38,5 °C</p> <p>Присутня пахова припухлість та збільшення лімфовузлів в інших ділянках</p> <p>Пахової припухлості немає <i>або</i><br/>Присутня маленька, мобільна пахова припухлість (припухлості) за відсутності ознак інфекції</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Відсутність можливості обстеження на ІПСШ не є перешкодою для надання допомоги відповідно до класифікації.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Підліток:** У мене спостерігається припухлість паху.

**Батьки:** У мого сина/моєї дочки спостерігається припухлість паху.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                         | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Інфекція лімфатичного вузла (бубон):</b><br><br><b>Можливий м'який шанкр</b><br><br><i>та/або</i><br><br><b>Венерична лімфогранульома</b><br><br><b>Можлива пахова гранульома</b> | <p>Лікуєте спільно з дерматовенерологом від <b>м'якого шанкру</b> (користуючись таблицями в алгоритмі - генітальна виразка)</p> <p><i>та</i></p> <p><b>венеричної лімфогранульоми</b> (користуючись таблицями в алгоритмі - генітальна виразка)</p> <p>Якщо пахова гранулема (донованоз) - поширене явище у вашій місцевості, призначте лікування спільно з дерматовенерологом, користуючись таблицями в алгоритмі - генітальна виразка.</p> <p>При флуктуальній припухлості може знадобитися аспірація (перенаправте хворого до хірурга)</p> <p>Не надрізайте</p>                                                                               | <p>Спостерігайте спочатку кожні 1-2 дні, щоб переконатися, що бубон не збільшується</p> <p>Якщо поліпшення не помітно, розгляньте можливість аспірації бубону</p> <p>У деяких випадках лікування може зайняти більше 14 днів. Якщо через 14 днів помітне поліпшення, але проблема не усунена, продовжіть лікування ще на 7 днів.</p> <p>Якщо через 14 днів поліпшення не помітно або стан погіршився - перенаправте пацієнта до дерматовенеролога</p> |
| <b>Генітальна виразка</b>                                                                                                                                                            | Використовуйте алгоритм «У мене ранка на геніталіях»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Інфекція лімфатичної залози від вторинного до локального ушкодження шкіри або Локальна шкірна інфекція</b>                                                                        | <p>Лікуєте інфекцію <b>Клоксацилін</b></p> <p>500 міліграм чотири рази на день упродовж семи днів</p> <p>При флуктуальній припухлості може знадобитися аспірація (перенаправте хворого до хірурга)</p> <p>Не надрізайте</p> <p>Перенаправте пацієнта у випадку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Систематичного поганого самопочуття</li> <li>• Великого і флуктуального утворення в паху</li> <li>• Сильної шкірної інфекції</li> <li>• Продовження шкірної/пахової інфекції, незважаючи на закінчення прийому курсу оральних антибіотиків</li> </ul> <p>Присутня пахова припухлість та збільшення лімфовузлів в інших ділянках</p> | <p>Знову огляньте пацієнта через 1-2 дні. Якщо поліпшення не помітно або стан погіршав: перенаправте пацієнта до дерматовенеролога</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Нормальна або Реактивна лімфаденопатія</b>                                                                                                                                        | Запевніть пацієнта, що його стан нормальний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



**ПІДКАЗКА** медичному працівникові:

- Лікуєте усі класифіковані синдроми ІПСШ, використовуючи відповідні алгоритми
- Порадьте підліткові перевірити, чи спостерігаються симптоми у усіх його партнерів за останні два місяці
- Кожному пацієнтові, який веде статеве життя, незалежності від діагностичної класифікації: надайте консультування з питань ВІЛ, гепатиту С на місці і запропонуйте пройти тест на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта
- Проконсультуйте щодо подальшого використання контрацепції і безпечнішого сексу
- Порадьте підліткові використовувати інформацію, яка надається в розділі «Інформація, яку треба повідомити підлітку та особі, що супроводжує його»

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

Лімфатичні залози знаходяться в багатьох місцях на тілі людини (інші місця включають шию та пахові западини). Лімфатичні залози служать для того, щоб «фільтрувати» мікроби і мертві клітини з шкіри.

**Реактивна лімфаденопатія** – це стан, при якому лімфатичні залози збільшуються, але не інфікуються в процесі фільтрації мікробів з подряпин, порізів, висипу та інфекцій шкіри.

**Інфекція лімфатичного вузла** – сама лімфатична залоза інфікується. При складних інфекціях утворюється гній. Крім того, деякі ділянки тканини лімфатичної залози можуть прорватися і призводити до присутності рідини.

### 2. Які причини цього стану?

**Інфекція лімфатичного вузла** виникає через бактерії (вид мікробів). Деякі мікроби, які спричиняють цей стан, передаються статевим шляхом, деякі – ні. Залежно від причини інфекції лімфатичного вузла, може виникнути локальна шкірна інфекція або нинішня (чи попередня) генітальна виразка.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

**Реактивна лімфаденопатія**, як правило, не викликає ніяких коротко- або довгострокових проблем.

Інфекція лімфатичних залоз може викликати біль і дискомфорт. Якщо інфекцію не лікувати, ранки і пахова припухлість можуть збільшитися, і навіть якщо їх вилікувати, залишаться шрами. Ці інфекції також можуть асоціюватися з лихоманкою і болями в тілі.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

При **реактивній лімфаденопатії** лікування, як правило, не вимагається. Іноді порізи, висип або фурункули на ступнях, ногах або сідницях, які спричиняють реактивну лімфаденопатію, треба лікувати.

При **інфекції лімфатичного вузла** нашою метою є виявлення причини інфекції і лікування її правильними медикаментами. Якщо присутня рідина (гній і порвана тканина), можливо, її треба буде дрениувати шприцом, що також може допомогти позбавитися від інфекції.

### 5. Що ти можеш зробити?

Для пацієнтів, стан яких класифікований як інфекція лімфатичного вузла :

- Будь ласка, дотримуйся схеми лікування, прописаної тобі. Якщо припинити прийом ліків до закінчення курсу лікування (навіть якщо тобі стало краще), це може спровокувати повернення проблеми. Прийди на повторний прийом через 1-2 дні.
- Якщо інфікована лімфатична залоза була дренована, стеж за тим, щоб зона навколо неї була чистою і сухою.

Для пацієнтів, стан яких класифікований як інфекція, що передається статевим шляхом (м'який шанкр, венерична лімфогранульома):

На додаток до пунктів наведених вище:

- Будь ласка, утримайся від статевих контактів до тих пір, поки ти не закінчиш прийом прописаних медикаментів і повністю не вилікуєшся.
- Будь ласка, обговори свій стан зі своїм партнером (партнерами). Усі партнери, які були з тебе упродовж останніх двох місяців, повинні перевіритися не лише заради свого власного здоров'я, але і для того, щоб захистити тебе від повторного інфікування.
- Правильне використання презервативу при кожному статевому контакті значно зменшує ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.
- Подумай над тим, щоб пройти тест на ВІЛ.

**ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ***Розуміння причин питань :*

Ставлячи усі ці питання, підлітки хочуть знати, як інфекція, що передається статевим шляхом, може вплинути на їх майбутнє життя.

**Чи зможу я в майбутньому стати батьком/матір'ю?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Ті типи інфекцій, які викликають припухлість або інфекції лімфатичних залоз, як правило, не впливають на здатність людини завагітніти/стати батьком.

Проте інші види інфекцій, що передаються статевим шляхом, можуть вплинути на здатність людини завагітніти/стати батьком.

**Чи зможу я повністю вилікуватися?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Інфекція лімфатичного вузла виникає через бактерії (вид мікробів), які, як правило, можуть бути повністю вилікувані.



**«У МЕНЕ СПОСТЕРІГАЮТЬСЯ АНОМАЛЬНІ ВИДІЛЕННЯ  
/ПЕЧІННЯ АБО СВЕРБІЖ У ГЕНІТАЛЯХ»**

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите їй кілька особистих питань і запевніть її, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Вагінальні виділення</b><br/>Чи могла б ти описати природу своїх вагінальних виділень?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колір: Якого кольору твої вагінальні виділення - прозорі, білі або зеленуваті/сіруваті/ жовтуваті?</li> <li>• Консистенція: Якої консистенції виділення - рідкі, сирні або густі?</li> <li>• Запах: Чи мають твої виділення неприємний запах?</li> <li>• Свербіж або печіння: Чи відчуваєш ти сверблячі чи пекучі відчуття в піхві?</li> </ul> <p><b>Біль в нижній частині живота</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи відчуваєш ти біль в нижній частині живота?</li> </ul> <p>Якщо біль в нижній частині живота присутній:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінить, чи вагітна пацієнтка</li> <li>- використовуйте алгоритм «Чи може бути таке, що я вагітна?»</li> </ul> <p><b>Ризик ІПСШ/СНІДУ</b><br/>Дізнайтеся:<br/>Чи живеш ти статевим життям?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи думає пацієнтка, що вона була схильна до ризику інфекції, що передається статевим шляхом</li> <li>• Чи є у її партнера виділення з кінчика пенісу</li> </ul> <p>Чи хворіла ти ІПСШ раніше?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• Чи було у неї останнім часом декілька статевих партнерів</li> </ul> <p><b>Симптоми ІПСШ</b><br/>Чи є у тебе будь-які інші генітальні проблеми?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Генітальна виразка</li> <li>• Припухлість в паху</li> <li>• Збільшення лімфатичних вузлів</li> <li>• Часті та/або болючі сечовиділення</li> </ul> <p><b>Проведіть скринінг статевого і сексуального здоров'я</b></p> <p>Проведіть оцінку HEADS</p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p> <p><b>Вагінальні виділення</b><br/>Огляньте зовнішній отвір піхви і навколишню ділянку (вульву). Визначте наявність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виділень:</li> <li>- Колір</li> <li>- Консистенція</li> <li>- Запах</li> <li>• Запалення</li> <li>- Почервоніння, опухлість і мацерація</li> </ul> <p>Пальпуйте на предмет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Болючості нижньої частини живота.</li> </ul> <p>Якщо біль в нижній частині живота присутній:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцініть хірургічний/ гінекологічний ризик</li> </ul> <p>Пальпуйте на предмет вагітності</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Захисної фіксації</li> <li>• Симптому подразнення очеревини</li> <li>• Абдомінального утворення</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:<br/><b>Тільки в адекватному випадку</b> проведіть мануальний вагінальний огляд<br/>При відсутності адекватної поведінки - проведіть мануальний огляд ректально<br/>Пальпуйте на предмет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Болючості при зміщенні шийки матки</li> </ul> <p><b>Тільки у адекватному випадку</b> проведіть мануальний вагінальний огляд<br/>Перевірте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шийку матки на предмет виділень</li> <li>• Контактну кровотоочивість шийки матки (легко кровотоочить при дотику) і почервоніння вагінальної частини шийки матки</li> </ul> <p><b>Симптоми ІПСШ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Генітальна виразка</li> <li>• Припухлість в паху</li> <li>• Збільшення лімфатичних вузлів</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b><br/><b>Запропонуйте обстеження на ІПСШ та ВІЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналіз крові на РМП, RW</li> <li>- аналіз мазку із уретри, цервікального каналу, вагіни на гонококи, трихомонади,</li> <li>- зішкріб із уретри, цервікального каналу (фарбування по Романовсько-Гімзе; ПІФ)</li> <li>- бакпосів на гонококи, трихомонади із уретри, цервікального каналу</li> </ul> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Відсутність можливості обстеження на ІПСШ не є перепорою для надання допомоги відповідно до класифікації.</p> | <p>Біль в нижній частині живота або болючість <i>та</i><br/>Вагітність</p> <p>Аномальні виділення</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Колір: білі, зеленуваті, сіруваті, жовтуваті</li> <li>• Запах: присутній виразний неприємний</li> <li>• Консистенція: рідкі або сирні <i>та</i></li> </ul> <p>Біль в нижній частині живота <i>або</i><br/>Болючість при зміщенні шийки матки</p> <p>Аномальні виділення (як описано вище)<br/><i>та</i><br/>Немає болю в нижній частині живота<br/><i>та</i><br/>Немає болючості при зміщенні шийки матки<br/><i>та</i><br/>При огляді з гінекологічним дзеркалом виявлені цервикальні виділення або контактна кровотоочивість <i>або</i><br/>Будь-які з факторів ризику гонореї/ хламідіозу</p> <p>Аномальні виділення (як описано вище)<br/><i>та</i><br/>Вагінальний свербіж/печіння або еритема вульви<br/><i>та</i><br/>Немає болю в нижній частині живота<br/><i>та</i><br/>Немає болючості при зміщенні шийки матки<br/><i>та</i><br/>При огляді з гінекологічним дзеркалом не виявлені цервикальні виділення або контактна кровотоочивість<br/><i>та</i><br/>Немає факторів ризику гонореї/ хламідіозу</p> <p>Аномальні виділення (як описано вище) <i>та</i><br/>Немає вагінального свербежу/печіння чи еритеми вульви <i>та</i><br/>Немає болю в нижній частині живота <i>та</i><br/>Немає болючості при зміщенні шийки матки <i>та</i><br/>При огляді з гінекологічним дзеркалом не виявлені цервикальні виділення або контактна кровотоочивість <i>та</i><br/>Немає факторів ризику гонореї/ хламідіозу</p> |

**Підліток:** У мене спостерігаються аномальні виділення з піхви. • У мене виникають сверблячі/пекучі відчуття в піхві.

**Батьки:** У моєї дочки спостерігаються аномальні виділення з піхви. • У моєї дочки виникають сверблячі/пекучі відчуття в піхві.

| Класифікація                                                                                                                     | Ведення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подальші кроки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Можлива екстрена ситуація, пов'язана з вагітністю</b>                                                                         | Перенаправте до лікарні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Запалення тазових органів</b><br><br><b>Вірогідна висхідна гонорея</b><br><b>хламідіоз і/або</b><br><b>анаеробні бактерії</b> | Перенаправте до лікарні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Цервіцит</b><br><br><b>Вірогідна гонорея або хламідіоз</b><br><br><b>Також можливий бактеріальний вагіноз і трихомоноз</b>    | Лікуєте спільно із дерматовенерологом<br><b>Гонорею</b> (користуючись таблицями в алгоритмі – виділення з пенісу)<br><i>та</i><br><b>Хламідіоз</b> (користуючись таблицями в алгоритмі – виділення з пенісу)<br><i>та</i><br><b>Бактеріальний вагіноз</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці)<br><i>та</i><br><b>Трихомоноз</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці) | Порадьте прийти на повторний прийом через тиждень, якщо симптоми не зникнуть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пацієнтка не пройшла повний курс лікування - призначте повторний курс</li> <li>• Якщо існує вірогідність, що пацієнтка була повторно інфікована або партнер (партнери) не пройшов курс лікування - призначте пацієнтці повторний курс лікування та призначте курс лікування партнерові (партнерам)</li> <li>• Якщо пацієнтка пройшла повний курс лікування, але немає покращення - перенаправте пацієнтку до дерматовенеролога</li> </ul> |
| <b>Вагініт</b><br><br><b>Можливий кандидоз</b><br><br><b>Також можливий бактеріальний вагіноз і трихомоноз</b>                   | Лікуєте<br><b>Бактеріальний вагіноз</b><br><i>та</i><br><b>Трихомоноз</b><br><i>та</i><br><b>Кандидоз</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці)                                                                                                                                                                                                                                  | Порадьте прийти на повторний прийом через тиждень, якщо симптоми не зникнуть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пацієнтка не пройшла повний курс лікування - призначте повторний курс</li> <li>• Якщо пацієнтка пройшла повний курс лікування, але стан не покращився - лікуєте гонорею та хламідіоз</li> <li>• Знову оцініть стан через тиждень. Якщо поліпшення не помітно: перенаправте пацієнтку до дерматовенеролога</li> </ul>                                                                                                                      |
| <b>Вагініт</b><br><br><b>Можливий бактеріальний вагіноз і/або трихомоноз</b>                                                     | Лікуєте<br><b>Бактеріальний вагіноз</b><br><i>та</i><br><b>Трихомоноз</b> (використовуйте таблиці на наступній сторінці)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Порадьте прийти на повторний прийом через тиждень, якщо симптоми не зникнуть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пацієнтка не пройшла повний курс лікування - призначте повторний курс</li> <li>• Якщо пацієнтка пройшла повний курс лікування, але стан не покращився - лікуйте від вагінального кандидозу, гонореї та хламідіозу</li> <li>• Знову оцініть стан через тиждень. Якщо поліпшення не помітно: перенаправте пацієнтку до дерматовенеролога</li> </ul>                                                                                         |

| ЗАПИТУЙТЕ | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | СИМПТОМИ Й<br>ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>➡ ПІДКАЗКА медичному працівникові:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лікуйте усі класифіковані синдроми ІПСШ, використовуючи відповідні алгоритми</li> <li>• Порадьте підліткові перевірити, чи спостерігаються симптоми у усіх його партнерів за останні два місяці</li> <li>• Кожному пацієнтові, який веде статеве життя, незалежності від діагностичної класифікації: надайте консультування з питань ВІЛ на місці і запропонуйте пройти тест на місці, якщо це можливо, або перенаправте пацієнта</li> <li>• Проконсультуйте щодо подальшого використання контрацепції і безпечнішого сексу</li> <li>• Порадьте підліткові використовувати інформацію, яка надається в розділі «Інформація, яку треба повідомити підлітку та особі, що супроводжує його»</li> </ul> | <p>Прозорі виділення рідкої консистенції <i>та</i><br/>Немає вагінального болю, свербіжу або печіння <i>та</i><br/>Виділення носять циклічний характер (збільшуються в кількості і стають водянистішими в середині циклу)<br/>або<br/>У підлітка ще не почалася менструація, але вона досягла періоду статевого дозрівання (розвиваються молочні залози і з'явилося лобкове волосся)</p> |



| КЛАСИФІКАЦІЯ                                | ВЕДЕННЯ                                    | ПОДАЛЬШІ КРОКИ |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|
| Нормальні/фізіологічні вагінальні виділення | Запевніть пацієнтку, що її стан нормальний |                |

## ЛІКУВАННЯ БАКТЕРІЙНОГО ВАГІНОЗУ ТА ТРИХОМОНОЗУ

|                     | Перший вибір<br>Виберіть один препарат з кожного ряду, наведеного нижче | Ефективні замітники            | Якщо пацієнтка вагітна, годує грудьми або не досягла 16-річного віку<br>Виберіть один препарат з кожного ряду, наведеного нижче |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бактерійний вагіноз | Метронідазол <sup>a</sup>                                               | Антибіотики групи лінкозамідів | Бажано після першого триместра<br>Метронідазол <sup>a</sup>                                                                     |
| Трихомоноз          |                                                                         | Тинідазол <sup>a</sup>         |                                                                                                                                 |

## ЛІКУВАННЯ КАНДИДОЗУ (ДРІЖДЖОВОЇ ІНФЕКЦІЇ)

|                    | Перший вибір<br>Виберіть один препарат з кожного ряду, наведеного нижче | Ефективні замітники          | Якщо пацієнтка вагітна, годує грудьми або не досягла 16-річного віку<br>Виберіть один препарат з кожного ряду |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кандидоз (дріжджі) | Фунгіциди групи азолів                                                  | Антибіотики полієнової групи | Фунгіциди групи азолів<br>Антибіотики полієнової групи                                                        |

### ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА ПО КЛАСИФІКАЦІЇ ТА ВЕДЕННЮ ВАГІНАЛЬНИХ ВИДІЛЕНЬ

Скарга на **аномальні вагінальні виділення** – аномальні відносно кількості, кольору або запаху – найчастіше є ознакою **вагінальної інфекції (вагініту)**, чи то інфекція, що передається статевим шляхом (трихомоноз), чи ні (бактерійний вагіноз, грибок). У більш рідких випадках вагінальні виділення можуть бути викликані **цервикальною інфекцією**, що передається статевим шляхом (**цервіцитом**), яка виникає в результаті гонореї або хламідіозу. Складно виявити випадок цервіциту без відповідних діагностичних тестів (які є дорогими і не завжди доступними) або в процесі огляду за допомогою гінекологічного дзеркала.

**Усім невагітним підліткам, у яких бували статеві контакти, і які звертаються зі скаргою на аномальні вагінальні виділення, необхідно призначити лікування від бактерійного вагінозу та трихомонозу.**

Додаткове лікування від кандидозу призначається у разі присутності відповідних ознак (як описано вище).

Додаткове лікування від цервикальної інфекції призначається у разі присутності відповідних ознак або факторів ризику (як описано вище) або якщо пацієнт походить чи проживає в групі населення або зоні високого переважаючого гонореї/хламідіозу.

Для усіх пацієнтів, які проходять лікування від гонореї або хламідіозу, - усі статеві партнери, які були у пацієнта протягом останніх двох місяців, повинні пройти такий самий курс лікування незалежно від того, проявляються у них симптоми чи ні.

**Будь ласка, зверніть увагу на те, що існують особливі зауваження щодо вагітних пацієнток з вагінальними виділеннями:**

- Нормальні виділення збільшуються в кількості під час вагітності.
- Кандидоз трапляється частіше під час вагітності.

Виділення і мазанина можуть вказувати на ектопічну вагітність або загрозу переривання вагітності. Лихоманка, кровотеча, абдомінальний біль і витікання амніотичної рідини є ознаками інфекції амніотичного мішку або сепсису. Якщо ускладнення під час вагітності не були усунені, лікує усіх жінок з аномальними вагінальними виділеннями від кандидозу, трихомонозу та бактерійного вагінозу (зверніть увагу на те, що лікування трихомонозу у вагітних жінок відрізняється від невагітних – метронідазол 200-250 міліграм перорально три рази на день упродовж семи днів). У разі повторного прояву проблеми пацієнток, які належним чином пройшли курс лікування, треба знову лікувати від кандидозу.

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

**Нормальні вагінальні виділення** мають прозорий колір, рідку консистенцію і не мають запаху (чи мають слабкий запах). Вважається нормальним, якщо виділення стануть дещо мутними або липкими або зменшаться в кількості в середині кожного менструального циклу.

**Вагініт** – це інфекція піхви, яка може призвести до зміни кольору, консистенції і/або запаху виділень. Піхва і вульва (ділянка біля зовнішнього отвору піхви) іноді можуть бути подразненими.

**Цервіцит** – це інфекція шийки матки (отвору матки), яка часто може призводити до аномальних вагінальних виділень, а іноді – до больових відчуттів або кровотеч під час статевих контактів.

**Запалення тазових органів (ЗТО)** – це інфекція шийки матки, яка поширилася в матку і/або в прилеглі труби. Запалення тазових органів часто викликає біль в нижній частині живота і також може призвести до аномальних вагінальних виділень.

### 2. Які причини цього стану?

**Нормальні вагінальні виділення** викликані секрецією залоз, які розташовані на стінках піхви. **Вагініт** викликають бактерії і грибки, які можуть передаватися статевим шляхом або можуть стати побічним ефектом медикаментозного лікування (наприклад, антибіотиками або оральними контрацептивами), спринцювання (промивання внутрішньої частини піхви водою або іншими рідинами або милом) або змін тіла (наприклад, під час вагітності).

**Цервіцит і запалення тазових органів** заподіюються бактеріями, які, як правило, передаються статевим шляхом.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

**Нормальні вагінальні виділення** не чинять негативного впливу на організм.

**Вагініт** може викликати больові відчуття, свербіж або дискомфорт в піхві або в ділянці навколо неї.

**Цервіцит** може спричинити больові відчуття або кровотечі при вагінальному статевому акті і викликати аномальні вагінальні виділення. Він може призвести до запалення тазових органів.

**Запалення тазових органів** призводить до аномальних вагінальних виділень і/або болі в нижній частині живота. Воно може також викликати такі несприятливі ефекти, як безпліддя і вагітності, які трапляються поза маткою в прилеглих трубах.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Наша мета – визначити тип мікробів, які викликали інфекцію, і вилікувати її за допомогою правильних медикаментів.

### 5. Що ти можеш зробити?

Для пацієнтів, стан яких класифікований як **нормальні вагінальні виділення**:

Будь ласка, не вдавайся до спринцювання або промивання внутрішньої частини піхви водою або будь-якими іншими продуктами. Це може викликати подразнення і також може змити природний захисний механізм тіла і таким чином збільшити вірогідність деяких видів вагініту.

Для пацієнтів, стан яких класифікований як вагініт:

На додаток до наведеного вище:

Будь ласка, дотримуйся схеми лікування, прописаної тобі. Якщо припинити прийом ліків до закінчення курсу лікування (навіть якщо тобі стало краще), це може спровокувати повернення проблеми.

Прийди на повторний прийом через тиждень, якщо симптоми не зникнуть.

Будь ласка, утримайся від статевих контактів до тих пір, поки ти не закінчиш прийом прописаних медикаментів і повністю не вилікуєшся.

Правильне використання презервативу при кожному статевому контакті значно зменшує ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Подумай над тим, щоб пройти тест на ВІЛ.

Для пацієнтів, стан яких класифікований як цервіцит або запалення тазових органів:

Будь ласка, обговори свій стан зі своїм партнером (партнерами). Усі партнери, які були у тебе упродовж останніх двох місяців, повинні перевіритися не лише заради свого власного здоров'я, але і для того, щоб захистити тебе від повторного інфікування.

### ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

*Розуміння причин питань :*

Ставлячи усі ці питання, підлітки хочуть знати, як інфекція, що передається статевим шляхом, може вплинути на їх майбутнє життя.

**Чи зможу я в майбутньому стати матір'ю?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Цервіцит і запалення тазових органів, які виявлені на ранньому терміні і пройшли відповідне лікування, також як і вагініт, навряд чи можуть призвести до довгострокових проблем. Якщо цервіцит і запалення тазових органів залишалися невиявленими упродовж тривалого часу або пройшли невідповідне/неправильне лікування, вони можуть вплинути на твою

здатність стати матір'ю. Складно сказати точно, коли це сталося.

**Чи зможу я повністю вилікуватися?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Вагініт, цервіцит і запалення тазових органів, як правило, викликаються бактеріями і грибами – мікробами, які можна повністю вилікувати. Якщо інфекція не пройде після проходження курсу лікування або якщо проблема виникне знову, будь ласка, прийди на повторну оцінку і лікування.

[illegible]

## «ЧИ МОЖЕ БУТИ ТАКЕ, ЩО У МЕНЕ ВІЛ?»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | СИМПТОМИ Й<br>ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Чому ти думаєш, що у тебе може бути ВІЛ?</b></p> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Дозвольте підлітку говорити, не перериваючи його. Це дасть вам змогу дізнатися про його/її розуміння того, як можна заразитися ВІЛ.</p> <p><b>Симптоми, пов'язані з ВІЛ-інфекцією</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є у тебе зараз або чи були нещодавно такі симптоми: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тривала лихоманка</li> <li>- Безболісні пурпурні пухирі на шкірі або у роті</li> <li>- Білі ділянки шкіри у роті</li> <li>- Помітне схуднення</li> <li>- Безболісна припухлість залоз</li> <li>- Тривала діарея</li> <li>- Тривалий кашель</li> </ul> </li> <li>- Результати попереднього тестування на ВІЛ, якщо проводилось</li> </ul> <p><b>Захворювання, пов'язані з ВІЛ-інфекцією</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи був у тебе колись діагностований туберкульоз?</li> </ul> <p><b>Фактори ризику зараження ВІЛ-інфекцією</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи використовуєш ти презерватив при кожному статевому контакті?</li> <li>• Чи /є чи було у тебе коли-небудь багато статевих партнерів?</li> <li>• Чи/є чи були коли-небудь у твого партнера інші статеві партнери?</li> <li>• Чи був у тебе незахищений статевий акт протягом останніх 72 годин?</li> <li>• Чи вживаєш/ вживав(ла) ти ін'єкційні наркотики?</li> <li>• Чи були оперативні втручання?</li> <li>• Чи було переливання крові?</li> <li>• Чи робив татуювання, пірсинг?</li> </ul> <p><b>Симптоми синдромів інфекцій, що передаються статевим шляхом</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є у тебе зараз або чи були нещодавно такі симптоми: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ранка/виразка на геніталіях</li> <li>- Виділення з піхви</li> <li>- Виділення з пенісу</li> <li>- Біль/припухлість у мошонці</li> <li>- Свербіж в області статевих органів</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку статевого і репродуктивного здоров'я</b><br/><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега протилежної статі.</p> <p><b>Симптоми, пов'язані з ВІЛ-інфекцією</b><br/>Перевірте присутність наступних ознак:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Втрата ваги більше, ніж на 10% (якщо доступні дані відносно попередньої ваги) <math display="block">\% \text{ втрати ваги} = \frac{(\text{стара вага} - \text{нова вага}) \times 100}{\text{стара вага}}</math> </li> <li>• Саркома Капоші (безболісні пурпурні утворення на шкірі піднебіння в ротовій порожнині)</li> <li>• Грибкова інфекція у роті, на статевих органах</li> <li>• Генералізована лімфаденопатія</li> <li>• Ознаки серйозної інфекції (наприклад, респіраторної інфекції, ТБ, пневмонії)</li> <li>• Наявність слідів ін'єкцій</li> </ul> <p><b>Симптоми синдромів інфекцій, що передаються статевим шляхом</b><br/>Перевірте наявність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Генітальної виразки</li> <li>• Припухлості паху</li> <li>• Виділень з піхви</li> <li>• Виділень з пенісу</li> <li>• Припухлості мошонки</li> </ul> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Попередні чи нинішні інфекції, що передаються статевим шляхом, являють собою фактор ризику ВІЛ-інфікування.</p> | <p>Які-небудь симптоми, пов'язані з ВІЛ-інфекцією<br/><i>чи</i><br/>Які-небудь ознаки, пов'язані з ВІЛ-інфекцією<br/><i>чи</i><br/>Які-небудь захворювання, пов'язані з ВІЛ-інфекцією (фактори ризику можуть бути виявлені або ні)</p> <p>Які-небудь фактори ризику інфікування ВІЛ<br/><i>чи</i><br/>Немає симптомів, пов'язаних з ВІЛ-інфекцією<br/><i>чи</i><br/>Немає ознак, пов'язаних з ВІЛ-інфекцією<br/><i>чи</i><br/>Немає захворювань, пов'язаних з ВІЛ-інфекцією</p> <p>Немає фактори ризику інфікування ВІЛ<br/><i>чи</i><br/>Немає симптомів, пов'язаних з ВІЛ-інфекцією<br/><i>чи</i><br/>Немає ознак, пов'язаних з ВІЛ-інфекцією<br/><i>чи</i><br/>Немає захворювань, пов'язаних з ВІЛ-інфекцією</p> |

**Підліток:** Минулого тижня у мене був секс, і я переживаю, що у мене може бути ВІЛ. У мене кашель триває два тижні. Чи може це бути СНІДОМ?

**Батьки:** Мій син/моя дочка погано себе почуває упродовж деякого часу. Чи може у нього/її бути ВІЛ?

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                         | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Можлива ВІЛ-інфекція, яка викликає симптоми, ознаки і захворювання, пов'язані з ВІЛ-інфекцією</b> | Поясніть класифікацію<br>Якщо це можливо на місці, надайте перед тестове консультування та тестування на ВІЛ<br>Якщо немає можливості провести на місці, перенаправте пацієнта до лікарні, де може бути надане консультування і тестування на ВІЛ<br>Надайте консультування щодо безпечного сексу/ зниження ризику ВІЛ<br><br>Лікуєте будь-які захворювання, пов'язані з ВІЛ, які були виявлені (зверніться до керівництва <i>Інтегроване ведення вагітності і пологів</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Перенаправте підлітка до Центру профілактики та боротьби з ВІЛ/СНІДОМ                              |
| <b>Схильний (схильна) до ризику ВІЛ-інфекції (ризикова поведінка)</b>                                | Поясніть класифікацію<br>Надайте консультування щодо безпечного сексу/ зниження ризику ВІЛ<br>Якщо це можливо на місці, надайте консультування і тестування на ВІЛ<br>Якщо немає можливості провести на місці, перенаправте пацієнта в лікарню, де може бути надане консультування і тестування на ВІЛ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Узгодьте подальші візити або перенаправте підлітка до Центру профілактики та боротьби з ВІЛ/СНІДОМ |
| <b>ВІЛ-інфекція малоймовірна</b>                                                                     | Поясніть класифікацію<br>Надайте консультування щодо безпечного сексу/ зниження ризику ВІЛ<br><br>➡ ПІДКАЗКА медичному працівникові: <ul style="list-style-type: none"> <li>Лікуєте усі класифіковані синдроми ІПСШ, використовуючи відповідні алгоритми</li> <li>Порадьте підліткові перевірити, чи спостерігаються симптоми у усіх його партнерів за останні два місяці</li> <li>Проконсультуйте щодо подальшого використання контрацепції та</li> </ul> ➡ ПІДКАЗКА медичному працівникові: <ul style="list-style-type: none"> <li>надайте підлітку інформацію – де він може перевірити свій ВІЛ-статус (пройти ДКТ на ВІЛ): <ul style="list-style-type: none"> <li>кабінети довіри, інфекційні кабінети лікувально-профілактичних закладів</li> <li>Клініки, дружні до молоді</li> <li>Центри профілактики та боротьби зі СНІДОМ</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                    |



## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

**Інформація, яку необхідно надати, і питання, які необхідно обговорити перед тим, як буде проведений тест на ВІЛ.**

### 1. Перевірте розуміння підлітком ключової інформації відносно ВІЛ.

- Що таке ВІЛ?
- Як поширюється ВІЛ (і як він не поширюється)?
- Як можна запобігти ВІЛ-інфікуванню?
- Який вплив має ВІЛ на організм людини?
- Що може запропонувати медичний працівник пацієнтам, у яких був діагностований ВІЛ?

(У разі потреби заповніть прогалини у знаннях і виправте неправильні уявлення).

### 2. Надайте основну інформацію відносно тесту на ВІЛ.

*Що таке тест на ВІЛ?*

Тест на ВІЛ – це спеціальний аналіз крові, який виявляє наявність природних хімічних речовин (антитіл), які виробляються в організмі у відповідь на присутність мікробів ВІЛ у тілі людини. Ці антитіла починають вироблятися через 8-12 тижнів після того, як людина була ВІЛ-інфікована.

*Що означає позитивний або негативний тест на ВІЛ?*

Позитивний результат тесту на ВІЛ означає, що людина, яка проходила тестування, ВІЛ-інфікована. Негативний результат тесту на ВІЛ означає, що у людини, яка проходила тестування, в організмі немає ВІЛ-інфекції. Але, як вже було відмічено, антитіла, які виявляються за допомогою тесту на ВІЛ, починають вироблятися в організмі не раніше, ніж через 8-12 тижнів після ВІЛ-інфікування.

Таким чином, через три місяці після інфікування тест на ВІЛ може все ще бути негативним, хоча людина, яка проходила тестування, ВІЛ-інфікована і є небезпечною для інших.

*Які причини проходження тесту на ВІЛ?*

Існує щонайменше чотири ґрунтовні причини для проходження тесту на ВІЛ:

- Медичні працівники можуть призначити ефективні медикаменти, які можуть запобігти розмноженню вірусу імунодефіциту у тілі людини (ВІЛ).
- Медичні працівники можуть призначити ефективні медикаменти, які можуть запобігти або вилікувати інші хвороби, викликані впливом ВІЛ-інфекції на організм людини (наприклад, туберкульоз).
- Якщо ВІЛ-інфікована жінка хоче мати дитину, їй можуть призначити медикаменти, які зменшать вірогідність передачі інфекції від її тіла у тіло дитини під час вагітності.
- Знання того, ВІЛ-інфікована людина чи ні, може допомогти їй вживати необхідних заходів для захисту від інфекції як себе, так і інших.

### 3. Запевніть підлітка у конфіденційності та безперервній підтримці.

Передусім, запевніть підлітка в тому, що результати тесту не повідомлятимуться нікому. По-друге, запевніть підлітка в тому, що якщо у нього з'явиться ВІЛ-інфекція, будуть докладені усі зусилля для того, щоб забезпечити його/її необхідним доглядом і підтримкою чи на місці, чи в інших місцях надання догляду та підтримки.



**ПІДКАЗКА** медичному працівникові:

Існує кримінальна відповідальність за розголошення статусу пацієнта (Кримінальний Кодекс, розд. II, ст. 132)

**4. Попросіть підлітка підтвердити його/її бажання пройти тест і у разі, якщо він/вона погодиться, отримайте від нього/неї інформовану згоду (з 14 років) на проходження тесту.**

Інформована згода означає, що підліткові надали ключову інформацію відносно ВІЛ і тестування на ВІЛ, яку він повністю зрозумів і погодився пройти тест на ВІЛ. Запитаєте підлітка, чи бажає він/вона пройти тест, і у разі згоди попросіть його/її підписати інформовану згоду. Пам'ятайте, що пацієнт має право відмовитися від проходження тесту на ВІЛ.

***Інформація, яку необхідно надати, і питання, які необхідно обговорити перед тим, як будуть оголошені результати тесту на ВІЛ:***

- Згадаєте обговорення значення позитивного і негативного результатів тесту на ВІЛ;
- Запитаєте, чи подумав підліток про те, кому повідомити результати тесту;
- Співпереживайте підліткові, кажучи йому, що ви розумієте, що очікування результатів тесту було важким. Запевніть його/її у своїй підтримці.

***Інформація, яку необхідно надати, і питання, які необхідно обговорити у разі, якщо результат тесту виявився позитивним (тобто він підтверджує, що людина ВІЛ-інфікована):***

- Повідомите результат тесту;
- Визнайте, що «погані» новини можуть ініціюватисьильну реакцію; співпереживайте підліткові і заспокоюйте її;
- Перевірте розуміння підлітком значення результату тесту і у разі потреби надайте подальші пояснення;
- Обговоріть, кому підліток хотів би повідомити результат тесту;
- Повідомте, куди підліток має звернутися для підтвердження статусу

- Поясніть, які послуги з підтримки можуть бути надані підліткові;
- Дізнайтеся, якої невідкладної допомоги потребує підліток;
- Скажіть, коли підліток може прийти з повторним візитом для подальшого обговорення.

**Вираження підтримки:**

Скажіть підліткові, що було б корисно подумати про те, кому б він/вона повідомили результат тесту, якби у них був виявлений ВІЛ. Батьки, інші члени сім'ї, а також друзі можуть надати значну підтримку.

Попросіть підлітка назвати одного або двох людей, які йому/їй подобаються, яким він/вона довіряє і може звернутися по допомогу.

***Інформація, яку необхідно надати, і питання, які необхідно обговорити у разі, якщо результат тесту виявився негативним (тобто він підтверджує, що людина не є ВІЛ-інфікованою):***

- Повідомите результат тесту;
- Визнайте, що хороші новини можуть ініціювати реакцію молодшої людини; дайте підліткові деякий час, щоб заспокоїтися;
- Перевірте розуміння підлітком значення результату тесту і у разі потреби надайте подальші пояснення;
- Підкресліть необхідність вживання заходів для того, щоб зберегти свій негативний статус, захищаючи себе, і повідомите, яку підтримку в цьому ви можете йому/їй надати.

**ПІДКАЗКА медичному працівникові:**

У разі, якщо нараження на ВІЛ-інфікування сталося менше, ніж за три місяці до проходження тесту на ВІЛ, поясніть підліткові, що негативний результат може означати або те, що він/вона не інфікований (інфікована), або те, що інфекція потрапила в організм, але антитіла до ВІЛ ще не почали вироблятися в організмі. Порадьте йому/їй повторити тест на ВІЛ через 3-6-12 місяців. (Наказ МОЗ від 12.12.2003 № 580)

## «Я ВІДЧУВАЮ БІЛЬ У ЖИВОТІ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Біль</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Де ти відчуваєш біль?</li> </ul> <i>Дізнайтеся, чи локалізований біль в якійсь частині черевної порожнини</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Як довго ти відчуваєш цей біль?</li> <li>Який характер носить біль - слабкий, помірний чи сильний?</li> </ul> <i>Дізнайтеся, чи є біль хронічним чи рецидивним</i> <b>Шлунково-кишкова кровотеча</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігається кров в твоїх випорожненнях?</li> <li>Чи спостерігається у тебе чорний стілець?</li> <li>Чи блював(ла) ти кров'ю?</li> </ul> <b>Діарея</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи є у тебе зараз діарея?</li> </ul> <i>Дізнайтеся, чи присутні більше трьох епізодів діареї на день</i> <b>Вірусні захворювання</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи є у тебе зараз грип?</li> </ul> <b>Закреп</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи виникають у тебе проблеми з випорожненнями?</li> </ul> <i>Якщо виникають, дізнайтеся, які саме проблеми має підліток</i> <b>Якщо підліток жіночої статі:</b> <b>Менструація</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи є у тебе зараз місячні (чи є якась кровотеча з піхви)?</li> </ul> <i>Коли в тебе була остання менструація? Якщо кровотеча/місячні є:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи схожа ця кровотеча на твої нормальні місячні?</li> <li>Чи знаходишся ти зараз десь посередині між двома місячними (в середині циклу/фазі овуляції)?</li> </ul> <i>Якщо пацієнтка відповіла «так» на будь-яке з наведених вище питань:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи виникає у тебе зазвичай цей біль під час місячних/в середині циклу?</li> </ul> <b>Інфекція сечових шляхів</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи відчуваєш ти печіння під час сечовипускання?</li> </ul> <i>Чи в тебе є часте та болюче сечовипускання?</i> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p> <p><b>Черевна порожнина</b><br/>Визначте присутність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Розтягування черевної стінки: від помірному до значного</li> </ul> <p>Пальпуйте на предмет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Напруження м'язів передньої черевної стінки Локалізованої болючості де-небудь в черевній порожнині</li> <li>Симптому подразнення очеревини (різке посилення болю в животі при швидкому знятті пальпуючої руки з передньої черевної стінки після натискання)</li> <li>Пальпованого утворення</li> </ul> <p>Слухайте на предмет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Кишкових шумів</li> </ul> <p><b>Випорожнення</b><br/>Перевірте:<br/>Якщо у пацієнта траплялася кров у випорожненнях або чорні випорожнення, отримайте зразок випорожнень для того, щоб підтвердити це</p> <p><b>Вагітність</b><br/>Перевірте присутність ознак вагітності, використовуючи алгоритм «Чи може бути таке, що я вагітна»?</p> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</p> <p><b>Перевірте присутність ознак інфекцій, що передаються статевим шляхом</b></p> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> | <p>Присутні якісь з цих симптомів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Від помірного до значного розтягування черевної стінки</li> <li>Напруження м'язів передньої черевної стінки</li> <li>Від помірної до значної локалізованої болючості де-небудь в черевній порожнині</li> <li>Болючість правої клубової ямки</li> <li>Симптом подразнення очеревини</li> <li>Пальповане утворення</li> <li>Відсутність кишкових шумів</li> <li>Кров у випорожненнях/чорні випорожнення</li> </ul> <p>Будь-який біль з аномальними вагінальними виділеннями<br/><i>або</i><br/>Від помірного до значного болю<br/><i>та</i><br/>Вагітність<br/><i>або</i><br/>Можлива вагітність</p> <p><b>Якщо немає жодного із наведених вище симптомів і ознак, розгляньте наступні варіанти:</b></p> <p>Пацієнтка, яка веде статеве життя<br/><i>та</i><br/>Болючість нижньої частини живота<br/><i>та</i><br/>Болючість при зміщенні шийки матки<br/><i>або</i><br/>Аномальні вагінальні виділення</p> <p>Не вагітна/навіть чи вагітна<br/><i>та</i><br/>Зараз є місячні або знаходиться в середині циклу (фазі овуляції) <i>та</i><br/>Біль такий же, як при попередніх місячних або в середині циклу</p> <p>Діарея (три або більше рідких або водянистих випорожнень на день)</p> <p>Інфекція верхніх дихальних шляхів або грип</p> <p>Пацієнтка з дизурією</p> |

**Підліток:** Я відчуваю біль у животі.

**Батьки:** Мій син/дочка відчуває біль у животі.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                           | ВЕДЕННЯ                                                                                              | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Хірургічний стан                                       | Перенаправте до лікарні                                                                              | <p><b>! УВАГА</b><br/> Повідомите усіх підлітків з болем у животі, яких відправляють додому, коли їм прийти на повторний прийом.<br/> Порадьте їм прийти на повторний прийом, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Біль посилиться</li> <li>• Біль перейде в праву нижню частину животу</li> <li>• Вони виблюють усе, що з'їдять або вип'ють</li> <li>• Їх живіт стане більше, ніж трохи роздутим</li> </ul> |
| Біль, пов'язаний із вагітністю або можливою вагітністю | Перенаправте до лікарні                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Запалення тазових органів                              | Будь ласка, використовуйте алгоритм «У мене аномальні виділення з піхви/печіння або свербіж у піхві» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Менструальний або овуляційний біль                     | Будь ласка, використовуйте алгоритм «Я відчуваю сильний біль під час менструації»                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Гастроентерит                                          | Дайте пацієнту знеболююче<br>Лікуєте діарею або зневоднення, якщо вони є                             | Порадьте підліткові прийти на повторний прийом, як описано в колонці «УВАГА», або якщо у нього виникнуть побоювання відносно зневоднення                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Біль у животі, пов'язаний із вірусним захворюванням    | Дайте пацієнтові знеболююче<br>Рекомендується симптоматичне лікування                                | Порадьте підліткові прийти на повторний прийом, як описано в колонці «УВАГА»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Інфекція сечових шляхів                                | Призначте пігулки Котримоксазолу впродовж п'яти днів (Триметоприм / Сульфаметоксазол )               | Порадьте підлітку прийти на повторний прийом, якщо симптоми не зникнуть після лікування<br>та<br>як описано в колонці «УВАГА»                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Вагітність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи може бути таке, що ти вагітна?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка дасть відповідь «так», дізнайтеся, чому</p> <p>Якщо незрозуміло, чи може вона бути вагітною чи ні:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи ведеш ти статеве життя?</li> </ul> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя, оцініть можливість вагітності, використовуючи алгоритм «Чи може бути таке, що я вагітна?»</p> <p><b>Запалення тазових органів</b></p> <p>Якщо пацієнтка веде статеве життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігаються у тебе аномальні вагінальні виділення?</li> <li>Чи пов'язуєте Ви появу виділень із статевим контактом?</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> |                                 | <p>Нечасті важкі випорожнення<br/><i>та</i><br/>Щільні випорожнення, що пальпуються в нижній частині живота</p>                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | <p>Жоден із наведених вище симптомів<br/><i>та</i><br/>Хронічний або рецидивний біль в животі без очевидних негативних впливів на здоров'я і зростання</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | <p>Жоден з наведених вище симптомів</p>                                                                                                                    |

| ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Які причини болю у животі у підлітків?</b></p> <p>Біль у животі – дуже поширене явище серед підлітків. Він може бути викликаний безліччю різних станів. Найбільш частими причинами болю у животі серед підлітків є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Менструальний біль</li> <li>Біль, пов'язаний із захворюваннями дихальних шляхів (грип)</li> <li>Гастроентерит</li> </ul> <p>Іноді такі стани, як апендицит або біль, пов'язаний з ускладненнями вагітності, можуть також викликати біль у животі.</p> <p>Оскільки існує безліч причин болю в животі, треба скласти детальну історію і провести детальний огляд для того, щоб визначити причину болю.</p> <p><b>2. Які впливи має біль у животі?</b></p> <p>Сам по собі біль в животі не має серйозних або тривалих наслідків для організму людини. Його вплив залежить від причин виникнення болю.</p> | <p><b>3. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?</b></p> <p>В процесі ведення болю в животі нам треба охопити два аспекти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Надання знеболюючого засобу</li> <li>Виявлення та усунення причини виникнення болю.</li> </ul> <p><b>Знеболення</b></p> <p>Існує два основних типи знеболення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>відпочинок і масаж живота</li> <li>Медикаменти: знеболюючі засоби (такі, як парацетамол). В деяких випадках такі медикаменти, як аспірин та ібупрофен (нестероїдні протизапальні препарати) можуть призвести до посилення болю в животі і тобі треба уникати їх прийому, якщо тільки тобі їх не порадили (однак, наприклад, ібупрофен може бути безпечним для усунення болю при місячних).</li> </ul> <p><b>Виявлення та лікування причини виникнення болю</b></p> <p>Ми також обстежимо тебе для того, щоб визначити, що викликає біль у животі.</p> |

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                    | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                     | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Закреп</b>                                   | Проконсультуйте щодо здорового харчування<br>Зверніться до: Частина 3, «Здорове харчування»<br>Лікуєте проносом                                                                             | Порадьте підліткові прийти на повторний прийом, як описано в колонці «УВАГА» |
| <b>Хронічний або рецидивуючий біль у животі</b> | Уникайте застосування анальгетичних препаратів<br>Рекомендуйте відпочинок та масаж живота<br>Оцініть вплив на функціонування в суспільстві та організуйте надання підтримки, як вимагається | Порадьте підліткові прийти на повторний прийом, як описано в колонці «УВАГА» |
| <b>Гострий неспецифічний біль у животі</b>      | Дайте пацієнтові знеболююче                                                                                                                                                                 | Порадьте підліткові прийти на повторний прийом, як описано в колонці «УВАГА» |

У деяких випадках, таких як біль у животі, викликаний вірусними захворюваннями, тобі може знадобитися відпочинок протягом декількох днів для того, щоб допомогти тобі відновитися після хвороби. При інших причинах знадобиться конкретніше лікування, наприклад, прийом антибіотиків при інфекції сечових шляхів. У деяких випадках нам може знадобитися перенаправити тебе на подальше лікування, наприклад, у разі апендициту або станів, пов'язаних із вагітністю.

#### 4. Що ти можеш зробити?

Якщо у тебе виник біль в животі, важливо, щоб ти виконував(ла) поради медичного працівника.

Важливо, щоб ти:

не приймав(ла) більше медикаментів, ніж тобі прописав лікар. Навіть прості анальгетики, такі як парацетамол, можуть мати небезпечні побічні ефекти, якщо прийняти їх надто багато.

Продовжував(ла) займатися своїми звичайними повсякденними справами (наприклад, роботою або навчанням), навіть якщо ти відчуваєш слабкий біль у животі.

**Важливо, щоб ти прийшов (прийшла) на повторний прийом до медичного працівника одразу ж, якщо у тебе виникнуть які-небудь з наступних симптомів:**

- Біль у животі посилиться
- Біль переміститься у праву нижню частину животу
- Ти виблюєш усе, що з'їв та випив
- Живіт стане більший, ніж раніше, трохи роздутий

#### Особливі випадки

Час від часу підлітки звертаються з хронічним або рецидивуючим боєм в тій частині живота, де неможливо встановити специфіку болю та немає видимих негативних впливів на здоров'я і зростання людини, пов'язаних з цим боєм.

У цьому випадку важливо:

- Мінімізувати дозу оральних анальгетиків;
- Рекомендувати фізіотерапію, таку як масаж і гарячі примочки для усунення болю;

Підкреслити нормальне соціальне функціонування, наприклад, заохочувати постійно відвідувати школу або роботу.



## «Я ЗАНАДТО БЛІДИЙ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ступінь анемії</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи відчуваєш ти постійну втому?</li> <li>Чи відчуваєш ти задишку, навіть коли сидиш?</li> </ul> <p><b>Про причини анемії</b></p> <p>Гостра кровотеча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігається у тебе кров у випорожненнях?</li> </ul> <p><b>Неправильна дієта</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки раз на день ти приймаєш їжу?</li> <li>Який обсяг кожного прийому їжі?</li> <li>Як часто ти їси: зелені листяні овочі, пророслі зерна і м'ясо?</li> </ul> <p><b>Рясні менструації (у дівчат)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи тривають твої місячні більше семи днів?</li> <li>Чи використовуєш ти більше семи прокладок на день під час місячних?</li> </ul> <p><b>Недавня/нинішня вагітність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи була ти вагітна нещодавно?</li> </ul> <p>Якщо була недавня вагітність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігаються у тебе все ще кровотечі?</li> </ul> <p><b>Малярія (якщо пацієнт перебував в зоні небезпечній по малярії)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи хворів(ла) ти нещодавно малярією?</li> </ul> <p>Дізнайтеся, чи були у пацієнта повторні напади хвороби</p> <p><b>Глистяна інвазія</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи приймав(ла) ти якісь медикаменти проти глистів протягом останніх шести місяців?</li> </ul> <p><b>Гематологічні проблеми</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігається у тебе кровоточивість ясен?</li> <li>Чи є у тебе синці або червоні плями/ділянки на тілі?</li> </ul> <p><b>Довготривалі захворювання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи є у тебе зараз якісь захворювання?</li> <li>Чи є у тебе якісь довготривалі захворювання?</li> </ul> <p>Дізнайтеся, чи спостерігаються у пацієнта симптоми лихоманки, кашлю</p> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте конфіденційність проведення огляду.</p> <p>Перевірте:</p> <p><b>Ступінь анемії</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Блідість</li> <li>- Чи спостерігається блідість долонь або кон'юнктиви?</li> <li>- Якщо блідість спостерігається, який її ступінь - сильний або помірний?</li> </ul> <p>Порахуйте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>частоту дихання в сидячому положенні</li> </ul> <p>Якщо можливо</p> <p>Перевірте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Рівень гемоглобіну</li> </ul> <p><b>Гостра кровотеча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Кровоточивість ясен</li> <li>Якщо були випадки присутності крові у випорожненнях або чорні випорожнення, візьміть аналіз калу для підтвердження, якщо це можливо</li> <li>Кров'яністі виділення із піхви</li> </ul> <p><b>Гематологічні проблеми</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Надмірні синці</li> <li>Петехії на шкірі</li> </ul> <p>Проведіть загальний медичний огляд</p> | <p>Рівень гемоглобіну складає менше 70г/л<br/>або<br/>У пацієнта спостерігаються будь-які з наступних ознак:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Частота дихання в сидячому положенні складає більше 30 .</li> <li>Задишка в сидячому положенні</li> <li>Кровоточивість ясен</li> <li>Петехії на шкірі</li> <li>Присутність крові у випорожненнях/чорні випорожнення</li> <li>Кров'яністі виділення із піхви</li> </ul> <p>або<br/>Якщо перевірка рівня гемоглобіну неможлива</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сильна блідість долонь</li> </ul> <p>Рівень гемоглобіну складає 70г/л або більше, але менше 120г/л<br/>або<br/>Якщо перевірка рівню гемоглобіну неможлива</p> <p>Помірна блідість долонь і кон'юнктив та</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Інтенсивність дихання в сидячому положенні складає менше 30.</li> <li>Немає задишки в сидячому положенні</li> <li>Немає кровоточивості ясен</li> <li>Немає присутності крові у випорожненнях/ чорних випорожнень</li> <li>Немає синців або петехій</li> </ul> <p>Рівень гемоглобіну складає 70г/л або більше<br/>або<br/>Якщо перевірка рівню гемоглобіну неможлива</p> <p>Немає ознак або симптомів анемії</p> |



**Підліток:** Я занадто блідий (бліда).

**Батьки:** Мій син/моя дочка занадто блідий (бліда).

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                          | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Важкий ступінь анемії<br>чи<br>Інша серйозна проблема | Перенаправте пацієнта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Від легкого до середньогоступеню анемії               | <p><b>Лікуєте анемію</b><br/> <b>Пігулки заліза та фолієвої кислоти.</b><br/> Почніть з однієї пігулки перорально три рази на день. Поступово збільште дозу до трьох пігулок на день, якщо не спостерігається розладів шлунку. Продовжуйте лікування впродовж трьох місяців.</p> <p><b>Зверніть увагу на дієту</b><br/> Обговоріть, як пацієнт може поліпшити свою дієту<br/> Порадьте вживати їжу, багату залізом і фолієвою кислотою, тобто зелені листяні овочі, пророслі зерна та м'ясо.</p> <p><b>Дегельмінтація</b><br/> Якщо підліток не приймав медикаментів для дегельмінтації протягом останніх шести місяців, пропишіть йому:<br/> Одну дозу <b>альбендазолу</b> перорально або <b>мебендазолу</b>.</p> <p><b>Усуньте причиннозначимі фактори</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гостру кровотечу</li> <li>• Рясні місячні</li> <li>• Кровотечі, пов'язані з нинішньою вагітністю, недавньою вагітністю, післяпологовою кровотечею</li> <li>• Рецидивуючу малярію</li> <li>• Інші захворювання</li> </ul> | <p>Знову оглянете підлітка через три місяці</p> <p><i>Якщо рівень гемоглобіну складає менше 120г/л (чи якщо присутні ознаки або симптоми анемії)</i></p> <p>Лікуєте від анемії упродовж трьох місяців</p> <p>У разі потреби перегляньте причиннозначимі фактори</p> |
| Відсутність анемії                                    | <p>Запевніть підлітка, що у нього/неї немає анемії</p> <p>Розглянете всі інші озвучені стани або побоювання, навіть якщо вони не викликають анемію</p> <p>Підкресліть важливість здорового харчування і адекватного навантаження і відпочинку</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |



**ПІДКАЗКА** медичному працівникові:

- Для ведення питань, що стосуються дієти, звертайтеся до Частини 3: "Здорове харчування"
- Для ведення питань, що стосуються рясних місячних, використовуйте алгоритм "У мене рясні виділення під час місячних"

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

*Що ми розуміємо під терміном «анемія»?*

Головна функція крові – нести кисень з легенів у тканині по усьому організму. Анемія – це стан, при якому цього не відбувається. Це відбувається тому, що якщо у людини анемія, його/її кров містить низький рівень гемоглобіну – хімічної речовини, яка міститься в крові і допомагає їй поставляти кисень.

*Коли ми можемо вважати, що у людини анемія?*

Вважається, що у людини анемія, якщо рівень гемоглобіну в її крові складає менше 120г/л

### 2. Які причини цього стану?

Існує багато типів анемії. Один із основних типів виникає тоді, коли у людини спостерігається дефіцит або підвищена потреба в залізі, втрата крові (наприклад, в результаті рясних менструальних виділень), інфекції (наприклад, такі, як малярія), які атакують клітини крові, зараження (наприклад, гельмінтами) і знижене функціонування щитовидної залози.

Інший основний тип анемії виникає в результаті дефіциту фолієвої кислоти і/або вітаміну B12 в організмі. Третій тип анемії трапляється у людей, організм яких виробляє аномальні типи гемоглобіну, які заважають клітинам крові виконувати функцію донесення кисню в тканині тіла.

### 3. Які впливи цих станів?

При легкому ступені анемії може виникнути мало симптомів, або вони можуть не виникнути взагалі. При важкому ступені анемії спостерігається блідість (тобто блідість шкіри на долонях, слизових оболонках кон'юнктивах і нігтях), ритм дихання і пульс іноді бувають частішими, ніж у нормальному стані, і втома.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Як було вказано вище, розрізняють різні види та ступені анемії. Нашою метою є визначення типу та ступеню анемії та обрання відповідного її лікування.

### 5. Що ти можеш зробити?

*Для тих підлітків, стан яких був класифікований як легкий/середній ступінь анемії:*

Будь ласка, виконуй поради медичного працівника і приходь на повторний прийом у призначений час.

*Для тих підлітків, стан яких був класифікований як важкий ступінь анемії:*

Нам треба буде направити тебе на подальші аналізи, які зможуть визначити причину анемії.

**ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ****Чи є щось, що мені треба робити?****Як мені визначити, що мій стан покращується?***Розуміння причин питання:*

Підлітка може хвилювати вплив цього стану на його організм.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Поясніть важливість усунення причини, що викликає анемію, і підкресліть важливість ваших порад щодо того, як це зробити.

Підкресліть, що підліток може займатися будь-якими справами, комфортними для нього.

Поясніть, що по мірі того, як рівень гемоглобіну підвищуватиметься, досягаючи нормального, підліток стане почувати себе сильнішим та енергійнішим. Поясніть, що це підтвердиться результатами аналізів під час подальших візитів.

## «Я ПОСТІЙНО ПОЧУВАЮСЯ ВТОМЛЕНИМ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Оцініть:</i><br/><b>Ступінь втоми</b><br/>Чи заважають тобі ці симптоми займатися звичайними повсякденними справами?</p> <p><i>(Примітка: дізнайтеся, чи заважають симптоми регулярно ходити до школи або на роботу або виконувати хатню роботу)</i></p> <p><b>Можливі причини втоми</b></p> <p><b>Анемія</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Гостра кровотеча</li> <li>Рясні менструальні виділення</li> <li>Недавня або нинішня вагітність</li> <li>Малярія</li> <li>Глистяна інвазія</li> <li>Довготривале захворювання</li> </ul> <p><b>Неправильна дієта</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Кількість прийомів їжі на день</li> <li>Розмір кожного прийому їжі</li> <li>Вживання їжі, що містить залізо</li> </ul> <p><b>Надмірне навантаження</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Характер зайнятості</li> <li>Характер і кількість хатньої роботи</li> <li>Походи до школи/на роботу пішки</li> </ul> <p><b>Рецидивуючі гострі/довготривалі захворювання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Кількість вірусних і бактерійних інфекцій, перенесених за останні 6 місяців</li> <li>Недавнє схуднення</li> </ul> <p><b>Погані патерни сну</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Час відходу до сну</li> <li>Час підйому</li> <li>Тривалість сну</li> </ul> <p><b>Вживання психотропних речовин</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Алкоголь та інші психотропні речовини</li> </ul> <p><b>Питання психічного здоров'я</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Відчуття стресу або поганий настрій</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p><b>Харчування</b></p> <p>Виміряйте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Зріст (у метрах)</li> <li>Вагу (у кілограмах)</li> </ul> <p><b>Порахуйте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><math>IMT \text{ (індекс маси тіла)} = \text{вага} / \text{зріст}^2</math><br/>(чи скористайтеся таблицею показників індексу маси тіла)</li> </ul> <p>Визначіть Z-значення в таблиці центилів індексу маси тіла відносно віку</p> <p><b>Анемія</b></p> <p>Перевірте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Блідість долонь, шкіри та слизових оболонок</li> </ul> <p>Перевірте рівень гемоглобіну</p> <p><b>Нинішні інфекції</b></p> <p>Перевірте наявність нинішніх інфекцій</p> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> | <p><b>Розгляньте усі стани, описані нижче</b></p>                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Хвороба</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Будь-які симптоми анемії<br>або<br>Рівень гемоглобіну складає менше 120г/л                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Складання історії дієти показує, що дієта була неправильно<br>або<br>Показник співвідношення індексу маси тіла до віку менший, ніж - 2Z                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Початок прояву симптомів співпадає з початком вірусної або бактеріальної інфекції<br>або<br>Підліток переніс більше шести інфекцій за останні шість місяців<br>або<br>Симптоми/ознаки хронічної інфекції                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Попереднє занепокоєння або депресія                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Поведінка/стиль життя</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Вживання алкоголю або інших психотропних речовин                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Попереднє надмірне навантаження на роботі або вдома                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Систематично пізній відхід до сну<br>або<br>Регулярна тривалість сну складає менше 8 годин                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Відсутність причини, яку можна визначити</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Неможливо пояснити будь-яким іншим станом<br><i>Проте</i><br>Втома заважає займатися звичайними повсякденними справами: <ul style="list-style-type: none"> <li>Підліток нерегулярно ходить до школи або на роботу</li> </ul> Не в змозі виконувати хатню роботу |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Нормальний стан</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Неможливо пояснити будь-яким іншим станом<br>Втома не заважає займатися звичайними повсякденними справами: <ul style="list-style-type: none"> <li>Підліток регулярно ходить до школи або на роботу</li> </ul> Не засинає надмірно часто протягом дня            |

**Підліток:** Я постійно почуваюся втомленим (втомленою). • Я почуваюся занадто втомленим/втомленою, щоб йти до школи/на роботу.

**Батьки:** Мій син/моя дочка постійно відчуває втому. • Мій син/моя дочка почувається занадто втомленим/втомленою, щоб йти до школи/на роботу.

| Класифікація                                                                                 | Ведення                                                                                                                                                                                                                                                                           | Подальші кроки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Втома може бути результатом більше, ніж однієї причини. Розгляньте усі стани, наведені нижче |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Втома внаслідок причини, яку неможливо визначити                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Анемія                                                                                       | Використовуйте алгоритм «Я занадто блідий»                                                                                                                                                                                                                                        | Примітка: Втома у підлітка не вважається нормальною, якщо вона заважає йому займатися звичайними повсякденними справами (він/вона не в змозі ходити до школи або на роботу або займатися іншими повсякденними справами). Навіть якщо фізична причина втоми не була знайдена, підлітка треба повторно оглядати до тих пір, поки він/вона або не повернеться до нормального функціонування, або не буде визначена причина втоми. |
| Погане харчування                                                                            | Використовуйте алгоритм «Я занадто худий/занадто товстий»                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Рецидивна або хронічна хвороба                                                               | Усуньте нинішню інфекцію<br>Перенаправте на подальші обстеження                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Можливі проблеми в психічному здоров'ї                                                       | Використовуйте доступне Керівництво                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Втома, пов'язана з проблемами поведінки або способу життя                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Вживання психотропних речовин                                                                | Використовуйте доступне керівництво                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Надмірне навантаження                                                                        | Порадьте підліткові: <ul style="list-style-type: none"><li>По можливості модифікувати робоче навантаження</li><li>По можливості більше відпочивати та спати</li></ul>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Порушення сну                                                                                | Підкресліть важливість: <ul style="list-style-type: none"><li>Раннього відходу до сну</li><li>Мінімізації відволікаючих чинників після часу відходу до сну, наприклад, перегляду телевізору, слухання гучної музики</li><li>Вставання з ліжка й активності протягом дня</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Значна втома, але визначеної причини немає                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Значна втома (Видимої причини немає)                                                         | Порадьте підліткові: <ul style="list-style-type: none"><li>Повернутися до навчання або роботи</li><li>Брати участь у повсякденних справах</li><li>Хорошу дієту</li><li>Достатній відпочинок</li></ul><br>Запевніть підлітка:<br>Втома, швидше за все, мине з часом                | Знову оглянете підлітка через місяць<br>Якщо поліпшення не спостерігається, огляньте на предмет анемії<br>Якщо анемії не виявлено: перенаправте пацієнта                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Нормальний період статевого дозрівання                                                       | Запевніть підлітка, що його стан нормальний. Попросіть його прийти на повторний прийом, якщо симптоми погіршаться або почнуть заважати заняттю повсякденними справами                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

#### 1. Що це за стан?

Втома – поширене явище серед підлітків. Ступінь втоми у підлітків може варіюватися:

- Підліток почувається втомленим, але все одно може виконувати повсякденну роботу з деякими складностями
- Підліток почувається таким втомленим, що це впливає на його результати у навчанні або на роботі
- Підліток почувається таким втомленим, що не може вийти з будинку.

#### 2. Які причини цього стану?

Втома може бути викликана багатьма різними станами. Вона може виникнути в результаті:

- Хвороб, таких як анемія та рецидивуючі гострі або довготривалі захворювання
- Поганого харчування
- Факторів поведінки та способу життя, включаючи порушення сну і надмірне навантаження
- Вживання психотропних речовин
- Проблем психічного характеру, таких як хвилювання та депресія.

У деяких підлітків може бути більше, ніж одна причина втоми. Наприклад, у них може бути анемія, до того ж вони можуть багато працювати вдома.

#### 3. Який вплив має цей стан на організм людини?

Вплив втоми на організм визначається причиною, яка викликає цю втому. Крім того, якщо ти втомився, це може відбитися на твоїх успіхах у навчанні або на роботі, так само як і на твоїй здатності працювати вдома.

#### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Лікування твоєї втоми визначатиметься причиною, яка викликає цю втому. Можливо, нам доведеться взяти декілька аналізів, наприклад, аналіз крові, для того, щоб виявити анемію та визначити причину твоєї втоми.

#### 5. Що ти можеш зробити?

Незалежно від причини втоми, тобі треба намагатися:

- Дотримуватися здорової дієти
- Достатньо спати
- Регулярно займатися спортом (але не надто багато)
- Продовжувати ходити до школи або на роботу, наскільки це можливо
- Підтримувати регулярний зв'язок із друзями та іншими соціальними мережами.

Якщо після місяця слідування порадам, наведеним вище, ти все ще відчуватимеш втому, тобі слід прийти на повторний прийом до свого медичного працівника.

[illegible]



## «У МЕНЕ БОЛИТЬ ГОЛОВА»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>За ситуації, коли сам підліток не може дати достовірну відповідь, чому він збентежений, вам треба буде поставити наступні питання людині, яка добре його знає.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Будь ласка, опиши свій головний біль</li> <li>• Як довго у тебе триває головний біль?</li> <li>• Чи траплявся у тебе такий біль раніше?</li> <li>• Чи втрачав свідомість під час головного болю?</li> <li>• Чи відчуваєш ти слабкість у руках і ногах?</li> <li>• Чи є у тебе проблеми із зором?</li> <li>• Чи вимірявся артеріальний тиск під час головного болю?</li> <li>• Чи можеш ти нормально ходити?</li> <li>• Чи траплялася у тебе блювота, нудота під час головного болю?</li> <li>• Чи траплялися у тебе проблеми з сечовим міхуром (тобто, мимовільне сечовипускання)?</li> <li>• Чи супроводжувався головний біль запамороченням?</li> </ul> <p><i>Питання до супроводжуючої особи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи помітили ви зміни в його/її поведінці?</li> </ul> <p><i>Якщо супроводжуючих осіб немає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи спостерігається у тебе лихоманка?</li> </ul> <p><i>Якщо так:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чи був ти хворий на малярію?</li> <li>- Чи спостерігається у тебе кашель, запалення горла або запалення м'язів будь-де ще на тілі?</li> <li>- Чи відчуваєш ти біль у синусах (на обличчі та лобі)?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є у тебе стоматологічні проблеми?</li> <li>• Чи траплялися у тебе нещодавно травми голови або шиї?</li> </ul> <p><i>Якщо так, дізнайтеся детальніше</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дізнайтеся на рахунок вживання психотропних речовин</li> <li>• Дізнайтеся на рахунок проблем у психічному здоров'ї</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>Виміряйте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Температуру</li> </ul> <p><b>Неврологічні симптоми</b></p> <p>Перевірте наявність таких ознак:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Змінений стан свідомості</li> <li>• Збентеження</li> </ul> <p>Попросіть підлітка спробувати пройти:</p> <p>Перевірте наявність таких ознак:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Слабкість ноги (ніг)</li> <li>• Незграбний рух обох ніг</li> <li>• Нетверда хода</li> </ul> <p>Перевірте рух рук :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Слабкість руки (рук)</li> <li>• Нездатність рухати руками або пальцями</li> </ul> <p>Подивіться на обличчя підлітка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• М'язи обличчя рухаються несиметрично, коли підліток розмовляє або посміхається</li> </ul> <p>Перевірте очі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Різний розмір зіниць</li> <li>• Очі не рухаються разом у всіх напрямках</li> <li>• Ністагм (сіпання ока)</li> </ul> <p>Перевірте наявність ознак: Менінгіту</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ригідність потиличних м'язів</li> <li>• Фотофобія</li> <li>• Пурпуровий висип на шкірі</li> </ul> <p><i>(Примітка: Інші симптоми та ознаки були описані)</i></p> <p><b>Інфекція</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чхання, нежить</li> <li>• Запалене горло</li> <li>• Збільшені лімфатичні вузли</li> </ul> <p><b>Синусит</b></p> <p>Болючість в зоні синусів</p> <p><b>Стоматологічні захворювання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Абсцес в ділянці щелеп</li> </ul> <p><b>Травма голови або шиї</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Припухлість шкіри голови</li> <li>• Обмеження руху шиї</li> </ul> <p><b>Зір</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перевірте зір</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> | <p>Будь-які з наступних ознак:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тривалий головний біль протягом двох тижнів або більше</li> <li>• Конвульсії, що супроводжують головний біль</li> <li>• Фокусні неврологічні симптоми</li> <li>- Слабкість рук або ніг</li> <li>- Асиметрія обличчя</li> <li>- Аномальний рух очей</li> <li>- Змінена координація рук/ніг</li> <li>- Нетверда хода</li> <li>- Нетримання сечі</li> <li>• Ознаки менінгіту (лихоманка, головний біль, блювота, ригідність потиличних м'язів, пурпурний висип на шкірі)</li> </ul> <p><b>Якщо не спостерігається ніяких із перерахованих вище ознак і симптомів, розгляньте усі наступні варіанти:</b></p> <p>Головний біль співпадає з нинішньою інфекцією, наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Грипом або вірусною інфекцією</li> <li>• Малярією</li> </ul> <p>Присутні ознаки синуситу (фронтального або максиллярного)</p> <p>Присутні ознаки стоматологічної інфекції, такої як абсцес\</p> <p>Недавня травма голови або шиї</p> <p>У підлітка траплявся такий же головний біль кілька разів до цього. Кожного разу біль проходив без наслідків. Головний біль асоціюється з нудотою, блювотою або фотофобією. Біль може концентруватися в одній частині голови</p> <p>Підліток нещодавно вживав алкоголь або інші психоактивні речовини</p> <p>У підлітка спостерігається психічний розлад</p> |

**Підліток:** У мене дуже сильний головний біль. • У мене часто виникають головні болі.

**Батьки:** У мого сина/моєї дочки дуже сильний головний біль. • У мого сина/моєї дочки часто виникають головні болі.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Серйозний стан з неврологічними порушеннями</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Негайно перенаправте до лікарні<br>Якщо спостерігається ригідність потиличних м'язів або температура вище 38,5°C:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Введіть пацієнтові внутрішньом'язовий антибіотик і внутрішньом'язовий протималярійний препарат (якщо пацієнт живе в зоні ризику малярії)</li> </ul> |                                                                                           |
| <b>УВАГА:</b> Коли прийти на повторний прийом<br><i>Порадьте усім підліткам з головним болем, яких відправляють додому, прийти на повторний прийом у разі, якщо:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Головний біль триватиме довше двох тижнів</li> <li>У пацієнта виникнуть судоми</li> <li>Вони стануть розгубленими</li> <li>Виникне слабкість рук або ніг</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                           |
| Головний біль, пов'язаний із інфекцією                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Лікуйте інфекцію відповідно до протоколів                                                                                                                                                                                                                                                                       | Залежно від виявленої інфекції<br>Дивіться колонку «УВАГА»:<br>Призначте повторний прийом |
| Головний біль, пов'язаний із синуситом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дайте пацієнтові знеболююче*<br>Лікуйте інфекцію                                                                                                                                                                                                                                                                | Залежно від виявленої інфекції<br>Дивіться колонку «УВАГА»:<br>Призначте повторний прийом |
| Головний біль, пов'язаний із стоматологічним станом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дайте пацієнтові знеболююче*<br>У разі потреби перенаправте до стоматолога                                                                                                                                                                                                                                      | Залежно від виявленої інфекції<br>Дивіться колонку «УВАГА»:<br>Призначте повторний прийом |
| Головний біль, пов'язаний із травмою голови або шиї                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дайте пацієнтові знеболююче*<br>Перенаправте до лікарні для оцінки стану                                                                                                                                                                                                                                        | Дивіться колонку «УВАГА»:<br>Призначте повторний прийом                                   |
| Мігрень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дайте пацієнтові знеболююче*                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дивіться колонку «УВАГА»:<br>Призначте повторний прийом                                   |
| Головний біль, пов'язаний із вживанням або припиненням вживання алкоголю або інших психотропних речовин                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дайте пацієнтові знеболююче*<br>Обговоріть з підлітком проблему вживання алкоголю і психоактивних речовин                                                                                                                                                                                                       | Дивіться колонку «УВАГА»:<br>Призначте повторний прийом                                   |
| Головний біль, пов'язаний із проблемою психічного здоров'я                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Може знадобитися подальша оцінка психічного здоров'я                                                                                                                                                                                                                                                            | Дивіться колонку «УВАГА»:<br>Призначте повторний прийом                                   |



**ПІДКАЗКА** медичному працівникові:  
 Психоактивні речовини — загальне поняття, що об'єднує такі категорії, як наркотичні засоби, психоактивні речовини, їх аналоги та прекурсори.

| ЗАПИТУЙТЕ | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                 | Гострота зору складає менше 0.6-0.9 на будь-якому з очей                                                                                                                                              |
|           |                                 | Головний біль двобічний, з синдромом «стисненої голови» і не підходить під жодну з описаних вище класифікацій. Він асоціюється з відчуттям стискання м'язів у верхній частині обличчя та шкіри голови |

| Класифікація                                | Ведення                                                                                      | Подальші кроки                                       |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Головний біль, пов'язаний із проблемою зору | Використовуйте алгоритм «Я погано бачу»                                                      | Дивіться колонку «УВАГА»: Призначте повторний прийом |
| Тензійний головний біль (стискаючого типу)  | Дайте пацієнтові знеболююче*<br>Розглянете варіант фізіотерапії, такої як відпочинок і масаж | Дивіться колонку «УВАГА»: Призначте повторний прийом |

### \* Знеболюючі засоби

#### Парацетамол

Перорально, за потреби, через кожні 4-6 годин.

#### Ацетилсаліцилова кислота (Аспірин)

Перорально під час або після їжі

*Не рекомендується приймати дітям і підліткам, молодшим 16 років*

Якщо підліток старший 16 років

#### Ібупрофен

Перорально, за потреби, через кожні 4-6 годин.

### ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

#### 1. Які причини головного болю у підлітків?

Головні болі – дуже поширене явище серед підлітків. Вони можуть бути викликані різними станами, найчастішими з яких є:

- Головні болі, пов'язані з грипом або локально ендемічними інфекціями (такими, як малярія)
- Головні болі тензійного типу
- Мігрень.

Іншими причинами головних болів у підлітків є:

- Головні болі, пов'язані з синуситом або стоматологічними захворюваннями
- Головні болі, пов'язані з травмою голови або шиї
- Головні болі, пов'язані з вживанням або припиненням вживання алкоголю або інших психотропних речовин
- Головні болі, пов'язані з проблемами психічного здоров'я
- Головні болі, пов'язані з проблемами зору.

В окремих випадках серйозні стани, такі як інфекція та кровотеча в мозку або в ділянці навколо нього, можуть спричиняти головні болі. У таких випадках біль, як правило, дуже сильний, і підліток почувається дуже погано. Встановлюючи причину твого головного болю, нам знадобиться скласти детальну історію можливих причин і провести детальне обстеження для того, щоб підтвердити причину головного болю.

#### 2. Який вплив мають головні болі на організм людини?

Вплив на організм визначатиметься причиною, що викликає головний біль.

#### 3. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Для того, щоб вилікувати головний біль, нам треба:

- Дати тобі знеболюючий засіб
- Знайти та вилікувати те, що спричиняє головний біль.

#### Знеболення

Існує два основні способи полегшити головний біль. Ти можеш скористатися:

- терапією, такою як відпочинок і масаж
- Медикаментами, такими як анальгетики, наприклад, парацетамол, аспірин та ібупрофен. Навіть ці медикаменти можуть мати серйозні побічні ефекти, якщо прийняти їх у великій кількості. Тобі не слід приймати сильніші знеболюючі, якщо тільки лікар не прописав тобі їх.

#### Лікування специфічних типів головного болю Мігрень

Якщо твої головні болі викликані мігренню, знеболюючі препарати будуть найбільш ефективними, якщо їх прийняти якнайшвидше після початку епізоду мігрені. Якщо мігрень у тебе трапляється часто, краще завжди мати медикаменти при собі (включаючи школу і роботу) для того, щоб прийняти їх, як тільки почнеться мігрень.

Аспірин або ібупрофен (чи інші нестероїдні протизапальні препарати) – найбільш ефективні прості медикаменти, якими можна лікувати мігренозні головні болі. Тобі слід спробувати їх до того, як приймати парацетамол. Але якщо мігрень дуже сильна, ти можеш прийняти аспірин і парацетамол разом.

**Виявлення та лікування причини болю**

Головні болі можуть бути результатом багатьох звичайних захворювань, таких як грип. Тобі може знадобитися просто відпочити для того, щоб відновитися після такої хвороби, як ця. При інших причинах може знадобитися більш специфічне лікування, наприклад, антибіотики у разі абсцесу в ділянці щелепи або синуситу. У деяких випадках твоєму медичному працівникові може знадобитися перенаправити тебе для більш всебічної оцінки (наприклад, у разі вживання психоактивних речовин або проблеми психічного здоров'я).

**4. Що ти можеш зробити?**

Якщо у тебе виник головний біль, важливо, щоб ти слідував порадам лікаря і дотримувався рекомендованого лікування.

Намагайся продовжувати займатися своїми нормальними повсякденними справами, такими як навчання і робота, навіть якщо ти відчуваєш слабкий головний біль.

**Важливо, щоб ти прийшов на повторний прийом до медичного працівника, у разі, якщо:**

- **Твій головний біль триватиме довше двох тижнів**
- **У тебе виникнуть судоми під час головного болю, втрата свідомості**
- **У тебе виникнуть проблеми з ходом (слабкість в руках або ногах)**
- **У тебе виникнуть проблеми з координуванням рук або ніг**
- **У тебе почнеться блювота, нудота**

**ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ****Що таке головний біль тензійного типу?**

- Головний біль тензійного типу виникає в результаті стискування м'язів шкіри голови, що призводить до відчуття тиску тісної пов'язки на голову.
- Такий біль може виникнути в результаті емоційного стресу або поганої постави, що призводить до стискування м'язів голови та шиї.
- Такий біль краще всього лікувати корекцією поганої постави і знаходженням способів боротьби з факторами, які викликають у тебе стрес.

**Що таке мігрень?**

- Мігренозний біль пов'язаний з тимчасовими змінами кровотоку в кров'яних судинах голови, що призводить до відчуття пульсуючого болю.
  - Такий біль може бути викликаний багатьма чинниками, такими як їжа, стрес, спека і холод, сильні запахи, емоції, втома або гормональні коливання.
- Такий біль можна вилікувати за допомогою медикаментів і модифікації способу життя, тобто уникнення чинників, які викликають напади болю.

## «У МЕНЕ ПРОБЛЕМА ЗІ ШКІРОЮ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Як давно у тебе присутня ця проблема?</li> <li>Чи проходив(ла) ти вже якийсь курс обстеження та лікування?</li> </ul> <p>Якщо підліток проходив курс лікування, дізнайтеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Яке лікування ти проходив(ла)?</li> <li>Упродовж якого часу ти проходив(ла) це лікування?</li> <li>Яка ефективність попереднього лікування?</li> </ul> <p>Якщо підліток жіночої статі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи приймаєш ти оральні контрацептиви або контрацептивні ін'єкції?</li> </ul> <p>Якщо так:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Який тип контрацептивів ти приймаєш?</li> </ul> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Чисто прогестеронові пігулки та ін'єкції можуть посилити проблему акне. Комбіновані оральні контрацептиви можуть поліпшити стан шкіри у деяких жінок.</p> <p>Проведіть оцінку HEADS</p> | <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега протилежної статі.</p> <p>Обов'язково огляньте усі місця, на яких може виникнути акне, - обличчя, шия, груди, спина і плечі</p> <p>Перевірте, чи є у підлітка:</p> <p><b>Комедони</b><br/>Ззакупорені сальні залози або пори з білими або чорними голівками без почервоніння</p> <p><b>Папули (вузлики)</b><br/>Прищі, які стають червоними через запалення</p> <p><b>Пустули</b><br/>Прищі, наповнені гноем <b>Вузли</b><br/>Прищі, які вражають глибші шари шкіри, і можуть призвести до рубцювання</p> <p><b>Кісти</b><br/>Ураження, утворені з'єднанням декількох вузлів</p> <p><b>Рубці</b><br/>Якщо шрами у підлітка є, Перевірте, чи недавні ці рубці та чи наявне їх запалення чи<br/>Це старі рубці і вони не запалені</p> <p>Проведіть загальний медичний огляд</p> | <p>Множинні пустули<br/>або<br/>Вузли<br/>або<br/>Кісти<br/>із флюктуацією</p> <p>⇒ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>При незначному акне підліток не відчуває болю, немає припухлості або почервоніння. Наявність і ступінь запалення визначає ступінь акне.</p> <p>Папули<br/>без<br/>Вузлів або одиничні вузли<br/>та<br/>Без кіст<br/>та<br/>можливі рубці з запаленням або без запалення<br/>та<br/>комедони</p> <p>Комедони<br/>або<br/>Папули<br/>або<br/>одиничні пустули<br/>або<br/>немає папул, вузлів, кіст і рубців</p> |



**Підліток:** У мене прищі по всьому обличчю.

**Батьки:** У мого сина/моєї дочки прищі по всьому обличчю. Чи можна щось з цим зробити?

| КЛАСИФІКАЦІЯ          | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Важкий ступінь акне   | <p><b>Направте на стаціонарне лікування або</b><br/> <b>Пероральні антибіотики упродовж 3-6 місяців</b><br/> <b>Тетрациклін по 500 міліграм двічі на добу або</b><br/> <b>Доксициклін по 50 міліграм на добу та</b><br/> <b>Топічний антибіотик</b><br/> <b>Клиндамицин 1% гель або лосьйон чи</b><br/> <b>Еритроміцин 2% гель або лосьйон</b><br/> Наносити на уражені ділянки шкіри двічі на день. Продовжувати курс лікування до двох тижнів після зникнення ураження на шкірі<br/> <b>та</b><br/> <b>Топічне нанесення</b><br/> <b>Пероксид бензоїлу від 2,5% до 5% або</b><br/> <b>Топічний ретиноїд</b><br/> Наносити на уражені ділянки шкіри двічі на день. Продовжувати курс лікування до двох тижнів після зникнення уражень на шкірі<br/> <b>та</b><br/> <b>Умивати обличчя</b> м'яким милом двічі на день (перед топічним нанесенням)</p> | <p>Знову огляньте пацієнта через два місяці<br/> <b>Якщо поліпшення не помітно:</b><br/> Підліткові необхідно продовжувати прийом пероральних антибіотиків на протязі до шести місяців щоденно, приходячи на огляд кожні два місяці<br/> Доза доксицикліну може збільшитися до 100 міліграм або 200 міліграм на день<br/> Для дівчат:<br/> <b>Якщо через три місяці поліпшення не помітно:</b><br/> Пацієнтці необхідно продовжувати прийом пероральним антибіотиків і додати <b>Комбіновані оральні контрацептиви, якщо вона їх не приймає</b> (після обговорення з пацієнткою)<br/> Перенаправте підлітка у разі, якщо: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ступінь акне важкий</li> <li>• Рубці великі або їх стан погіршується</li> <li>• Акне спричиняє сильні психологічні розлади</li> </ul> Акне не реагує на лікування після закінчення 6-місячного терміну</p> |
| Середній ступінь акне | <p><b>Топічний антибіотик</b><br/> <b>Клиндамицин 1% гель або лосьйон чи</b><br/> <b>Еритроміцин 2% гель або лосьйон</b><br/> Наносити на уражені ділянки шкіри двічі на день. Продовжувати курс лікування до двох тижнів після зникнення ураження на шкірі<br/> <b>та</b><br/> <b>Топічне нанесення</b><br/> <b>Пероксид бензоїлу від 2,5% до 5% або</b><br/> <b>Топічний ретиноїд</b><br/> Наносити на уражені ділянки шкіри двічі на день. Продовжувати курс лікування до двох тижнів після зникнення уражень на шкірі<br/> <b>та</b><br/> <b>Умивати обличчя</b> м'яким милом двічі на день (перед топічним нанесенням)<br/> <b>Для дівчат:</b><br/> <b>Якщо пацієнтка приймає чисто прогестагенові контрацептивні пігулки або ін'єкції:</b><br/> Розгляньте варіант переходу на <b>комбіновані оральні контрацептиви</b></p>                     | <p>Знову огляньте пацієнта через два місяці<br/> <b>Якщо поліпшення не помітно:</b><br/> Підліткові необхідно призначити прийом пероральних антибіотиків на протязі до шести місяців щоденно, приходячи на огляд кожні два місяці<br/> Для дівчат:<br/> <b>Якщо через три місяці поліпшення не помітно:</b><br/> Пацієнтці необхідно продовжувати прийом пероральним антибіотиків і додати <b>Комбіновані оральні контрацептиви, якщо вона їх не приймає</b> (після обговорення з пацієнткою)<br/> Перенаправте підлітка у разі, якщо: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ступінь акне став важкий</li> <li>• Рубці великі із запаленням або їх стан погіршується</li> <li>• Акне спричиняє сильні психологічні розлади</li> </ul> Акне не реагує на лікування після закінчення 6-місячного терміну</p>                                                                 |
| Легкий ступінь акне   | <p><b>Топічне нанесення антибіотику</b> (як описано вище)<br/> <b>та</b><br/> <b>Умивати обличчя</b> (як описано вище)<br/> <b>Для дівчат:</b> (як описано вище)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Знову огляньте пацієнта через два місяці<br/> <b>Якщо поліпшення не помітно:</b><br/> Продовжуйте лікування<br/> Знову огляньте пацієнта ще через два місяці<br/> <b>Якщо стан шкіри погіршився - :</b><br/> лікуєте як середній ступінь акне відповідним чином або перенаправляєте хворого до дерматовенеролога</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



**ПІДКАЗКА медичному працівнику:**

- Лікування приносить поліпшення в стані шкіри через 1-2 місяці, а не через декілька днів
- Прийом пероральних антибіотиків може бути продовжений до 3-6 місяців щоденного прийому

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

Вугрі – це помітні утворення на шкірі. Ці прищі включають комедони з білими або чорними голівками – маленькі білі або чорні незапалені вузлики; пустули – маленькі вузлики, наповнені гноєм; папули – маленькі червоні запалені вузлики; вузли – запалені прищі, які вражають глибші шари шкіри; і кісти, які утворюються з'єднанням двох або більше вузлів. Окрім прищів у підлітків можуть бути рубці – старі або нові. Прищі з'являються на обличчі, шпелчах верхній частині рук.

### 2. Які причини цього стану?

#### (Чому у мене з'явилися прищі?)

У період статевого дозрівання гормональні зміни призводять до того, що сальні залози на шкірі стають активнішими і починають виробляти надмірну кількість жирної речовини (яка називається шкірне сало). Надмірна кількість цього шкірного сала в комбінації з відмерлими клітинами шкіри можуть закупорювати пори і викликати появу вугрів з білою або чорною голівкою. Коли активізуються бактерії у цих закупорених порах - виникає запалення, що призводить до появи червоних горбиків або пустул, наповнених гноєм. Майже у восьми з десяти підлітків є вугрові висипи.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

Вплив акне може бути різним. У більшості підлітків ступінь акне варіює від легкого до середнього. Акне може бути вилікуване топічними медикаментами і не залишити

перманентного дефекту. У деяких підлітків буває важкий ступінь акне, і якщо його не лікувати правильно, воно може залишити рубці.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

**Важкий ступінь акне:** Твоє акне краще всього лікувати антибіотиками і топічними медикаментами, такими як креми та мазі, а також умиванням обличчя м'яким милом. Тобі доведеться приймати антибіотики щодня. Іноді може знадобитися до трьох місяців, щоб медикаменти почали вчиняти вплив на акне. Тому важливо, щоб ти продовжував(ла) приймати антибіотики, навіть якщо ти не побачиш поліпшення протягом першого місяця. Тобі треба буде прийти на повторний прийом до лікаря через два місяці, щоб перевірити, чи покращився стан твоєї шкіри і вирішити, чи треба змінити твою дозу медикаментів. Тобі може бути запропоноване стаціонарне лікування.

**Середній ступінь акне:** Твоє акне краще всього лікувати антибіотичними лосьйонами або кремами, які наносяться на шкіру з м'яким милом. Оскільки мікроби, які спричиняють акне, живуть під шкірою, і ти не можеш їх бачити, тобі треба продовжувати застосовувати лосьйони ще два тижні після того, як акне стало непомітним для того, щоб переконатися, що ти його вилікував(ла).

**Легкий ступінь акне:** Твоє акне краще всього лікувати лосьйонами, які зменшують кількість жиру в шкірі, і умиванням обличчя м'яким милом. Тобі треба буде застосовувати їх тільки тоді, коли у тебе з'являється акне.

**Для дівчат:** Деякі контрацептиви, такі як чисто прогестагенові пігулки або ін'єкції, можуть посилити акне. Комбіновані оральні контрацептиви можуть поліпшити стан шкіри. Ми можемо поради́ти тобі змінити метод контрацепції для того, щоб зменшити акне.

### 5. Що ти можеш зробити?

- Умивай обличчя м'яким милом, але не частіше двох разів на день. Не дави, не дряпай і не видавлюй прищі. Це може

посилити запалення і може призвести до вторинного інфікування.

- Будь ласка, запам'ятай, що деякі уявлення з приводу прищів є неправильними, наприклад:

- вживання жирної їжі, стрес або надмірний вплив сонячного світла призводить до появи або збільшує кількість прищів

- прищі передаються іншим.

Проте прищі можуть бути фактором стресу для підлітків та їх батьків.

## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

**Мої друзі говорять, що прищі можуть збільшитися через вживання смаженої їжі. Це правда?**

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Ні, це неправда. Жирність шкіри, яка призводить до появи прищів, виникає через гормональні зміни, які відбуваються всередині організму і не мають ніякого відношення до смаженої їжі.

**Я хочу, щоб моя шкіра була світліша. Чи нормально використовувати засоби, що освітлюють шкіру?**

*Розуміння причин питання:*

Було б важливо дізнатися, чому підліток хоче освітлити свою шкіру. Можливо, він(вона) хоче це зробити тому, що йому/їй здається, що так він(вона) виглядатиме краще і внаслідок соціального тиску хоче мати світлішу шкіру.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Найбільш важливими чинниками, що визначають колір твоєї шкіри, є: колір шкіри твоїх батьків і наскільки багато ти піддаєш шкіру дії сонця. Якщо ти спробуєш змінити колір своєї шкіри, використовуючи освітлюючі креми та інші засоби, це може бути шкідливо та небезпечно. Люди, що живуть у спекотних і сонячних кліматичних умовах, мають тенденцію мати темнішу шкіру. Ця темна шкіра захищає їх тіла від яскравого сонця, яке характерне для їх клімату. Якщо ти спробуєш змінити колір своєї шкіри освітлюючими засобами, ти можеш втратити її природний захист. До того ж, освітлюючі засоби можуть мати побічні ефекти. Деякі засоби містять хімічні речовини, які можуть призвести до:

- Підвищеної пігментації
- Передчасного старіння шкіри (появі зморшок)
- Ушкодження шкіри, яке може зробити тебе вразливішим (вразливішою) до раку шкіри.

## «Я ЗАНАДТО ХУДИЙ / ЗАНАДТО ТОВСТИЙ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ДИВІТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви зараз поставите йому кілька особистих питань і запевніть його, що ця інформація залишиться конфіденційною</p> <p><b>Вік</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки тобі років?</li> </ul> <p><b>Маса тіла</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи є у тебе попередні записи відносно твоєї ваги? Якщо так, покажи їх мені, будь ласка</li> <li>Чи помічав(ла) ти, що нещодавно ти схуднув(ла)?</li> </ul> <p>Якщо підліток відмічає схуднення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи знаєш ти, наскільки ти худнув(ла)?</li> </ul> <p><b>Рецидивні гострі/хронічні захворювання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігаються у тебе зараз які-небудь захворювання?</li> <li>Чи спостерігаються у тебе часто повторювані / довготривалі захворювання?</li> <li>Якщо є симптоми лихоманки, кашлю, діареї або втоми, дізнайтеся, як часто вони з'являються</li> </ul> <p><b>Дієтичне харчування</b><br/>(Беріть до уваги місцеві практики)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Скільки прийомів їжі на день у тебе відбувається?</li> <li>Яку їжу ти їси під час кожного прийому?</li> <li>Яку кількість їжі ти з'їдаєш під час кожного прийому?</li> </ul> <p><b>Фізична активність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Який обсяг фізичної роботи ти виконуєш за день і впродовж якого часу ти її виконуєш?</li> </ul> <p>Фізична активність може включати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Фізичну активність вдома</li> <li>Фізичну активність в школі/коледжі</li> <li>Фізичну активність на робочому місці</li> <li>Фізичну активність, що стосується ігор і спорту</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>➡ <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:<br/>Скажіть підліткові, що ви проведете огляд. Забезпечте приватність проведення огляду. У разі необхідності нехай при огляді буде присутня колега жіночої статі.</p> <p><b>Харчування</b></p> <p>Виміряйте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>масу тіла</li> <li>Зріст</li> </ul> <p>Порахуйте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><math>IMT \text{ (індекс маси тіла)} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)}^2}</math></li> </ul> <p>(та скористайтеся графіком індексу маси тіла)</p> <p>Визначите значення центиля в графіку індексу маси тіла відповідно віку (використовуйте графіки індексу маси тіла в додатках)</p> <p>Визначте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>У якому діапазоні перцентилі знаходиться значення IMT</li> </ul> <p>Якщо відзначається недавнє схуднення, по можливості порахуйте:</p> $\% \text{ втрати маси тіла} = \frac{(\text{Стара маса тіла} - \text{Нова маса тіла}) \times 100}{\text{Стара маса тіла}}$ <p>Визначте, чи є ознаки:</p> <p><b>Сильного недоїдання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи спостерігається виснаження м'язів на плечах, стегнах і кінцівках?</li> <li>Чи спостерігається запалість очей?</li> <li>Чи в змозі підліток стояти/ходити?</li> <li>Чи спостерігається набряк ніг/стоп?</li> </ul> <p>Якщо є набряк ніг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Наскільки він поширився?</li> <li>Чи є набряк пастозним?</li> </ul> <p><b>Анемія</b></p> <p>Визначте, чи є ознаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Блідості долонь</li> <li>Блідості кон'юнктиви</li> <li>Якщо можливо, проведіть тест на визначення рівня гемоглобіну</li> </ul> <p>Ускладнення ожиріння</p> <p>Якщо значення індексу маси тіла перевищує 85-ту перцентиль, перевірте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Артеріальний тиск</li> <li>Рівень цукру в крові</li> </ul> <p><b>Проведіть загальний медичний огляд</b></p> | <p>Показник індексу маси тіла відповідно до віку менший, ніж 15-та перцентиль або</p> <p>Присутні будь-які з наступних ознак:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Виснаження м'язів</li> <li>Запалість очей</li> <li>Нездатність стояти/ходити</li> <li>Пастозний набряк до колін з обох боків</li> </ul> <p>Втрата ваги більша, ніж на 5% або</p> <p>Значна втрата ваги, заявлена підлітком</p> <p>Показник індексу маси тіла відповідно до віку – знаходиться між лініями 15-ї та 3-ї перцентилів</p> <p>Показник індексу маси тіла відповідно до віку знаходиться між лініями 85-ї та 97-ї перцентилів</p> <p>Показник індексу маси тіла відповідно до віку вище за лінію 97-ї перцентил</p> <p>Показник індексу маси тіла відповідно віку варіюється між лініями 15-ї та 85-ї перцентилів</p> |

**Підліток:** Я занадто товстий (товста)/занадто худий (худя) порівняно з моїми друзями.

**Батьки:** Мій син/моя дочка занадто товстий (товста)/занадто худий (худя) порівняно з іншими дітьми його/її віку.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                    | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тяжкий ступінь недостатньої маси тіла</b><br>або<br><b>Сильне недоїдання</b> | Направте пацієнта на стаціонарне лікування                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |
| <b>Значна втрата маси тіла</b>                                                  | Лікуєть будь-яку причину цього стану або анемію або перенаправте пацієнта<br>Розгляньте варіант того, що у підлітка може бути один з наступних станів та оцініть далі: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Туберкульоз</li> <li>• ВІЛ - інфікування</li> </ul> (Використовуйте алгоритм чи «Чи може бути таке, що у мене ВІЛ»?) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нервова анорексія</li> </ul> Проконсультуйте підлітка щодо збільшення: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кількості прийомів їжі на день</li> <li>• Розміру кожного прийому їжі</li> <li>• Кількості їжі в дієті з високим вмістом енергії/протеїну (такі жири, як рослинна олія, горох, горіхи, сочевиця, яйця, риба та м'ясо)</li> </ul> Проконсультуйте підлітка відносно зменшення обсягу фізичної активності | Лікуєть виявлені інфекції або стани, як необхідно<br>Перегляньте стан харчування через місяць |
| <b>Недостатня маса тіла</b>                                                     | Лікуєть будь-які очевидні захворювання або анемію<br><br>Проконсультуйте пацієнта щодо варіантів дієти, відповідних до стану <i>значної втрати маси тіла</i> (дивіться вище)<br><br>Проконсультуйте підлітка щодо зменшення обсягу фізичної активності по можливості<br>Розгляньте варіант того, що у підлітка може бути один з наступних станів та оцініть далі: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Туберкульоз</li> <li>• ВІЛ-інфікування</li> </ul> (Використовуйте алгоритм чи «Чи може бути таке, що у мене ВІЛ»?) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нервова анорексія</li> </ul> Вживання психотропних речовин - проконсультуйте підлітка, використовуючи Частина 3 довідника «Допомога в роботі з підлітками та молоддю»                                                          | Лікуєть виявлені інфекції або стани, як необхідно<br>Перегляньте стан харчування через місяць |
| <b>Надмірна маса тіла</b>                                                       | Проконсультуйте підлітка щодо зменшення: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кількості прийомів їжі/перекушувань</li> <li>• Розміру прийомів їжі</li> <li>• Вживання їжі, що містить велику кількість цукру та жирів</li> <li>• Булемія</li> </ul> Проконсультуйте підлітка щодо збільшення обсягу фізичної активності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знову огляньте пацієнта через три місяці                                                      |
| <b>Ожиріння</b>                                                                 | Проконсультуйте пацієнта щодо варіантів дієти, відповідних до стану надмірної маси тіла (дивіться вище)<br><br>Проконсультуйте підлітка щодо збільшення обсягу фізичної активності<br>Якщо у пацієнта спостерігається:<br>Підвищений артеріальний тиск або<br>Високий рівень цукру в крові:<br>Перенаправте пацієнта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знову огляньте пацієнта через місяць                                                          |
| <b>Нормальна маса тіла</b>                                                      | Запевніть підлітка, що його маса тіла нормальна, і надайте йому інформацію по здоровому харчуванню і фізичній активності (дивіться: Частина 3:1. Здорове харчування)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               |



## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

*Коли ми можемо сказати, що у підлітка недостатня або надмірна маса тіла?*

Після виміру зросту та маси тіла лікарі і медсестри використовують спеціальні графіки, які називаються «Індекс маси тіла», для того, щоб визначити, чи страждає підліток від надмірної або недостатньої маси тіла. Ці графіки показують діапазон нормальних і аномальних показників маси тіла людей однієї статі, однакового віку та зросту.

- Якщо стан підлітка класифікований як **недостатня маса тіла**, це означає, що його маса тіла менша, ніж маса тіла більшості підлітків його віку та його зросту.
- Якщо стан підлітка класифікований як **надмірна маса тіла** або **ожиріння**, це означає, що його маса тіла більша, ніж маса тіла більшості підлітків його віку та його зросту.

### 2. Які причини цього стану?

*Які головні причини недостатньої маси тіла?*

Головні причини недостатньої маси тіла такі:

- Недостатнє вживання їжі
- Деякі довготривалі захворювання, такі як туберкульоз, ВІЛ.
- Надмірне вживання алкоголю та інших речовин, які зменшують апетит
- Надмірний обсяг фізичної активності

*Які головні причини надмірної маси тіла?*

Головні причини надмірної маси тіла такі:

- Звички вживання їжі, які призводять до того, що підлітки вживають більше їжі, ніж вимагає їх організм
- Звички фізичної активності, які призводять до того, що підлітки виконують менший обсяг фізичної активності, яка споживає калорії
- Генетична схильність (яка визначається конституцією тіла та вагою батьків і братів і сестер підлітка)

### 3. Який вплив має цей стан на організм людини?

*Вплив недостатньої маси тіла на організм таке:*

Недостатня маса тіла може призвести до:

**Фізичних ускладнень:** Цей стан може зробити тебе занадто слабким, щоб займатися повсякденними справами, призвести до затримки початку статевого дозрівання і зробити тебе більш вразливим до інфекцій. У дівчаток-підлітків недостатня маса тіла може призвести до зміни в гормональному балансі організму, що може змінити їх менструальний цикл, навіть привести до аменореї.

**Соціальних ускладнень:** Цей стан може призвести до того, що ти не зможеш займатися тією фізичною активністю, якою займаються твої друзі. Він також може призвести до дискримінаційних явищ, таким як неучасть у різних видах діяльності та нездатність зайняти робочу вакансію.

**Психологічних ускладнень:** В результаті фізичних і соціальних ускладнень цей стан може призвести до заниженої самооцінки.

*Вплив надмірної маси тіла/ожиріння на організм такий:*

Надмірна маса тіла/ожиріння може призвести до:

**Фізичних ускладнень:** Цей стан може призвести до захворювань у подальшому житті, таким як цукровий діабет, високий артеріальний тиск або хвороби серця.

**Соціальних ускладнень:** Цей стан може призвести до того, що ти не зможеш займатися тією фізичною активністю, якою займаються твої друзі. Він також може призвести до дискримінаційних явищ, таким як неучасть у різних видах діяльності та нездатність зайняти робочу вакансію.

**Психологічних ускладнень:** В результаті фізичних і соціальних ускладнень цей стан може призвести до заниженої самооцінки.

#### **4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?**

*Для тих підлітків, стан яких класифікований як «Важкий ступінь недостатньої маси тіла або сильне недоїдання»*

Твій стан вимагає особливого догляду. Нам знадобиться перенаправити тебе для подальшої оцінки і лікування.

#### **5. Що ти можеш зробити?**

**Для тих підлітків, стан яких класифікований як «Недостатня маса тіла»:**

У тебе нездорова маса тіла. Тобі знадобиться:

- Збільшити кількість прийомів їжі за день
- Збільшити кількість їжі під час кожного прийому
- Збільшити різноманітність їжі, яку ти вживаєш
- Вживати більше їжі з високим вмістом енергії/протеїну, такої як молочні продукти, сочевиця, яйця, риба та м'ясо.

Ми також оглянемо тебе на предмет яких-небудь станів або інфекцій, які можуть бути причиною недостатньої маси тіла. Якщо у тебе виявиться будь-який із таких станів, тобі доведеться дотримуватися рекомендованого лікування.

**Для тих підлітків, стан яких класифікований як «Надмірна маса тіла»:**

У тебе нездорова маса тіла. Тобі знадобиться:

- Зменшити кількість прийомів їжі на день
- Зменшити кількість їжі під час кожного прийому
- Уникати продуктів, які містять забагато цукру та жиру (наприклад, смажена їжа, солодощі, солодкі напої)
- Приділяти фізичній активності близько 60 хвилин на день

**Для тих підлітків, стан яких класифікований як «Ожиріння»:**

У тебе нездорова маса тіла. Твоя маса тіла ставить тебе під загрозу проблем із здоров'ям у подальшому житті, таких як підвищений артеріальний тиск і діабет. Тобі знадобиться:

- Зменшити кількість прийомів їжі на день
- Зменшити кількість їжі під час кожного прийому
- Уникати продуктів, які містять забагато цукру та жиру (наприклад, смажена їжа, солодощі, солодкі напої)
- Приділяти фізичній активності близько 60 хвилин на день



## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

**Чому моя маса тіла така маленька/Чому я такий худий (така худа)?***Розуміння причин питання :*

Підліток може бути стурбований тим, як він виглядає в очах однолітків. Він може також побоюватися того, що надмірна маса тіла може заважати йому займатися повсякденними справами.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Деякі люди худі від природи, тому що у них худі батьки. Інші люди худі тому, що та їжа, яку вони їдять, не дає їх організму ту кількість енергії, яка їм потрібна для виконання їх звичайної роботи. Ще хтось може бути худим тому, що він страждає від довготривалих захворювань. Проте запам'ятай, що навіть якщо ти відчуваєш, що ти худий (худа), поки ти відчуваєш себе у формі і досить сильним (сильною), щоб займатися своїми повсякденними справами, з тобою все гаразд.

**Чому я такий товстий (товста)?***Розуміння причин питання:*

Підліток може бути стурбований тим, як він виглядає в очах однолітків. Він може також побоюватися того, що надмірна маса тіла може заважати йому займатися повсякденними справами.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Причина, по якій у тебе спостерігається надмірна маса тіла, це те, що їжа, яку ти приймаєш, дає тобі надто багато калорій, значно більше, чим потрібно твоєму організму для виконання роботи. Також обсяг фізичних вправ, який ти виконуєш, недостатній.

**Чи можу я зробити щось, щоб схуднути?***Розуміння причин питання :*

Підліток бажає знати, як він може швидко зробити себе привабливим і стати більше схвалюваним своїми однолітками.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Обговоріть з підлітком, як він може схуднути, обмеживши кількість їжі, яку він приймає, та виконуючи більший обсяг фізичної активності, включаючи спорт. Обговоріть, як скоротити час, який він проводить, сидючи в одному місці упродовж тривалого часу, наприклад, за переглядом телевізора, працюючи довгий час на комп'ютері і так далі. Обговоріть важливість підтримки зв'язків із друзями та участі у громадській діяльності.

**Чи можу я зробити щось, щоб поповнішати?***Розуміння причин питання:*

Підліток бажає знати, як він може швидко зробити себе привабливим і стати більше схвалюваним своїми однолітками.

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Обговоріть з підлітком, як він може поповнішати, збільшивши кількість їжі, яку він приймає, та по можливості виконуючи менший обсяг фізичної активності, включаючи спорт. Проконсультуйте підлітка щодо здорового харчування, використовуючи Частина 3 довідника «Допомога в роботі з підлітками та молоддю». Обговоріть важливість підтримки зв'язків із друзями та участі у громадській діяльності.

**ПІДКАЗКА** медичному працівнику:

Однієї лише поради підліткові змінити свої звички в їжі або виконанні фізичного навантаження навряд чи вистачить для того, щоб змінити ситуацію, особливо якщо у підлітка недостатньо мотивації для цього або він нездатний втілити необхідні йому зміни у житті. Консультування може допомогти підліткам змінити свої звички і, що більше важливо, дотримуватися цих змін. Це має на увазі допомогу в осмисленні їх звичок харчування та виконання фізичного навантаження, чинників, які сприяють цим звичкам, а також можливих негативних ефектів цих звичок на їх здоров'я і благополуччя. Подальший крок – допомогти їм осмислити, що їм знадобиться для того, щоб змінити свої звички (наприклад, уникати солодких напоїв, займатися ходьбою, бігом і так далі).

**«Я ЗАНАДТО МАЛЕНЬКОГО ЗРОСТУ»**  
**ДЕРЕВО РІШЕНЬ: БУДЬ ЛАСКА, ПРОЙДІТЬ УСІ КРОКИ**

| КРОК                                                                                                                               | ПИТАННЯ                                                                                                                                                                                             |            | КЛАСИФІКАЦІЯ АБО ІДЕНТИФІКАТИВНА ПРОБЛЕМА                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Крок 1:</b><br><b>Виміряйте: зріст пацієнта</b>                                                                                 | Чи знаходиться зріст пацієнта нижче першого стандартного відхилення?                                                                                                                                | <i>так</i> | Зріст пацієнта нижче, ніж у більшості підлітків його віку                                             |
| <b>Крок 2:</b><br><b>Виміряйте: або дізнайтеся зріст обох батьків</b>                                                              | Чи є зріст пацієнта значно нижче очікуваного, порівняно із зростом його батьків?                                                                                                                    | <i>так</i> | Пацієнт нижчий, ніж очікувалося, виходячи зі зросту його батьків                                      |
|                                                                                                                                    | Чи є обидва батька низькими?                                                                                                                                                                        | <i>так</i> | Можливий спадковий низький зріст                                                                      |
| <b>Крок 3:</b><br><b>Складіть історію дієти та огляньте на предмет недостатнього харчування</b>                                    | Чи було у пацієнта довготривале недостатнє харчування з раннього дитинства?                                                                                                                         | <i>так</i> | Можливий низький зріст внаслідок недоїдання                                                           |
|                                                                                                                                    | Чи сприяє нинішня дієта зростанню? <i>та/або</i><br>Чи були при огляді помічені ознаки недоїдання?<br>Використовуйте алгоритм «Я занадто товстий/занадто худий» для того, щоб оцінити стан пацієнта | <i>так</i> | Погане харчування може затримувати зростання                                                          |
| <b>Крок 4:</b><br><b>Складіть історію хвороби та перевірте наявність хронічних захворювань і рецидивних гострих захворювань</b>    | Чи були виявлені докази хронічних або рецидивних гострих захворювань в історії хвороби або при огляді?<br>(наприклад, довготривала лихоманка, кашель або діарея)                                    | <i>так</i> | Хронічні або рецидивні захворювання можуть затримувати зростання, такі, як ВІЛ, туберкульоз           |
| <b>Крок 5:</b><br><b>Оцініть пубертатний статус (Використовуйте алгоритми «Затримка статевого дозрівання: у хлопців/у дівчат»)</b> | Чи досяг пацієнт статевої зрілості?                                                                                                                                                                 | <i>так</i> | Імовірно, у пацієнта вже стався (чи майже стався) стрибок в зростанні                                 |
|                                                                                                                                    | Чи може стан пацієнта бути класифіковано як «Затримка статевого дозрівання»? (Використовуйте алгоритми «Затримка статевого дозрівання: у хлопців/у дівчат»)                                         | <i>так</i> | Спостерігається затримка статевого дозрівання. Пацієнт потенційно може наздогнати однолітків у зрості |
|                                                                                                                                    | Пацієнт не відповідає критеріям класифікації «Затримка статевого дозрівання», і у нього ще не стався стрибок в зростанні                                                                            | <i>так</i> | Пацієнт потенційно може наздогнати однолітків у зрості                                                |

**Підліток:** Я нижчий за своїх друзів. Зі мною щось не в порядку?

**Батьки:** Мій син/моя дочка занадто низький (низька) для свого віку. З ним (з нею) щось не в порядку?

| ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ПОСИЛАННЯ НА РОЗДІЛ У МР                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Підтвердіть, що зріст пацієнта менший, ніж зріст більшості інших людей його віку, і вам знадобиться провести подальшу оцінку<br>Перейдіть до Кроку 2                                                                                                                                                                   |                                                                                               |
| Підтвердіть, що зріст пацієнта менше, ніж очікувалося, виходячи із зросту його батьків.<br>Перейдіть до Кроку 3                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |
| Поясніть пацієнтові, що його остаточний зріст, швидше за все, буде приблизне таким же, як зріст його матері або батька.<br>Також поясніть, що вам знадобиться провести подальшу оцінку відносно інших чинників, які ви зможете вилікувати для того, щоб збільшити шанси пацієнта вирости вище.<br>Перейдіть до Кроку 3 |                                                                                               |
| Поясніть пацієнтові, що вплив поганого харчування на зростання в ранньому дитинстві складно змінити зараз. Проте поліпшення дієти зараз все ще може допомогти йому вирости вище.<br>Перейдіть до Кроку 4                                                                                                               | Алгоритм «Я занадто товстий/занадто худий»<br>Частина 3: Здорове харчування                   |
| Поясніть пацієнтові, що нинішня дієта не надає його організму достатньо енергії для зростання у весь його потенціал.<br>Поясніть пацієнтові, що поліпшення дієти може допомогти йому вирости вище.<br>Обговоріть з пацієнтом, як оптимізувати харчування.<br>Перейдіть до Кроку 4                                      | Алгоритм «Я занадто товстий/занадто худий»<br>Частина 3: Здорове харчування                   |
| Поясніть пацієнтові, що його захворювання можуть заважати йому вирости у весь його потенціал.<br>Лікуйте та ведіть будь-яке виявлене захворювання.<br>Перейдіть до Кроку 5                                                                                                                                             | Алгоритм чи «Чи може бути так, що у мене ВІЛ?»                                                |
| Поясніть пацієнтові, що він вже досяг статевої зрілості, і, ймовірно, вже зупинився або майже зупинився у зростанні. Таким чином, він навряд чи виросте вище.                                                                                                                                                          | Алгоритм «Затримка статевого дозрівання: у хлопців/у дівчат»                                  |
| Поясніть пацієнтові, що стрибок в його зростанні, ймовірно, затримується.<br>Поясніть пацієнтові, що йому потрібне здорове харчування для того, щоб збільшити свої шанси вирости вище.<br>Для подальшого ведення використовуйте алгоритм «Затримка статевого дозрівання: у хлопців/у дівчат».                          | Алгоритм «Затримка статевого дозрівання: у хлопців/у дівчат»<br>Частина 3: Здорове харчування |
| Поясніть пацієнтові, що стрибок в його зростанні ще не закінчився (або навіть не почався).<br>Поясніть пацієнтові, що йому потрібне здорове харчування для того, щоб збільшити свої шанси вирости вище.<br>Стежте за зростанням і пубертальним розвитком кожні шість місяців.                                          | Алгоритм «Затримка статевого дозрівання: у хлопців/у дівчат»<br>Частина 3: Здорове харчування |



#### ПІДКАЗКА медичному працівнику:

Найбільш важливими елементами оцінки підлітка, стурбованого своїм маленьким зростом, є:

- Точний вимір зросту підлітка та обчислення показника зросту в таблиці зросту
- З'ясування зросту батьків підлітка
- Оцінка стану харчування підлітка
- Оцінка наявності у підлітка хронічних або рецидивних гострих захворювань
- Оцінка пубертатного статусу підлітка

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРΟΣЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

На якій основі ми можемо сказати, що хлопчик або дівчинка низького зросту?

У людей широкий діапазон норми зросту. Лікарі та медсестри використовують спеціальні таблиці, які називаються «Таблиця зросту» для того, щоб визначити, чи менше зріст підлітка того показника, який очікується для його віку та статі.

Лікарі та медсестри беруть до уваги багато чинників для того, щоб з'ясувати, чи нормальний зріст підлітка. Ці чинники включають:

- Зріст підлітка порівняно з іншими людьми його віку
- Зріст батьків підлітка та інших членів його сім'ї
- Статеве дозрівання підлітка
- Дієта та статус харчування підлітка
- Наявність у підлітка супутніх захворювань, які можуть впливати на його зростання.

### 2. Які причини низького зросту?

Найбільш важливим чинником, що визначає твій остаточний зріст, є зріст твоїх батьків. Якщо твої батьки низького зросту, ти, найвірогідніше, теж будеш маленького зросту.

Не у всіх підлітків стрибок в зростанні відбувається в одному і тому ж віці. У деяких підлітків стрибок в зростанні починається у віці 9 або 10 років.

Важливо розуміти, що більшість підлітків, у яких стрибок в зростанні відбувається пізніше, все-таки зростають до своєї повної потенційної висоти.

Таким чином, якщо у віці 12 років підліток, у якого ще не стався стрибок в зростанні, буде нижчий, ніж інший підліток, у якого стрибок у зростанні вже стався, цілком можливо, що їх зріст у дорослому віці буде однаковим. Погане харчування в ранньому дитинстві може вплинути на зростання на ранньому етапі життя – коли дитина знаходиться ще у матці або в період дитинства. Вплив поганого харчування на ранньому етапі життя часто триває до дорослого життя, і потім складно наздогнати це зростання.

Погане харчування в підлітковому віці може затримувати нормальне швидке зростання в підлітковому періоді. У деяких підлітків хронічні або рецидивні захворювання можуть уповільнювати

зростання і призвести до того, що підліток буде низького зросту.

В окремих випадках у деяких підлітків період статевого дозрівання настає дуже пізно. Це може бути викликано проблемою з хімічними речовинами в організмі, які називаються гормонами. Якщо підліток низького зросту, і у нього ще не з'явилося інших ознак статевого дозрівання, таких як наявність волосся на тілі, розвиток пенісу і яєчок (у хлопців), розвиток молочних залоз (у дівчат) до 14-річного віку або якщо у дівчат не почалася менструація до 16-річного віку, медичному працівнику треба буде провести подальше обстеження.

### 3. Який вплив має цей стан на тіло людини?

Вплив низького зросту такий:

**Фізичний вплив:** Якщо підліток низького зросту тому, що інші члени його сім'ї низького зросту або через пізній стрибок у зростанні, негативних фізичних впливів не буде.

У тих випадках, коли низький зріст викликаний поганим харчуванням або хронічним або рецидивним захворюванням, ці стани можуть мати інший вплив на здоров'я підлітка.

**Психологічний і соціальний вплив:** У більшості підлітків з низьким зростом немає психологічних або соціальних наслідків, пов'язаних з таким зростом. Низький зріст не повинен впливати на здатність підлітка брати участь в життєдіяльності школи та суспільства. В окремо взятих випадках низького підлітка можуть дражнити за такий зріст. У такому разі важливо надати підліткові підтримку і допомогти йому продовжувати ходити до школи та брати участь в громадській діяльності для того, щоб мінімізувати психологічний і соціальний вплив.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

*Здорове харчування*

Здорова дієта дуже важлива для зростання і розвитку. Усім підліткам – особливо підліткам з низьким зростом – необхідно дотримуватися здорової дієти для того, щоб забезпечити свій

організм достатньою енергією для максимального зростання.

Ми надамо тобі деяку інформацію і поради щодо здорового харчування. (Будь ласка, зверніться до Частини 3: Здорове харчування).

*Лікування медичних захворювань, що спричиняють низький зріст*

Якщо у тебе є хронічні або рецидивні захворювання, і існує вірогідність того, що вони вплинули на твій зріст, треба буде провести їх подальшу оцінку та призначити лікування.

*Затримка статевого дозрівання*

Якщо у тебе спостерігається затримка статевого дозрівання, нам треба буде перенаправити тебе до фахівця для подальшого лікування. Фахівець зробить декілька аналізів і, можливо, призначить тобі медикаменти (які називаються гормонами) для того, щоб допомогти тобі вирости.

## 5. Що ти можеш зробити?

Для того, щоб забезпечити собі максимальні шанси досягнення найвищого зросту, можливого для тебе, і для того, щоб переконатися в тому, що твій зріст не заважатиме тобі займатися повсякденними справами, ти можеш зробити наступне:

*Дотримуватися здорової дієти*

Тобі треба намагатися вживати достатню кількість тих видів їжі, які потрібні твоєму організму для зростання. Ми надамо тобі подальшу інформацію про ті продукти, які найбільш корисні для тебе.

*Пройти необхідне лікування будь-яких медичних захворювань, що спричиняють низький зріст.*

Якщо у тебе є хронічні або рецидивні гострі захворювання, які можуть впливати на твоє зростання, важливо, щоб ти дотримувався порад і курсу лікування, прописаного тобі для того, щоб належним чином вилікувати ці стани.

*Продовжувати займатися своїми звичайними повсякденними справами*

Якщо тебе дратують за твій зріст, важливо, щоб ти продовжував ходити до школи та брати участь в інших видах діяльності зі своїми друзями та іншими людьми твого віку.

*Прийняти свій зріст таким, яким він є*

Важливо не мати ніяких марних очікувань відносно того, яким високим ти станеш. Твій зріст здебільшого визначається зростом твоїх батьків. Якщо у обох твоїх батьків низький зріст, ти, найімовірніше, теж будеш низького зросту. За винятком тих окремих випадків, коли у підлітків спостерігається велика затримка настання статевого дозрівання, немає медикаментів, які ти міг би приймати для того, щоб вирости вище. Багато медикаментів мають побічні ефекти. Важливо, щоб ти не приймав медикаментів для того, щоб вирости вище, якщо тільки лікар не прописав їх тобі.



## ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

**Я низький тому, що зі мною щось не в порядку?**

Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:

(Примітка: Медичний працівник повинен повністю оцінити підлітка відносно його статусу харчування, хронічних або рецидивуючих захворювань і затримки статевого дозрівання перед тим, як завіряти підлітка, що з ним «все гаразд»).

- Якщо підліток низького зросту тому, що його батьки низького зросту, поясніть йому, що його зріст був визначений зростом батьків і запевніть його, що це нормально.
- Якщо у підлітка спостерігається затримка стрибка у зростанні порівняно з його однолітками, але він не відповідає критеріям класифікації «Затримка статевого дозрівання», запевніть його, що у деяких підлітків стрибок у зростанні відбувається пізніше, ніж у інших, і є високий шанс того, що вони «наздоженуть» у зрості після того, як у них станеться стрибок у зростанні.
- Запевніть підлітка, що ви продовжуватимете стежити за його зростанням і статевим розвитком кожні шість місяців для того, щоб контролювати їх прогрес і зробити для його зросту все можливе.

**Чи можу я зробити щось, щоб стати вище?**

Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:

(Примітка: Важливо не давати підліткові марної надії відносно його потенційного зросту).

Підліток повинен розуміти, що:

- Його зріст переважно визначений зростом його батьків
- Дотримання здорової дієти і прописаного курсу лікування хронічних або рецидивуючих гострих захворювань украй важливе для того, щоб підліток міг досягти свого максимального потенційного зросту.
- Існує потенціал для того, щоб наздогнати у зрості, якщо у підлітка ще не почався період статевого дозрівання або якщо він знаходиться на ранніх етапах періоду статевого дозрівання. Проте можливість наздогнати у зрості на пізніх етапах статевого дозрівання менше. Вона мінімальна тоді, коли період статевого дозрівання завершений.

Завинятком тих окремих випадків, коли у підлітків спостерігається велика затримка настання статевого дозрівання, немає медикаментів, які він міг би приймати для того, щоб вирости вище. Багато медикаментів мають побічні ефекти. Важливо, щоб підліток не приймав медикаментів для того, щоб вирости вище, якщо тільки лікар не прописав їх йому.



**«Я ПЕРЕЖИВ НАСИЛЬСТВО»****ВЕДЕННЯ ВИПАДКІВ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ  
ПО ВІДНОШЕННЮ ДО ПІДЛІТКІВ****1. Підготуйте себе та вашу медичну установу до ведення підлітків,  
що пережили насильство**

- 1.1 Будьте обізнані про типи насильства, які в більшості випадків стосуються підлітків
- 1.2 Основні зауваження щодо надання медичних послуг підліткам, які стали жертвами насильства або жорстокого поводження
- 1.3 Робота з підлітками, які стали жертвами насильства або жорстокого поводження

**2. Складіть історію**

- 2.1 Загальна історія хвороби
- 2.2 Історія насильства
- 2.3 Гінекологічна історія (у разі насильства, здійсненого над дівчиною)

**3. Проведіть медичний огляд**

- 3.1 Загальний медичний огляд
- 3.2 Генітально-анальний огляд (у разі насильства, здійсненого над хлопцем або дівчиною)
- 3.3 Запропонуйте пройти обстеження на ІПСШ, ВІЛ, гепатит В

**4. Призначте лікування**

- 4.1 При фізичному насильстві
- 4.2 При сексуальному насильстві

**5. Запишіть отримані дані та інформацію про надане лікування****6. Оцініть і забезпечте нинішню безпеку****7. Надайте інформацію про отримані дані та надане лікування****8. Організуйте консультування та соціальну підтримку****9. У разі потреби організуйте пере направлення****10. Домовтеся про подальший візит**

**1. ПІДГОТУЙТЕ СЕБЕ ТА ВАШУ МЕДИЧНУ УСТАНОВУ ДО ВЕДЕННЯ ПІДЛІТКІВ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЬСТВО****1.1 Будьте обізнані про типи насильства, які в більшості випадків стосуються підлітків***Насильство серед підлітків*

Насильство серед підлітків включає ряд агресивних дій, починаючи із залякування та фізичних бійок, закінчуючи серйознішими формами жорстокого поводження і вбивством. В усіх країнах хлопці є як основними агресорами, так і основними жертвами вбивств.

*Жорстоке поводження з дітьми з боку батьків або вихователів*

Насильство з боку батьків або інших вихователів по відношенню до дітей і підлітків трапляється в усіх країнах, усіх культурах і на кожному рівні суспільства. Жорстоке поводження з боку батьків або вихователів включає фізичне, сексуальне і психологічне насильство, а також за-недбання.

*Насильство з боку сексуальних партнерів*

Більш старші підлітки, зокрема дівчата, можуть піддаватися жорстокому поводженню або насильству з боку сексуального партнера. Це трапляється в усіх країнах, усіх культурах і на кожному рівні суспільства. Таке насильство включає фізичне, сексуальне і психологічне насильство.

*Сексуальне насильство*

Сексуальне насильство охоплює широкий спектр дій, включаючи статевий контакт з примусу у шлюбі та стосунках, не оформлених законно, сексуальне переслідування і секс з примусу з боку тих, хто має владу над підлітком, зґвалтування незнайомцями і насильство під час озброєного конфлікту.

Насильницьким діям сексуального характеру піддаються в основному жінки та дівчата, при цьому агресорами є чоловіки та хлопці. Проте, зґвалтування чоловіків і хлопчиків чоловіками також є визнаною проблемою. Також відомі випадки примусу молодих людей до статевого контакту з боку старших жінок. У більшості випадків агресором є хтось, кого жертва знає, можливо, знає добре, наприклад, нинішній або колишній сексуальний партнер або родич.

*Наслідками насильства можуть бути: самодеструктивна поведінка, суїцид, післятравматичні стресові розлади, в т.ч. депресивні стани.*

Самодеструктивна поведінка - це заподіяння шкоди самому собі.

Суїцид –це самогубство.

Посттравматичні стресові розлади – включають порушення поведінки (наприклад, ізоляція), розлади емоцій, сну, стосунків з іншими людьми, порушення здатності навчатися.

В нашій країні батьки часто недооцінюють суїцидальні висловлювання своїх дітей. При цьому, навіть одне таке висловлювання вже є приводом для звернення до психолога, психотерапевта.

**ПІДКАЗКА:**

Багато навмисно насильницьких дій описуються як нещасні випадки.

Наприклад:

- «Випадкове» падіння може бути результатом спроби вбивства або самогубства.

### Колективне насильство

За деяких обставин підліткам притаманно об'єднуватися в групи для захисту себе. Але дуже часто цей захист може перейти в насильство над іншими. Слід зауважити, що на даний час, дівчата-підлітки діють подібно хлопчикам. Найбільш частими жертвами насильства є нові діти в класі, діти-мігранти, або діти з обмеженими можливостями.

### **1.2 Основні зауваження щодо надання медичних послуг підліткам, які стали жертвами насильства або жорстокого поводження**

- Медичний працівник повинен мати зв'язки з соціальними службами, органами опіки та нагляду.
- Основним пріоритетом медичного працівника завжди має бути здоров'я і благополуччя жертви насильства.
- Медичний працівник має бути неупередженим у процесі надання послуг жертвам насильства.
- До жертв насильства треба ставитися з повагою і співчуттям. Батьки часто ставляться подвійно до проблеми і схильні звинувачувати підлітка в тому, що з ним сталося.
- Необхідно забезпечити конфіденційність і приватність. Сторонні не повинні мати можливості бачити або чути які-небудь аспекти консультації.
- Медичний огляд жертви насильства має бути ретельним, у зв'язку з тим, що жертва, як правило, скриває свої пошкодження. Якщо треба зібрати судові докази, з метою уникнення численних оглядів і подальшого турбування підлітка, медичний огляд і збір судових доказів повинні, за можливості, відбуватися одночасно.
- Необхідно отримати інформовану згоду на огляд і лікування, а також на розголошення інформації третім особам.
- Усі частини огляду повинні пояснюватися завчасно; під час огляду підлітка треба інформувати, кого і де медичний працівник збирається повідомляти про виявлені розлади. Підліткові треба надати повну можливість ставити питання. Треба серйозно ставитися до бажань підлітка.
- Уся отримана інформація має бути точно задокументована; для того, щоб переконатися в тому, що ніякі важливі деталі не були упущені, рекомендується використовувати стандартну форму огляду.

### **1.3 Робота з підлітками, які стали жертвами насильства або жорстокого поводження**

Вам можуть згодитися наступні стратегії і техніка роботи з жертвами насильства і жорстокого поводження:

- Слідуйте принципам, наведеним у Частини 1: Розділ 2 «Встановлення ефективних взаємин з вашим клієнтом/пацієнтом-підлітком»
- Дотримуйтеся адекватної поведінки; пом'якшуйте свій шок, злість або стрес, співчуйте жертві. Приділіть роботі з підлітком-жертвою насильства достатньо часу; не створюйте враження, що ви поспішаєте.
- Співпереживайте і будьте неупередженими, коли підліток розповідає про свій досвід. Тактовно уточніть питання, які вам незрозумілі, але зробіть це м'яко. Не виражайте відкрито недовіру. У розмові з підлітком уникайте фраз, що звинувачують жертву, таких як «Що ти там робив(ла) один/одна?», «Що на тобі було одягнуто?» чи «Треба було знати, що не можна туди йти».

## 2. СКЛАДІТЬ ІСТОРІЮ

### 2.1 Загальна історія хвороби

Метою складання історії хвороби є:

- Отримання інформації, яка може направляти огляд і допомогти в клінічному веденні підлітка.

Історія хвороби повинна охоплювати всі поточні або минулі медичні або соціальні проблеми, а також інформацію про те, чи приймає підліток які-небудь медикаменти.

### 2.2 Історія насильства

Метою отримання звіту за фактом насильства є:

- Направляти огляд так, щоб усі травми (включаючи ті, які стосуються сексуального насильства) були виявлені й оброблені;
- Оцінити ризик небажаних наслідків, таких як вагітність та інфекції, що передаються статевим шляхом, і направляти збір необхідних аналізів (у випадку сексуального насильства);
- Вести документацію

#### Опитування підлітка

Не починайте розмову з підлітком з питань про насильство. Дозвольте підліткові розповісти вам, що з ним сталося, своїми словами. Не перебивайте. Якщо вам треба уточнити будь-які деталі, поставте питання після того, як підліток закінчить свою розповідь. Використовуйте відкриті питання, що не наштовхують на відповідь. Особливу увагу звертайте на те, щоб уникати жестів і фраз, що мають підтекст звинувачення. Будьте скрупульозними і пам'ятаєте, що підлітки можуть навмисно уникати деталей насильства, які бентежать їх найбільше (наприклад, вони можуть опускати деталі орального контакту або анального проникнення).

У випадку сексуального насильства необхідно дізнатися усі деталі фактичного насильства і спроб насильства для того, щоб з'ясувати характер якої-небудь травми, а також ризик вагітності або інфекцій, що передаються статевим шляхом. Наприклад, чи відбувалося вагінальне, ректальне або оральне проникнення (пенісом, пальцем насильника або стороннім предметом).

У разі сексуального насильства необхідно дізнатися всі деталі будь-яких симптомів, які з'явилися з часу насильства. Вони можуть включати:

- Генітальну кровотечу, виділення, свербіж, виразки або біль (які можуть бути ознакою інфекцій, що передаються статевим шляхом)
- Сечові симптоми, такі як печіння (які можуть бути ознакою інфекцій сечових шляхів)
- Анальний біль або кровотечу (які можуть бути ознакою травми, стороннього предмета або інфекції)
- Біль у животі (який може бути ознакою травми внутрішніх органів).

### 2.3 Гінекологічна історія (у випадку сексуального насильства)

Метою складання гінекологічної історії у випадку сексуального насильства є:

- Оцінити ризик вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом;
- Визначити, чи можуть якісь з даних, отриманих в результаті огляду, відноситися до попереднього сексуального контакту, вагітності або дітонародження.

**Запитуєте підлітка:**

- Коли був перший день твоєї останньої менструації?
- Чи були у тебе сексуальні контакти до випадку насильства?
- Якщо так, коли стався останній контакт, на який ти дала згоду? (Деталі можуть бути необхідні у разі проведення судового огляду).
- Чи користуєшся ти контрацепцією? Якщо так, який метод ти використовуєш?
- Чи бували у тебе випадки вагітності? Якщо так, коли і скільки їх було?
- Чи виникали ускладнення під час пологів?

**3. ПРОВЕДІТЬ МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД**

Дотримуйтеся принципів, наведених у Частині 1: Розділ 5 «Проведення медичного огляду»

**3.1 Загальний медичний огляд**

| ОГЛЯНЬТЕ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ВИЗНАЧТЕ НАЯВНІСТЬ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Загальний зовнішній вигляд</li> <li>• Руки і зап'ястя передпліччя, внутрішній бік верхньої частини рук і пахвові западини</li> <li>• Обличчя, включаючи ротову порожнину</li> <li>• Вуха, включаючи ділянку в і за вухами</li> <li>• Голову</li> <li>• Шию</li> <li>• Груді, включаючи молочні залози</li> <li>• Живіт</li> <li>• Сідниці, стегна, включаючи внутрішній бік стегон, ноги і ступні</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активної кровотечі</li> <li>• Синців</li> <li>• Подряпин</li> <li>• Розривів</li> <li>• Свідчення виривання волосся і браку зубів</li> <li>• Свідчення травми внутрішніх органів у черевній порожнині</li> <li>• Розриву барабанної перетинки</li> <li>• Наявність слідів ін'єкцій</li> <li>• Наявність татуїровки, пірсингу</li> </ul> |

**3.2 Генітально-анальний огляд**

У випадку сексуального насильства буде необхідно провести генітально-анальний огляд. Цей огляд вимагає делікатного ставлення, і медичному працівникові треба дотримуватися принципів, наведених у Частині 1: Розділ 5 «Проведення медичного огляду».

Дівчину-підлітка треба покласти на спину, зігнути ноги в колінах, стопи поставити разом і ноги обережно розвести в сторони. Її тіло треба накрити простиралом; під час огляду простиралло повинно накривати підлітка.

| ОГЛЯНЬТЕ:                                                                                                                                                                                    | ВИЗНАЧТЕ НАЯВНІСТЬ:                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Геніталії (зовнішні)</li> <li>• Геніталії (внутрішній огляд з використанням гінекологічного дзеркала)</li> <li>• Анальну зону (зовнішню)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активної кровотечі</li> <li>• Синців</li> <li>• Подряпин</li> <li>• Розривів</li> <li>• Присутності чужорідного тіла</li> </ul> |

**3.3. Запропонуйте пройти обстеження на ІПСШ, ВІЛ, гепатит В (див. п.4.2)**

## 4. ПРИЗНАЧТЕ ЛІКУВАННЯ

### 4.1 При фізичному насильстві

Підлітків з важкими травмами, які загрожують життю, треба негайно перенаправити на невідкладне лікування. Підлітків з менш важкими травмами, такими як порізи, синці та поверхневі рани, можна, як правило, обслужити на первинному рівні.

Можна призначити наступне:

- Знеболюючі медикаменти
- Антибіотики для того, щоб уникнути інфікування ран
- Протиправцеву вакцину (згідно з протоколами).
- ДКТ
- В разі необхідності, пере направити в Центр профілактики та боротьби зі СНІДом для призначення постконтактної профілактики

### 4.2 При сексуальному насильстві

#### *Травма*

Принципи ведення травм однакові для усіх типів насильства. У випадках, коли присутня генітальна травма, медичному працівникові слід розглянути необхідність перенаправлення пацієнтки до гінеколога.

#### *Профілактика і ведення вагітності*

- Якщо жінка звернулася по допомогу в період від декількох годин до п'яти днів з моменту здійснення насильства, треба запропонувати їй екстрену контрацепцію;
- Якщо жінка звернулася по допомогу більше, ніж через п'ять днів після здійснення насильства, порадьте їй прийти на повторний прийом і пройти тест на вагітність, якщо у неї не відбудеться наступної менструації.

(Використовуйте алгоритм «Я не хочу завагітніти»)

#### *Інфекції, що передаються статевим шляхом*

У жертв сексуального насильства може з'явитися інфекція, що передається статевим шляхом, як прямий результат насильства.

Проти цих інфекцій існують ефективні методи лікування. Рутинне профілактичне лікування пацієнтів, що пережили насильство, не рекомендується.

Якщо лабораторні умови дозволяють провести тест на інфекції, що передаються статевим шляхом, треба запропонувати пацієнтці пройти цей тест.

#### *ВІЛ*

Слідуйте Протоколу з пост-контактної профілактики (наказ МОЗ України від 12.12.2003 № 508)

(Також використовуйте алгоритм: «Чи може бути таке, що у мене ВІЛ»?)

#### *Гепатит В*

Жерти сексуального насильства можуть бути схильні до ризику інфікування вірусом гепатиту В. Тому їм треба запропонувати здати аналізи і провести імунізацію. (Дивіться пункт 4.2.1: Імунізація проти гепатиту В після сексуального насильства).

#### *Інші інфекції, що передаються статевим шляхом*

Жертви сексуального насильства можуть також бути схильні до ризику зараження вірусом папіломи людини (ВПЛ) або вірусом простого герпесу 2 типу (ВПГ- 2).

#### 4.2.1 Імунізація проти гепатиту В після сексуального насильства

| СТАТУС ВАКЦИНАЦІЇ ПАЦІЄНТА                     | ІНСТРУКЦІЇ ПО ЛІКУВАННЮ                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ніколи не вакцинувалася проти гепатиту В       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Перша доза вакцини має бути введена під час першого візиту</li> <li>Друга доза має бути введена через 1-2 місяці після першої дози</li> <li>Третя доза має бути введена через 4-6 місяців після першої дози</li> </ul> |
| Не закінчила серію вакцинації проти гепатиту В | Закінчити серію вакцинації за планом                                                                                                                                                                                                                          |
| Закінчила серію вакцинації проти гепатиту В    | Немає необхідності проходити повторну вакцинацію                                                                                                                                                                                                              |

Від медичних працівників часто вимагається відповідати на питання міліції, юристів і судів

### 5. ЗАПИШІТЬ ОТРИМАНІ ДАНІ ТА ІНФОРМАЦІЮ ПРО НАДАНЕ ЛІКУВАННЯ

стосовно травм. Точне документування інформації, отриманої з історії хвороби або в ході огляду, допоможе вам надати точну інформацію владі. Питання, які бажає знати міліція, як правило, такі:

- Тип травми
- Обставини, за яких була отримана травма
- Місце розташування травми на тілі
- Механізм завдання травми
- Негайні або потенційні довготривалі наслідки травми
- Надане лікування.

Часто випадки насильства відбуваються в домі підлітка. Медичний працівник повинен

### 6. ОЦІНІТЬ І ЗАБЕЗПЕЧТЕ НИНІШНЮ БЕЗПЕКУ

дізнатися, куди підліток піде після виходу з медичної установи, і з ким він проживатиме.

- Якщо для підлітка небезпечно повертатися додому, організуйте соціальний супровід (за згоди підлітка), тобто зверніться до найближчої соціальної служби. Соціальна служба повинна організувати йому безпечне місце перебування.

- Обговоріть з підлітком, що можна зробити для того, щоб запобігти випадкам насильства в майбутньому.

Важливо обговорити з підлітком будь-яку отриману інформацію і те, що вона може означати.

### 7. НАДАЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ОТРИМАНІ ДАНІ ТА НАДАНЕ ЛІКУВАННЯ

Зокрема:



**Заохочуйте питання з боку підлітка і детально відповідайте на них**

- Дайте підліткові повну можливість озвучувати свої питання і побоювання. Відповідайте на них детально і перевіряйте розуміння підлітка.

**Догляд при травмах**

- Навчить підлітка, як правильно доглядати травми, які він отримав.
- Поясніть, як виліковуються рани, та опишіть ознаки та симптоми інфікування рани.
- Поясніть важливість завершення курсу будь-яких прописаних медикаментів і обговоріть можливі побічні ефекти цих медикаментів.

**Ведення інфекцій, що передаються статевим шляхом у результаті сексуального насильства**

- Обговоріть ознаки та симптоми інфекцій, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ, і необхідність повернутися до лікування, якщо виникнуть будь-які ознаки або симптоми.
- Підкресліть важливість використання презервативу під час сексуальних контактів до тих пір, поки статус ІПСШ/ВІЛ не буде визначений.
- Поясніть необхідність утримуватися від статевих контактів до тих пір, поки не будуть завершені усі курси лікування або профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом, і партнер у разі потреби не пройде курс лікування інфекцій, що передаються статевим шляхом.

**Психологічна підтримка**

- Поясніть підліткові (членам його сім'ї і/або важливим для нього людям - з дозволу підлітка), що у зв'язку з насиллям можуть бути різні фізичні, психологічні і поведінкові реакції, це нормально.
- Порадьте підліткові поділитися і знайти емоційну підтримку від члена сім'ї, якому він довіряє, або від друга.

Рівень соціальної підтримки і/або психологічного консультування, необхідного жертвам

**8. ОРГАНІЗУЙТЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА СОЦІАЛЬНУ ПІДТРИМКУ**

насильства, значно варіюється, залежно від ступеню пережитої психологічної травми та навичок і здатності самого підлітка упоратися з ситуацією. У деяких підлітків негайно виникає стрес, у інших виникають короткострокові і довгострокові психологічні проблеми. Рівень необхідної підтримки краще всього визначати на основі досліджень, заснованих на вивченні окремих випадків.

У пацієнтів чоловічої статі може виникати особливе небажання отримувати консультаційні послуги, але фактично у них такі ж потреби щодо необхідної підтримки, як і у пацієнток жіночої статі. Таким чином, чоловіків треба заохочувати звертатися за підтримкою.

Консультаційні послуги можуть надаватися як на індивідуальному рівні, так і в ході групових сесій.

Коли немає можливості надати консультування, треба перенаправити підлітка до ЦСССДМ (Центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді). Треба обговорити з підлітком варіант звернення до вказаного Центру.

## 9. У РАЗІ ПОТРЕБИ ОРГАНІЗУЙТЕ ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ

Якщо потрібно психологічне консультування, можна направити підлітка до психолога КДМ (Клініка, дружня до молоді) або ЦПС (Центр планування сім'ї).

Зверніть увагу, що у разі сексуального насильства (за згодою підлітка!) треба подзвонити у кримінальну міліцію за телефоном 102.

Медичні працівники мають бути інформовані відносно ресурсів, доступних жертвам насильства на місцевому рівні.

Вони повинні проінформувати підлітка, які послуги він може отримати, а також хто і де може їх надати. Вони також повинні допомогти підліткові вибрати варіант(и), який найбільше підходить йому відповідно до його індивідуальних вимог.

Надання інформації про установу може допомогти підліткові почувати себе комфортніше, оцінюючи наступні послуги. Повісьте постери та брошури про насильство і про те, куди можна звернутися по допомогу, на стінах вашої медичної установи.

Подальші прийоми рекомендується проводити через два тижні, три місяці та шість місяців після пережитого насильства.

## 10. ДОМОВТЕСЯ ПРО ПОДАЛЬШИЙ ВІЗИТ

- Підкресліть важливість цих подальших візитів.
- Скажіть підліткові, що він може прийти до медичної установи в будь-який час, якщо у нього виникнуть подальші питання, ускладнення, пов'язані з насильством, або інші медичні проблеми.

### ***Подальший візит через два тижні після пережитого насильства***

#### *Травми*

- Огляньте травми для належного лікування

#### *Інфекції, що передаються статевим шляхом/Гепатит В, С*

Залежно від обставин насильства, розпитаєте про симптоми й ознаки інфекцій, що передаються статевим шляхом.

- За можливості проведіть тести для скринінгу на ІПСШ. Зробіть це після пояснення й отримання згоди від підлітка.
- Якщо під час первинного візиту пацієнтові були прописані профілактичні антибіотики, перевірте, чи закінчив він курс лікування.
- Нагадайте підліткові прийти на вакцинацію проти гепатиту В через один і шість місяців, а також для тестування на ВІЛ через три і шість місяців.

#### *Вагітність*

- Оцініть статус вагітності та у разі необхідності надайте пораду і підтримку (використовуйте алгоритм «Чи може бути таке, що я вагітна?»)

*Психологічний стан*

- Оцініть психологічний статус підлітка і порадьте йому звернутися по допомогу, якщо він ще цього не зробив. Допоможіть йому отримати підтримку.

**Подальший візит через три місяці***Інфекції, що передаються статевим шляхом/ВІЛ*

- Проведіть тест на ВІЛ. Переконайтеся в тому, що підліткові надано консультування до і після тестування або за допомогою перенаправлення.
- По можливості проведіть тести для скринінгу на ІПСШ, якщо цього не було зроблено раніше.

*Вагітність*

- Оцініть статус вагітності та у разі потреби надайте пораду та підтримку (використовуйте алгоритм «Чи може бути таке, що я вагітна?»)

*Психологічний стан*

- Оцініть психологічний статус підлітка і порадьте йому звернутися по допомогу, якщо він ще цього не зробив. Допоможіть йому отримати підтримку.

**Подальший візит через шість місяців***ВІЛ/Гепатит В*

- Проведіть тест на ВІЛ, якщо цього не було зроблено раніше. Переконайтеся в тому, що підліткові надано консультування до і після тестування або за допомогою перенаправлення.
- Введіть другу дозу вакцини проти гепатиту В.

*Психологічний стан*

Оцініть емоційний статус підлітка і перенаправте його у разі необхідності.

[illegible]

## «Я ПОГАНО БАЧУ»

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ДИВИТЬСЯ/ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи погіршав твій зір за останні сім днів?</li> <li>Чи відчуваєш ти біль в очах?</li> <li>Чи носиш ти окуляри?</li> <li>Чи відчуваєш ти головні болі?</li> <li>Чи впливає проблема з зором на твоє навчання або роботу?</li> <li>Чи була в тебе травма?</li> </ul> <p><b>Проведіть оцінку HEADS</b></p> | <p>Визначте наявність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Почервоніння ока (очей)</li> <li>Припухлості навколо ока (очей)</li> </ul> <p>Перевірте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Гостроту зору</li> </ul> <p>Для того, щоб перевірити гостроту зору:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Використовуйте таблицю Сивцева-Головіна</li> <li>Підліток повинен стояти на відстані п'яти метрів від таблиці</li> <li>Очі підлітка повинні знаходитися на рівні четвертої лінії таблиці</li> <li><b>Перевірте окремо кожне око, закриваючи інше</b></li> <li><b>Якщо підліток носить окуляри, зір треба перевіряти в окулярах та без них</b></li> </ul> | <p>Будь-яке погіршення зору за останні сім днів <i>або</i></p> <p>Будь-які порушення зору, що супроводжуються болем, почервонінням або припухлістю ураженого ока (очей)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Не спостерігається погіршення зору за останні сім днів <i>та</i></p> <p>Не спостерігається порушень зору, що супроводжуються болем, почервонінням або припухлістю ураженого ока (очей) <i>та</i></p> <p><i>(з надітими окулярами, якщо підліток їх носить)</i></p> <p>Підліток не може правильно прочитати перший рядок (0,1) таблиці Сивцева-Головіна оком, яке бачить краще</p>                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Не спостерігається погіршення зору за останні сім днів <i>та</i></p> <p>Не спостерігається порушень зору, що супроводжуються болем, почервонінням або припухлістю ураженого ока (очей) <i>та</i></p> <p><i>(з надітими окулярами, якщо підліток їх носить)</i></p> <p>Підліток може правильно прочитати перший рядок (0,1) таблиці Сивцева-Головіна оком, яке бачить краще <i>але</i></p> <p>Підліток не може правильно прочитати третій рядок (0,3) таблиці Сивцева-Головіна оком, яке бачить краще</p>                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Не спостерігається погіршення зору за останні сім днів <i>та</i></p> <p>Не спостерігається порушень зору, що супроводжуються болем, почервонінням або припухлістю ураженого ока (очей) <i>та</i></p> <p><i>(з надітими окулярами, якщо підліток їх носить)</i></p> <p>Підліток може правильно прочитати третій рядок (0,3) таблиці Сивцева-Головіна оком, яке бачить краще <i>але</i></p> <p>Підліток не може правильно прочитати шостий рядок (0,6) таблиці Сивцева-Головіна оком, яке бачить краще (очі перевіряються окремо)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Підліток може правильно прочитати щонайменше шостий рядок (0,6) таблиці Сивцева-Головіна оком, яке бачить краще (очі перевіряються окремо) <i>(з надітими окулярами, якщо підліток їх носить)</i> <i>але</i></p> <p>Підліток асоціює з проблемами зору такі симптоми, як головні болі або погані результати в навчанні</p>                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Підліток може правильно прочитати щонайменше восьмий рядок (0,8) таблиці Сивцева-Головіна оком, яке бачить краще (очі перевіряються окремо) <i>(з надітими окулярами, якщо підліток їх носить)</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**ПІДКАЗКА** медичному працівнику:

Більшість аномалій рефракцій у підлітків можна виправити в достатній мірі, якщо у підлітка є відповідні окуляри.

Якщо підліток носить окуляри, завжди перевіряйте зір **з надітими окулярами**. Це виявить підлітків, чий зір коригується в достатній мірі за допомогою окулярів. Також це виявить підлітків, чий зір не коригується в достатній мірі за допомогою окулярів.

**Підліток:** Я нечітко бачу дошку в класі. • Я нечітко бачу телевизор

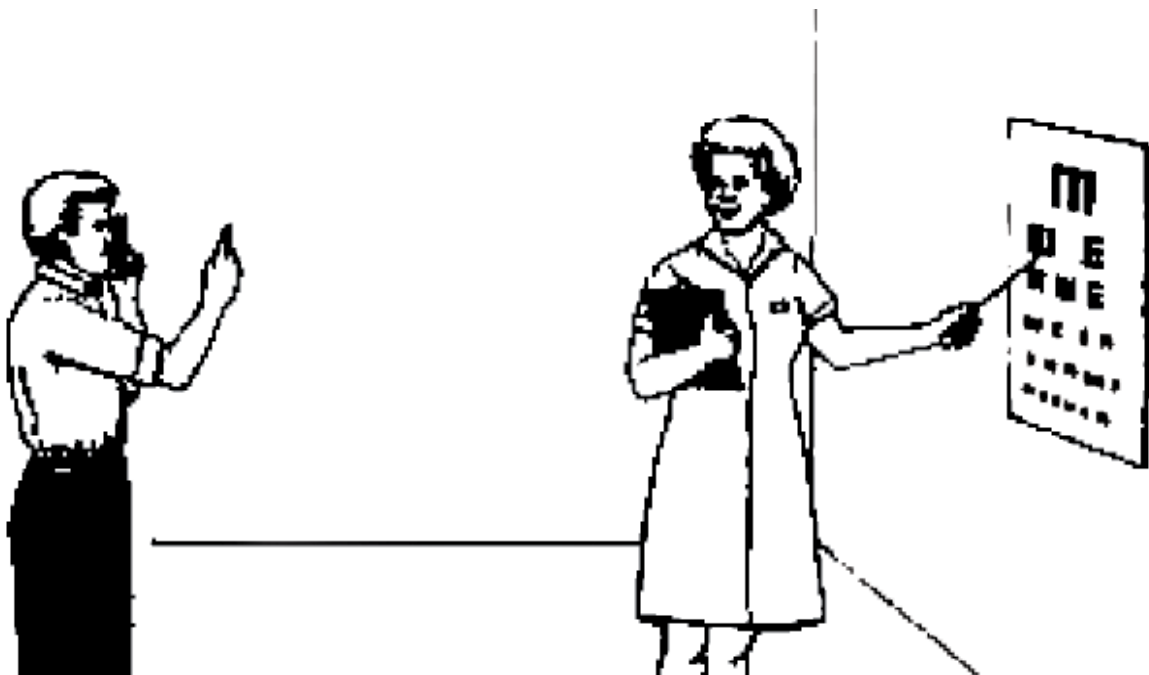
**Батьки:** Здається, у мого сина/моєї дочки проблеми із зором.

| КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                                                                         | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                 | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гострий стан ока</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Негайно перенаправте пацієнта                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Сліпота</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | Перенаправте пацієнта                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Поганий зір</b><br><b>чи</b><br><b>Нескорегована аномалія рефракції (на одному або обох очах)</b><br><b>чи</b><br><i>Якщо зір перевірявся з надітими окулярами:</i><br><b>Поганий зір, не скоректований окулярами в достатній мірі</b>                            | Перенаправте до місцевого офтальмолога або до іншої установи, в якій можна перевірити зір і в разі необхідності забезпечити підлітка окулярами          | Якщо після корекції аномалії рефракції за допомогою окулярів зір підлітка на будь-якому з очей все ще менше 0,4: <ul style="list-style-type: none"> <li>Перенаправте на спеціалізовану медичну/офтальмологічну оцінку</li> </ul> Якщо після лікування у фахівця підліток все ще не може прочитати рядок 0,4 хоч би одним оком: <ul style="list-style-type: none"> <li>Треба вжити заходи в школі/на роботі/будинку для ведення <b>поганого зору</b></li> </ul> |
| <b>Нескорегована аномалія рефракції (на одному або обох очах)</b><br><b>чи</b><br><b>Інша проблема очей</b><br>(на одному або обох очах)<br><b>чи</b><br><i>Якщо зір перевірявся з надітими окулярами:</i><br><b>Зір, не скорегований окулярами в достатній мірі</b> | Перенаправте до місцевого офтальмолога або до іншої установи, в якій можна перевірити зір і у разі необхідності забезпечити підлітка окулярами          | Якщо після корекції аномалії рефракції за допомогою окулярів зір підлітка на будь-якому з очей все ще менше 0,4: <ul style="list-style-type: none"> <li>Перенаправте на спеціалізовану медичну/офтальмологічну оцінку</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Нормальний функціональний зір</b><br><b>але</b><br><b>У підлітка спостерігаються симптоми</b>                                                                                                                                                                     | Для тих підлітків, які відчувають головні болі, використовуйте алгоритм «Я відчуваю головний біль»<br>Оцініть інші симптоми, як належно                 | Відповідно до симптомів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Нормальний функціональний зір</b><br>(на обох очах)<br><b>чи</b><br><i>Якщо зір перевірявся з надітими окулярами:</i><br><b>Аномалія рефракції, в достатній мірі скоректована окулярами</b>                                                                       | Запевніть підлітка, що йому/їй не потрібні окуляри.<br>Для підлітків, які носять окуляри:<br>Запевніть їх, що окуляри в достатній мірі коригують їх зір |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Інструкції з перевірки зору:**

1. Помістіть таблицю в добре освітленому місці без відблисків або розмістити таблицю в апараті Рота .
2. Пацієнт повинен стояти на відстані п'яти метрів від таблиці.
3. Четверта лінія таблиці повинна знаходитися на рівні очей пацієнта.
4. Поясніть пацієнтові хід перевірки.
5. Перевірте кожне око окремо. Спочатку перевірте праве око, закривши ліве. Потім перевірте ліве око.
6. Попросіть пацієнта направляти пальці у напрямі розрізу кільця Ландольта – вгору, вниз, вправо або вліво – або назвати літеру таблиці.
7. Якщо пацієнт, особливо дитина або молода людина, не може прочитати зверху вниз до сьомого рядка 0,7 включно, перенаправте його на подальшу перевірку.
8. Якщо більш старший пацієнт не може прочитати з верхнього рядка вниз до рядка шостого (0,6) рядка включно, або він скаржиться на труднощі в читанні книг, перенаправте його на подальшу перевірку.
9. Якщо дитина скаржиться на поганий зір і труднощі в читанні, але результат перевірки її зору хороший, проконсультуйте її щодо звичок читання:
  - читай у добре освітленому місці без відблисків, так, щоб світло потрапляло на матеріал для читання;
  - тримай книгу на відстані близько 33 сантиметрів або 14 дюймів перед собою;
  - відпочивай через кожні півгодини читання.
10. Гостроту зору необхідно перевіряти кожен рік

*Примітка:* Якщо пацієнт не може бачити навіть велику букву або верхні кільця Ландольта за таблицею Головіна, посуньте його в два рази ближче до таблиці. Пацієнт повинен стояти на відстані трьох метрів від таблиці. Якщо пацієнт може бачити велику букву або верхнє кільце на відстані двох з половиною метрів, ви записуєте показник зору 0,05.





## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО НАДАТИ ПІДЛІТКУ ТА ДОРОСЛОМУ, ЯКИЙ СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

#### *Гострий стан ока*

Будь-яке погіршення зору, яке трапляється швидко протягом невеликого періоду часу (менше тижня) часто є ознакою серйозної проблеми ока (очей). Деякі з цих проблем, якщо їх правильно не лікувати, можуть призвести до перманентної втрати зору. Пацієнтові треба негайно піти до медичного центру або до лікарні для того, щоб детальніше обстежити око (очі), пройти необхідні перевірки й отримати необхідне лікування.

Якщо зір пацієнта погіршується, і у нього з'являється біль, почервоніння або припухлість ока або ділянки навколо нього, це може означати, що у нього виникла інфекція в оці або в ділянці навколо нього, або міг підвищитися внутрішньоочний тиск (що трапляється рідше). Пацієнтові треба негайно піти до медичного центру або до лікарні для того, щоб детальніше обстежити око (очі), пройти необхідні перевірки й отримати необхідне лікування.

#### *Коли ми можемо сказати, що у людини нормальний зір?*

Ми можемо сказати, що зір людини нормальний, якщо вона може чітко бачити як віддалені, так і наближені предмети. Медичні працівники використовують просту таблицю, яка називається таблиця Сивцева-Головіна, щоб перевірити, чи нормальний у людини зір. Ця таблиця складається з букв і символів різних розмірів. Якщо людина може точно прочитати або описати рядок у таблиці з найменшими надрукованими символами, можна сказати, що у неї нормальний зір.

#### *Коли ми можемо сказати, що людина сліпа?*

Використовуючи таблицю для зору, ми можемо визначити, чи людина сліпа. Людина, яка не може чітко прочитати або описати рядок у таблиці з найбільшими надрукованими символами, швидше за все, сліпа.

#### *Коли ми можемо сказати, що у людини «поганий зір»?*

Використовуючи таблицю для зору, ми можемо визначити людину з поганим зором. Людині з поганим зором важко бачити обома очима настільки, що це заважає їй займатися звичайними повсякденними справами.

#### *Коли ми можемо сказати, що у людини короткозорість?*

Ми можемо сказати, що людина короткозора, коли вона не може чітко бачити віддалені предмети.

#### *Коли ми можемо сказати, що у людини далекозорість?*

Ми можемо сказати, що людина далекозора, коли вона не може чітко бачити наближені предмети.

#### *Що таке «аномалія рефракції»?*

Аномалія рефракції – це стан, при якому лінза на одному або обох очах не фокусує чітко предмети на задній стінці ока (очей). У такому разі предмети здаються нефокусованими або «розмитими». Як короткозорість, так і далекозорість, як правило, виникають внаслідок аномалії рефракції. Це найбільш поширені причини поганого зору підлітків, які підлягають коригуванню.

**2. Які причини цього стану?***Які причини сліпоти та поганого зору?*

Іноді до сліпоти або поганого зору призводять результати інфекцій в очі або в ділянці навколо нього. Поганий зір може також бути викликаний аномалією рефракції.

*Які головні причини аномалії рефракції?*

Аномалії рефракцій можуть бути поширенішими в деяких сім'ях. Як правило, немає очевидної причини аномалії рефракції.

**3. Які наслідки аномалії/рефракції короткозорості та далекозорості?**

Деякі підлітки з нескорегованою аномалією рефракції жмурять очі для того, щоб чіткіше бачити або читати. Від цього у деяких з них виникають головні болі. Але перманентних довготривалих ефектів на організм та очі короткозорість і далекозорість не мають. Найбільш важливим потенційним наслідком короткозорості і далекозорості є твої результати в навчанні або на роботі, якщо аномалія рефракції не скоректована. Проте люди з поганим зором схильні до серйозного ризику відносно безпеки вдома, на робочому місці, кермуючи велосипедом або будучи пішоходом.

**4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?***Гострий стан ока*

Якщо у тебе спостерігається гострий стан ока, тобі треба терміново піти до лікарні для оцінки та лікування. Без лікування ти можеш осліпнути назавжди.

*Сліпота*

Якщо твій стан був класифікований як сліпота, тобі треба піти до лікарні для того, щоб оцінити твій стан і дізнатися, чи є

медикаментозне лікування, яке допомогло б тобі поліпшити зір. Коли людина сліпа, її зір на обох очах настільки поганий, що у неї виникають труднощі у виконанні навіть найосновніших щоденних завдань без сторонньої допомоги.

*Поганий зір*

Найбільш частою причиною поганого зору серед підлітків є аномалія рефракції. Її, як правило, можна скоректувати за допомогою окулярів. Тобі треба звернутися до офтальмолога, який може перевірити зір, дати окуляри та оцінити стан твоїх очей, а також призначити необхідне лікування. Якщо після закінчення лікування твій зір все ще буде поганим, тобі також знадобиться допомога, щоб ти зміг продовжувати навчання або роботу та безпечно пересуватися по дому і поза ним.

*Аномалія рефракції*

Аномалії рефракцій можна скоректувати за допомогою окулярів, які правильно прописані для твоїх очей. У більшості випадків, якщо окрім аномалії рефракції у тебе немає інших проблем з оком (очима), окуляри допоможуть тобі бачити дуже чітко.

**5. Що ти можеш зробити?***Для тих пацієнтів, чий стан класифікований як аномалія рефракції:*

Перевір очі. Якщо офтальмолог скаже, що тобі потрібні окуляри, обов'язково купи їх.

*Для тих підлітків, яким треба носити окуляри:*

Якщо ти не можеш дозволити собі окуляри:

- Повідом учителя про свій зір
- Попроси посадити тебе на перших партах в класі для того, щоб ти міг краще бачити дошку, і учитель міг допомагати тобі у разі необхідності.

Якщо ти купиш окуляри, важливо, щоб ти їх дійсно носив, особливо коли ти в школі або на роботі, або коли ти користуєшся дорогою як водій або як пішохід. Це може поліпшити твої результати в школі/на роботі та зробити

використання дороги безпечним. Багато підлітків соромляться носити окуляри. Тебе може турбувати, що твої друзі в школі дражнитимуть тебе. Можливо, ти зможеш обговорити це зі своїми друзями для того, щоб вони зрозуміли, що тобі треба носити окуляри, і могли допомогти тобі почувати себе краще в окулярах.

### ПИТАННЯ, ЩО ЧАСТО СТАВЛЯТЬСЯ

#### Чи є медикаменти, які можуть допомогти мені поліпшити зір?

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Іноді відповідь може бути позитивною, якщо проблема чітко встановлена. Наприклад, при погіршенні зору в результаті гострої інфекції, він може покращатись після прийому антибіотиків; корнеальні проблеми можуть позитивно реагувати на вітамін А. Але медикаменти не можуть скорегувати аномалію рефракції.

#### Чи допоможуть вправи для очей поліпшити мій зір?

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

Доказів того, що вправи для очей або «тренування очей для того, щоб бачити краще» скоректують стани, такі як аномалія рефракції, немає.

#### Мені дійсно треба носити окуляри?

*Розуміння причин питання :*

Підліток може не хотіти носити окуляри (часто це викликано тим, що підлітки бояться, що їх друзі дражнитимуть їх через те, що вони відрізняються від інших).

*Пункти, які треба відмітити при відповіді на питання:*

- Скажіть, що самі підлітки, а не їх батьки, обирають окуляри, які їм подобаються і личать.
- Добре було б дійти якогось компромісу, наприклад, що підліток носитиме окуляри тільки в школі або на роботі, але не під час відвідування друзів.
- Намагайтеся нормалізувати цю проблему, нагадавши підліткові, що багато інших підлітків носять окуляри, і їх ніхто не дражнить.
- Порадьте підліткові поговорити з друзями та пояснити їм, чому йому треба носити окуляри.

Зробіть повідомлення відносно здоров'я та безпеки, такі як «Ти зрозумієш, що тобі буде легше робити щось, якщо ти носитимеш окуляри», «Окуляри допоможуть тобі краще вчитися в школі, досягати кращих результатів у спорті та зроблять їзду на велосипеді або пішу ходу безпечнішою» і так далі.

## АЛГОРИТМІЧНИЙ ПІДХІД ДО КЛІНІЧНОГО ВЕДЕННЯ ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ

### Я ВІДЧУВАЮ ТРИВОГУ

**Підліток:** Я відчуваю сильну тривогу.

**Батьки:** Здається, мій син/моя дочка відчуває сильну тривогу.

#### **ПІДКАЗКА** медичному працівнику:

Тривога може проявлятися у вигляді страху, переляку, нервозності або надмірного переживання, що часто супроводжується фізичними симптомами. Хоча тривога може бути нормальною реакцією на стресову ситуацію, вона може бути і патологічною у випадку, коли ступінь тривоги не співвідноситься із актуальним стрес-фактором.

| ПИТАЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ДИВІТЬСЯ/<br>ПАЛЬПУЙТЕ/<br>СЛУХАЙТЕ                                                    | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                            | КЛАСИФІКАЦІЯ                            | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ПОРАДИ ДЛЯ<br>БАТЬКІВ                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Я хочу поставити тобі декілька питань про твоє почуття та думки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чи хвилюєшся ти надмірно через те, що трапилося, трапляється у даний час чи скоро трапиться?</li> <li>Чи спостерігаються у тебе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• нездатність розслабитися</li> <li>• страх чи переляк</li> <li>• нездатність сконцентруватися</li> <li>• напруження</li> <li>• нестабільність настрою</li> <li>• знервованість</li> <li>• невпевненість</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Примітка</b><br/>Дізнайся:<br/>- підліток почувається так завжди, чи тільки інколи;<br/>- чи немає зв'язку з перенесеним стресом, або насильством</p> | <p>Проведіть оцінку HEADS та загальний огляд перед тим, як продовжувати далі _____</p> | <p>У підлітка спостерігається тривога та деякі з наведених симптомів протягом більше двох тижнів.</p> <p>Тривога впливає на здатність підлітка займатися повсякденними справами.</p> <p>Ступінь тривоги підлітка не співвідноситься із причиною виникнення цього стану.</p> <p>Підліток може або не може</p> | <p><b>Присутні тривожні розлади</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проінформуйте підлітка щодо попереднього діагнозу</li> <li>• Поясніть підлітку, як якщо вона дуже реагує тіло людини, стривожена</li> <li>• Навчіть підлітка засобів розслаблення</li> <li>• Навчіть підлітка, як справлятися з проблемами, використовуючи підхід, що фокусується на вирішенні проблеми</li> <li>• Забезпечте підлітку доступ до психологічного консультування та психотерапії</li> <li>• Порадьте підлітку внести зміни у своє життя</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навчіть їх, як правильно реагувати на їхнього підлітка</li> <li>• Надайте батькам необхідну контактну інформацію та ресурси для того, щоб підтримувати їхнього підлітка</li> </ul> |

#### **ПІДКАЗКА** медичному працівнику:

Тривога та депресія часто виникають у підлітка разом. Поширеними причинами обох станів можуть бути проблеми в стосунках із батьками, ровесниками чи коханими, тиск у навчанні, залякування/переслідування, питання ідентифікації та вигляду тіла. Отже, важливо, щоб медичний працівник говорив з підлітком про ці питання відкрито та чесно.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Чи спостерігаються у тебе будь-які з цих симптомів?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• швидке серцебиття</li> <li>• швидке дихання</li> <li>• утруднене дихання</li> <li>• запаморочення</li> <li>• слабкість</li> <li>• тремтіння</li> <li>• сухість у роті</li> <li>• пітливість</li> <li>• відчуття поколювання</li> <li>• нестача повітря</li> <li>• порушення сну</li> <li>• порушення апетиту</li> </ul> <p>Як довго ти так почувашся?<br/>(Примітка: Дізнайтеся, чи підліток відчуває ці симптоми завжди, чи тільки інколи)</p> <p>Чи можеш ти розказати мені, що тебе бентежить і турбує? (Примітка: Обережно дізнайтеся відповідь на запитання, наприклад, чи є проблеми в сім'ї підлітка, чи він стикається із залюкуванням у школі і т.д.)</p> <p>Чи робиш ти щось або чи отримуєш ти допомогу для того, щоб почуватися краще? (Примітка: Дізнайтеся, чи приймає підліток ліки).</p> <p>Чи здатен/здатна ти нормально займатися повсякденними справами?</p> <p>Чи приймає/приймаєш зараз ти</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо тривожний стан не покращиться, перенаправте підлітка до психіатра, а в разі необхідності – до нарколога.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Підліток відчуває тривогу та має інші симптоми.</p> <p>Підліток може ідентифікувати причину тривоги.</p> <p>Ступінь тривоги підлітка співвідноситься із причиною виникнення цього стану.</p> <p>Тривога не впливає на здатність підлітка займатися повсякденними справами.</p> | <p><b>Нормальна реакція на стрес; тривожні розлади відсутні</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Запевніть підлітка, що з ним/нею усе гаразд</li> <li>• Повідомте йому/їй, що відчувати тривогу час від часу – нормально</li> <li>• Дайте підлітку поради стосовно емоційного благополуччя (виходячи з Частини 3 МР та способів розслаблення та боротьби із симптомами тривоги)</li> </ul> |  |



**ПІДКАЗКА** медичному працівнику:

1. Було б корисно поставити такі самі питання батькам і порівняти відповіді. Зробіть це з дозволу підлітка.
2. Поки ви це робите, оцініть, чи може бути таке, що батьки ускладнюють проблему.

таблиці, що містять додаткову інформацію щодо рекомендацій, наведених у колонці «Ведення»  
**Підказка для медичного працівника:** *описані нижче інтервенції лікар може проводити за умови, що він пройшов курс спеціалізованого навчання*

**Примітка:** Деякі з інтервенцій, описаних далі, охоплюють психологічні та соціальні інтервенції, які потребують істотного, спеціально відведеного часу. Деякі з описаних інтервенцій відомі як психотерапії або психологічне лікування. По всьому світу існує тенденція забезпечувати ці види лікування спеціалістами, які були спеціально підготовлені до цього. Направте до спеціаліста з психічного здоров'я (психолога, психотерапевта психіатра).

**А. Проінформуйте підлітка про попередній діагноз:**

Поясніть підлітку, що тривога не означає слабкість, втрату розуму або особисті проблеми. Сильна тривога дійсно потребує лікування. Направте до психіатра, психолога.

**В. Поясніть підлітку, як реагує тіло людини, коли вона стривожена:**

Іноді, коли у підлітка виникає тривога, у нього можуть спостерігатися такі симптоми:

- швидке серцебиття
- швидке дихання
- утруднене дихання
- слабкість
- тремтіння
- запаморочення
- пітливість
- болі у шлунку
- напруження м'язів
- відчуття поколювання

Це трапляється тому, що психічний стан людини тісно пов'язаний з її фізичним станом.

Корисно дізнатися, як запобігати таким ситуаціям, а якщо вони трапляються – як розслаблятися як психічно, так і фізично.

**С. Порадьте підлітку, як розслаблятися, коли він охоплений тривогою**

Навчання розслаблюватися включає навчання підлітків технік, таких як дихальні вправи та поступове розслаблення, спрямованих на досягнення релаксацийної реакції.

- Поступове розслаблення навчає, як визначити та розслабити певні групи м'язів.
- Як правило, курс лікування передбачає щоденні релаксацийні вправи протягом принаймні 1-2 місяців.

Ось приклад релаксацийних вправ:

- Знайди тихе місце, де ти можеш побути на самоті декілька хвилин
- Сядь
- Намагайся звільнити свій розум від думок і почуттів, які засмучують тебе
- Зроби свідому спробу розслабити свої м'язи. Роби це у такій послідовності, щоб відчувати, як усе тіло поступово розслаблюється: починаючи з м'язів кистей до передпліч, рук, плечей, обличчя (голова, чоло та обличчя), грудної клітини, живота, спини, стегон, ніг і стоп.
- Дихай повільно та глибоко. Вдихай через ніс і наповнюй легені повітрям. Вдихай на повільний рахунок до трьох. Коли ти закінчиш вдихання, ти відчуєш, як легені штовхають як ребра, так і черевну порожнину. Тепер видихни повільно та свідомо. Видихай на повільний рахунок до шести. Коли ти закінчиш видихання, ти відчуєш, що все повітря вийшло з твоїх грудей і черевної порожнини.



#### **Д. Навчіть підлітка, як справлятися з повсякденними проблемами:**

Консультування або терапія, що фокусується на вирішенні проблеми, – це психологічне лікування, яке включає пряму та практичну допомогу. Терапевт і підліток працюють разом для того, щоб виявити та виокремити основні проблемні галузі, які можуть сприяти почуттю тривоги у підлітка, розбити їх на конкретні завдання, які можна виконати, а потім вирішити проблему та розробити стратегії подолання конкретних проблем.

Стратегії такого лікування включають:

- Розмову із дорослим чи однолітком, якому підліток довіряє: Коли ми стривожені, наші думки та почуття переплутуються, і стає важко чітко обдумати щось. Проведення якогось часу, розмовляючи з дорослим чи однолітком, якому підліток довіряє, може бути корисним для нього.
  - Позитивне мислення: У людини може виникнути звичка бачити та думати про все з негативної точки зору. Це некорисно, оскільки може викликати більшу тривогу. Для підлітка може бути корисним намагатися пізнати себе на цьому та змусити себе думати позитивно. Наприклад, якщо вони не дочекалися обіцяного дзвінка від брата чи сестри, думки про те, що вони не зателефонували, тому що з ними щось сталося, можуть викликати тривогу у підлітка. Замість цього краще подумати про інші пояснення, включаючи ті, які не є негативними (наприклад, вони можуть бути зайняті, вони могли забути зателефонувати, або, можливо, вони не змогли знайти телефон).
  - Використання підходу, що фокусується на вирішенні проблеми: Коли людина стикається з проблемою, може бути корисно перерахувати всі можливі шляхи вирішення цієї проблеми, а потім оцінити сильні та слабкі сторони кожного можливого варіанту. Це може допомогти обрати варіант, який людина може реалізувати, і в той же час який може подолати дану проблему.
- Терапія соціальних навичок також може бути корисною та допомогти відновити навички владнання соціальних ситуацій для того, щоб зменшити тривогу. Вона використовує рольові ігри, соціальні завдання, заохочення та позитивне соціальне підсилення для того, щоб зміцнити здатність спілкуватися та взаємодіяти у суспільстві. Набуття навичок може відбуватися підлітками індивідуально, а також на рівні сім'ї чи груп. Зазвичай терапія складається із сесій від 45 до 90 хвилин один чи два рази на тиждень спочатку протягом 3 місяців, а у подальшому – щомісячно.

#### **Е. Забезпечте підлітку доступ до психологічного консультування та психотерапії:**

Якщо надана допомога не ефективна протягом 14 днів, треба направити підлітка до спеціалістів – психолога, психотерапевта.

При порушенні психічного здоров'я можуть мати місце нереалістичні, спотворені думки та страхи і якщо їх не контролювати, вони можуть привести до шкідливих наслідків.

Психологічне консультування дозволяє підлітку розвивати здібність ідентифікувати та справлятися з нереалістичними негативними думками.

Методи психотерапії дозволяють зняти емоційну, тілесну напругу, навчити підлітка навичкам релаксації.

**Г. Порадьте підлітку привнести зміни у своє життя, щоб зменшити тривогу:**

- Скажіть підлітку викоринити речі, які можуть викликати синдроми надмірної тривоги, такі як кофеїн, алкоголь і психотропні речовини.
- Порадьте підлітку регулярно виконувати фізичні вправи та достатньо спати.

**Г. Поради для батьків:**

Важливо залучити батьків і членів родини до лікування тривожних розладів, якщо це прийнятно для підлітка. Нижче наведено декілька варіантів для співпраці та допомоги батькам підлітків боротися з їх тривогою.

Навчіть батьків, як правильно реагувати на їх підлітка:

- Порадьте їм запевнити свого сина чи дочку в своїй безумовній любові до них
- Заохочуйте батьків спілкуватися зі своїм сином чи дочкою відкрито, чесно та не осуджуючи їх
- Навчіть батьків, як правильно реагувати на страхи та тривогу підлітків і не відповідати на них різкими словами чи покаранням.

Сімейне консультування чи терапія повинно по можливості включати і підлітка. Воно охоплює багаторазові сплановані сесії (як правило, більше шести) протягом декількох місяців. Воно повинно надаватися окремим сім'ям чи групам сімей. Таке консультування має підтримуючу, просвітницьку чи лікувальну функцію. Воно часто включає роботу у форматі переговорів стосовно вирішення проблем чи боротьби з кризою.

Тренінг з набуття навичок батьками підлітків з розладами психічного характеру, такими як тривога, передбачає тренінг, який фокусується на позитивній взаємодії між батьками та дитиною та емоційній комунікації, а також навчання важливості батьківської послідовності, відхоочення від різких покарань і вимагання практикувати нові навички з їх підлітком під час проходження тренінгу. Хоча такі тренінги повинні враховувати культурні особливості, вони не повинні допускати порушення основних прав підлітка відповідно до принципів, прийнятих на міжнародному рівні. Проведення тренінгів для батьків вимагають проходження підготовки самими постачальниками медичних послуг.

**Пам'ятка**

- Фармакологічні засоби можуть призначати тільки спеціалісти з психічного здоров'я, направте до психіатра, психотерапевта. Фармакологічні інтервенції не повинні пропонуватися підліткам із тривожними розладами поза спеціалізованими закладами.

**При тривожних розладах спеціалістом підлітку можуть бути призначені наступні групи препаратів:**

- транквілізатори, антидепресанти, нейролептики, проти епілептичні препарати (стабілізатори настрою), антигестамінні препарати.

Медичні працівники закладів охорони здоров'я первинного рівня повинні приймати участь у моніторингу фармакотерапії, призначеної психіатром:

- постійно переглядати застосування медикаментів;
- повідомляти підлітка про будь-які побічні ефекти.

### Додаткова інформація про тривогу:

Насправді, існує декілька проявів тривоги. Їх було згруповано в секцію, наведену вище, через спільні риси в стратегіях їх ведення. Однак важливо бути обізнаним щодо п'яти основних форм тривожних розладів. Специфічні питання та ознаки й симптоми, які характеризують класифікацію цих п'яти основних форм тривожних розладів, наведені у таблиці нижче.

| Ознаки й симптоми | Генералізовані тривожні розлади                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Пост-травматичні стресові розлади                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Обсесивно-компульсивний розлад                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Панічний розлад                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Фобії                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Нездатність розслабитися</li> <li>Всеохоплюючий переляк чи страх</li> <li>Нездатність сконцентруватися</li> <li>Напруження</li> <li>Фізичні відчуття, такі як швидке серцебиття, швидке дихання, калатання серця і т.д.</li> <li>Тривога, що впливає на здатність займатися повсякденними справами</li> <li>Тривога без конкретної причини або непропорційна причині, яка викликала її</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Пережитий травматичний випадок за останній рік</li> <li>Синдроми повторного переживання, такі як спогади чи нічні кошмари</li> <li>Симптоми уникнення, наприклад, уникнення подразників, які асоціюються із травмою, почуття відчуження, заціпеніння</li> <li>Симптоми підвищеної фізіологічної активності, наприклад, безсоння, дратівливість, труднощі у концентрації, гіперпильність, перебільшена реакція здригання</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Нав'язливі ідеї, такі як повторювані та постійні думки, імпульси або образи, що викликають значну тривогу або пригнічення</li> <li>Ці нав'язливі ідеї можна вважати «пустими», але їх неможливо уникнути</li> <li>Нав'язливі ідеї визнаються та зусилля докладаються для того, щоб ігнорувати або придушувати такі думки, імпульси чи образи або для того, щоб нейтралізувати їх якоюсь іншою думкою чи дією</li> <li>Спонування, такі як повторювана та недоречна поведінка або нереалістичні психічні дії, до яких людина підштовхується для того, щоб зменшити тривогу, викликану нав'язливими ідеями</li> <li>Повторювана перевірка, миття або прибирання, перекладання предметів чи приведення їх у порядок</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Повторювані та неочікувані напади паніки (спонтанні епізоди сильної тривоги, які починаються раптово та тривають від кількох хвилин до години)</li> <li>Фізичні відчуття, такі як пульсація, біль у грудях, відчуття нудоти, діарея, задубілі часті сечовиділення</li> <li>Запаморочення, відчуття нереальності, відчуття неминучої біди (втрата контролю, божевілля, раптова смерть, серцевий напад)</li> <li>Постійне занепокоєння щодо результату нападу або його наслідків або нових нападів</li> <li>Істотна зміна поведінки, що пов'язана з нападом (наприклад, уникнення місць, де він стався)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Безпідставно сильний страх та/або уникнення людей, місць і подій. Страх: <ul style="list-style-type: none"> <li>- залишення дому чи перебування вдома самому</li> <li>- натовпу або громадських місць</li> <li>- відкритих приміщень</li> <li>- публічних виступів</li> <li>- громадських заходів</li> <li>- тварин, темряви, висоти, крові тощо</li> </ul> </li> <li>Страх визнається надмірним або необґрунтованим</li> </ul> |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Специфічні питання, які треба поставити</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи впливає тривога на щоденні справи підлітка?</li> <li>• Чи може він назвати конкретну причину тривоги?</li> <li>• Якщо так, чи пропорційна тривога причині, яка викликала її?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи часто він думає чи бачить уві сні щось страшне, що сталося у минулому?</li> <li>• Чи можуть ці думки чи сни бути пов'язані із конкретним травматичним випадком?</li> <li>• Чи уникає він речей, що нагадують йому про цей випадок?</li> <li>• Чи змінився стан після перенесеного стресу?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є у нього думки, що турбують його, але не контролюються ним?</li> <li>• Чи є такі речі, які він повинен робити знову і знову для того, щоб відчувати себе краще?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи траплялися з ним абсолютно раптово випадки сильного страху чи тривоги, які супроводжувалися болем у грудях, задишкою та потовиділенням?</li> <li>• Чи пов'язує ці напади з тривожними для нього/неї ситуаціями</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є конкретні місця, ситуації чи об'єкти, яких він уникає, тому що вони викликають страх і тривогу?</li> <li>• Чи є щось, чого він намагається уникати чи боїться більше інших людей?</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

АЛГОРИТМІЧНИЙ ПІДХІД ДО КЛІНІЧНОГО ВЕДЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ

Я ДУЖЕ СУМНИЙ

**Підліток:** Я часто сумний/ у поганому настрої • Я не здатен (здатна) сконцентруватися на своєму навчанні або роботі • Я постійно втомлений (на)/у мене немає енергії.  
**Батьки:** Мій син/моя дочка часто сумний (сумна) • Мій син/моя дочка постійно у поганому настрої • Мій син/моя дочка постійно замикається у собі • Мій син/моя дочка часто плаче • Мій син/моя дочка втрачає інтерес до своїх зовнішніх та повсякденних діяльностей.

**ПІДКАЗКА** медичному працівнику:  
Попросіть підлітка описати свої думки та почуття. Коли він буде це робити, слухайте уважно та заохочуйте його відкритися. У разі необхідності обережно дізнайтеся подальшу інформацію.

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | СИМПТОМИ І ОЗНАКИ                                                             | КЛАСИФІКАЦІЯ                                              | ВЕДЕННЯ                                                                                                           | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>А. Протягом принаймні двох тижнів чи спостерігалися у підлітка принаймні два з основних симптомів депресії:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Пригнічений настрій чи дратівливість (протягом більшої половини дня, майже кожного дня)</li><li>- Втрата інтересу або задоволення від тих видів діяльності, які зазвичай приносять задоволення (Примітка: Один конкретний приклад, який ви можете використати для того, щоб отримати його/її, чи подобається йому/їй проводити час із друзями)</li><li>- Спад енергії або швидка стомлюваність</li></ul> <p><b>В. Протягом принаймні двох тижнів чи спостерігалися у підлітка принаймні три інших характеристики депресії:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Зниження концентрації та уваги</li><li>- Зниження самооцінки та впевненості в собі</li><li>- Думки про провини та негідність</li><li>- Понурі та песимістичні думки щодо майбутнього</li><li>- Думки або дії, спрямовані на спричинення шкоди самому собі або суїцид</li></ul> <p><b>С. Труднощі у виконанні звичайної роботи, шкільних, домашніх або соціальних справ</b></p> | <p>Якщо підліток відповів <b>ТАК</b> на все три питання: <b>А, В та С</b></p> | <p>Можлива депресія від середнього до важкого ступеню</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Проінформуйте підлітка та його сім'ю щодо попереднього діагнозу</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Оцініть статус депресії</li><li>• Оцініть ситуацію стосовно змін у психологічних стрес-факторах</li><li>• Оцініть відповідність лікування</li></ul> |
| <p> <b>ПІДКАЗКА</b> медичному працівнику:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Зі згоди підлітка розгляньте варіант залучення опікунів та інших дорослих, яким довіряє підліток, після того, як ви вперше визначите та будете працювати з випадком неправильного ставлення, жорстокого поводження або занедбання. Потім оцініть, чи зможуть батьки відігравати роль у підтримці підлітка, та чи хоче він/вона, щоб вони це робили.</li><li>- НЕ лікуйте самостійно депресію Направте до психіатра.</li><li>- Найбільш поширеними причинами смутку та депресії підлітків можуть бути проблеми у стосунках з батьками, однолітками чи коханими, тиск у навчанні, а також питання, що стосуються ідентифікації та тіла. Отже, важливо, щоб медичні працівники відкрито та чесно обговорили з підлітком ці питання.</li></ul>                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                                                           |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |

## ОЦІНКА ІНШИХ ЗНАЧНИХ ЕМОЦІЙНИХ СКАРГ АБО СКАРГ, ЯКІ НЕ МОЖУТЬ БУТИ ПОЯСНЕНІ З МЕДИЧНОЇ ТОЧКИ ЗОРУ

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                               | КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>У підлітка присутні помітні соматичні симптоми, які не можуть бути пояснені з медичної точки зору, такі як:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Головні болі</li> <li>• Болі в шлунку</li> <li>• Втома</li> <li>• Втрата апетиту</li> <li>• Порушення сну</li> </ul> <p>Підліток не піддавався сильним стрес-факторам, таким як втрата когось із батьків/членів сім'ї/друга, нещасний випадок, насилля/переслідування, травматичний випадок тощо</p> | <p><b>Емоційні скарги або скарги, глибина яких не може бути пояснена з медичної точки зору, без піддавання психологічним стрес-факторам</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проінформуйте підлітка та його сім'ю щодо попереднього діагнозу</li> <li>• Визнайте, що симптоми не уявні</li> <li>• Поясніть, як фізичні відчуття можуть бути пов'язані з переживанням емоції</li> <li>• Дізнайтеся та вирішіть будь-які поточні проблеми, які можуть бути у підлітка</li> <li>• Розпитайте підлітка про самолікування та вирішіть проблему неправильного самолікування</li> <li>• Наявність комп'ютерної залежності (соціальні мережі, ігри)</li> <li>• Розгляньте варіант психологічного лікування</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцініть статус соматичних симптомів/скарг</li> <li>• Якщо покращення не спостерігається або якщо необхідне більш інтенсивне лікування, зверніться до спеціаліста</li> </ul> |
| <p>Стан не може бут класифікований як депресія від середнього до важкого ступеню</p> <p>Немає ризику нанесення шкоди самому собі</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Емоційні скарги або скарги, глибина яких не може бути пояснена з медичної точки зору, без піддавання психологічним стрес-факторам</b></p> | <p>Наявний стан, який описано вище, окрім того:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо у підлітка сталася важка втрата, підтримайте скорботу/адаптацію, що відповідає культурі</li> <li>• Якщо у підлітка сталася втрата, нещасний випадок, насилля/переслідування або інший травматичний випадок, надайте йому основну психологічну підтримку (психологічну першу допомогу)</li> <li>• Зверніться до алгоритму «Алгоритм тривоги»</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцініть статус соматичних симптомів/скарг</li> <li>• Зверніться до спеціаліста, якщо покращення не спостерігається або якщо необхідне більш інтенсивне лікування</li> </ul> |

## Додаткова інформація з ведення депресії:

### Проінформуйте підлітка та його батьків щодо попереднього діагнозу:

Використовуючи інформацію із секції під назвою «Інформація, яку необхідно повідомити підлітку та особі, що супроводжує його», проінформуйте підлітка щодо попереднього діагнозу

### Оцініть ризик заподіяння шкоди самому собі:

Використовуйте алгоритм «Оцінка ризику суїциду» для того, щоб оцінити, чи підлягає підліток ризику вчинення дій, спрямованих на заподіяння шкоди самому собі.

### Оцініть присутність ризикованих моделей поведінки:

Оцініть ситуацію щодо вживання психотропних речовин чи самолікування.

### Психіатрична просвіта:

Розпитайте підлітка та надайте йому можливість поговорити про його поточні проблеми:

- Надайте підлітку можливість поговорити, бажано у приватному приміщенні. Перевірте розуміння підлітком причин його/її симптомів.
- Запитайте його про нинішні стрес-фактори, такі як проблеми у стосунках, питання зовнішнього вигляду та тіла, залякування або тиск у навчанні. Настільки, наскільки це можливо, намагайтеся вирішити проблему соціальних питань, які стосуються стану підлітка, та знайдіть рішення щодо психологічних стрес-факторів або проблем у стосунках за допомогою громадських служб/ресурсів.
- Оцініть і надайте допомогу в будь-якій ситуації, що стосується неправильного лікування, жорстокого поводження, занедбання, вигнання або залякування. У разі необхідності зверніться до громадських служб/ресурсів.
- Виявіть членів родини, які можуть надати підтримку, та залучіть їх до вирішення проблеми, наскільки це можливо та наскільки дозволяє ситуація.
- Оцініть і надайте допомогу в проблемах, що стосуються психічного та неврологічного стану або вживання психотропних речовин підлітками чи їх батьками.
- Оцініть психологічні стрес-фактори батьків та надайте їм допомогу настільки, наскільки це можливо, за допомогою громадських служб/ресурсів.

### Поясніть:

Причини підвищення схильності до депресії у підлітків.

Важливо підтримувати підлітка та пояснити, що він не є таким поганим, як про себе починає думати

### Підкресліть:

- Важливо, наскільки це можливо, продовжувати займатися справами, які колись були цікавими чи приносили задоволення, незалежно від того, чи здаються вони цікавими та чи приносять задоволення на даний момент.
- Необхідно визнати думки про заподіяння шкоди самому собі чи суїцид та повернутися до медичної установи чи звернутися по допомогу, якщо ці думки виникнуть

## Ведення інших значних емоційних скарг або скарг, які не можуть бути пояснені з медичної точки зору:

- Повідомте результати аналізів/огляду і скажіть, що ніяких небезпечних захворювань не було виявлено, але все одно важливо вирішити проблему симптомів, які пригнічують підлітка.

- Препарати (антидепресанти, нейролептики) призначає тільки спеціаліст з психічного здоров'я.

- Не вдавайтеся до проведення непотрібних медичних аналізів і не пропонуйте вживати нешкідливі ліки для заспокоєння пацієнта.

- Заохочуйте підлітка до продовження (або поступового повернення до) звичайних справ.

- Порадьте підлітку терміново звернутися за психологічною та психотерапевтичною допомогою.

- У випадку важкої втрати: підтримайте скорботу/адаптацію, що відповідає культурі, та реактивні соціальні мережі.

- У випадку сильного страждання після недавнього травматичного випадку: запропонуйте основну психологічну підтримку (психологічну першу допомогу), тобто вислухайте підлітка, не тиснувши на нього, оцініть його потреби та занепокоєння; забезпечте задоволення основних фізичних потреб; забезпечте та мобілізуйте соціальну підтримку для того, щоб захистити підлітка від подальшої шкоди.

- НЕ проводьте психологічний дебрифінг. (Для подальшої інформації дивіться, будь-ласка, алгоритм про тривогу).



**ПІДКАЗКА медичному працівнику:**

- Важливо прямо поставити питання про заподіяння шкоди самому собі або про суїцидальні думки в будь-який час, коли у підлітка спостерігаються ознаки депресії, тривоги, вживання психотропних речовин або коли він дивно поводить. Підлітки відповідають найкраще, коли ви відкриті та чесні з ними. Запитання про заподіяння шкоди НЕ провокують дій, спрямованих на заподіяння шкоди собі. Вони часто зменшують тривогу, пов'язану з думками про заподіяння шкоди самому собі, а також допомагають підлітку відчувати, що його розуміють.
- Залучення та консультування батьків та опікунів – важлива частина захисту підлітків у період їх життя, коли вони вразливі до суїцидальної поведінки. Переконайтеся, що підліток дав вам свою згоду на залучення інших, але заохочуйте його бути відкритими у стосунках з батьками та іншими близькими їм людьми.
- Школа та однокласники – також важливі ресурси у період життя підлітків, коли вони ризику вразливі до суїцидальної поведінки. Важливо залучати шкільних консультантів і вчителів до запобігання поширеним причинам виникнення депресії та суїцидальних думок у підлітків, та таким як залякування, переслідування, насилля та надмірний тиск у навчанні.

**ОЦІНКА РИЗИКУ СУЇЦИДУ**

| Запитуйте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Симптоми й ознаки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Класифікація                                                      | Ведення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подальші кроки                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Запитайте та простежте, чи вчиняв підліток спроби заподіяння шкоди самому собі, серйозні з медичної точки зору<br>Нинішні думки або план вчинення самогубства чи заподіяння шкоди самому собі:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи думаєш ти про смерть?</li> <li>• Чи часто у тебе виникають такі думки?</li> <li>• Чи розробив ти план, як це зробити?</li> <li>• Чи міг би ти описати свій план?</li> <li>• Чи хочеш ти (досі) покінчити із собою?</li> <li>• Наявність відчуття ізоляваності від інших</li> <li>• Відчуття унікальності своїх страждань</li> <li>• Відчуття неможливості приймати реальний світ (фантазії про життя в іншому світі або сторіччі)</li> <li>• Схильність до імпульсивних вчинків</li> </ul> Історія думок чи плану заподіяння шкоди самому собі протягом попереднього місяця:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи намагався ти коли-небудь покінчити з собою?</li> <li>• Коли та як часто ти це робив?</li> <li>• Чи знає твоя сім'я/твої друзі про це?</li> </ul> | Докази заподіяння шкоди самому собі з ознаками/симптомами, які потребують негайного медичного втручання, в тому числі:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознаки отруєння чи інтоксикації</li> <li>• Кровотеча з рани, нанесеної самому собі</li> <li>• Втрата свідомості</li> <li>• Важкий ступінь летаргії</li> </ul> | Здійснення спроби заподіяння шкоди самому собі                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перенаправте до лікарні якомога скоріше</li> <li>• Стабілізуйте стан з медичної точки зору</li> <li>• Терміново підключити сім'ю до нагляду за підлітком</li> </ul>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо пацієнта перенаправили з лікарні назад, вживайте подальших кроків, як описано нижче</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Докази неминучого ризику заподіяння шкоди самому собі/вчинення самогубства:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкретний план покінчити із собою</li> <li>• Засобами, які для цього необхідні</li> <li>• Намірами втілити його у життя</li> </ul>                                                                      | Неминучий ризик заподіяння шкоди самому собі/вчинення самогубства | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заберіть у підлітка засоби нанесення шкоди самому собі</li> <li>• Пильно стежте за пацієнтом, не оставляйте його на одинці</li> <li>• Створіть безпечне оточення, яке може підтримати підлітка, залучивши батьків, школу та друзів</li> <li>• Активізуйте мережі громадської підтримки для підлітків та їх сімей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знову оцініть бажання підлітка заподіяти шкоди самому собі</li> </ul>                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Чи відчуваєш що в тебе зараз:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сильне емоційне пригнічення?</li> <li>• Безнадійність?</li> <li>• Надмірне збудження?</li> <li>• Насилля?</li> <li>• Некомунікабельна поведінка?</li> <li>• Соціальна ізоляція?</li> </ul> <p>Оцініть способи заподіяння шкоди самому собі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи є у тебе засоби, які були б тобі необхідні для того, щоб втілити у життя свій план, такі як снодійні пігулки чи петля тощо?</li> </ul> <p>Запитайте батьків (наодинці), чи помітили вони щось із такого:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Різка зміна поведінки, особливо спокій після періоду збудження</li> <li>• Роздавання своїх речей, спроб «владнати свої справи»</li> <li>• Прямі чи непрямі загрози вчинити самогубство</li> <li>• Спроби вчинення самогубства</li> </ul> | <p>У підлітка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Були суїцидальні думки чи план заподіяння шкоди самому собі протягом попереднього місяця або</li> <li>• Спроба самогубства в минулому році</li> <li>та</li> <li>• Немає планів покінчити з собою на даний момент</li> </ul> | <p>Немає неминучого ризику заподіяння шкоди самому собі</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Запропонуйте підлітку підтримку</li> <li>• Розгляньте варіант застосування терапії, що фокусується на вирішенні проблем</li> <li>• Реактивуйте соціальні мережі</li> <li>• Забезпечте емоційну підтримку сім'ї</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Підтримуйте регулярний контакт з підлітком до тих пір, поки не буде досягнуто безпечного середовища, здатного надати підтримку, і не буде ризику заподіяння шкоди самому собі</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### ПІДКАЗКА медичному працівнику:

Навіть якщо підліток просить вас нікому не говорити про те, що він/вона розповів(ла) вам щодо своїх суїцидальних думок і намірів, для нього/неї може бути найкраще, якщо ви проінформуєте інших для того, щоб запобігти самогубству або повтору здійснення спроб заподіяння шкоди собі.

#### Допомога при ризику самогубства:

##### Перенаправте до лікарні якомога скоріше:

Важливо, щоб кожний пацієнт, який вчиняв спробу самогубства, отримав спеціалізовану медичну допомогу якомога скоріше.

##### Стабілізуйте стан пацієнта з медичної точки зору:

Якщо підліток вчинив спробу самогубства, надайте йому/їй екстрену допомогу якомога скоріше для того, щоб його/її можна було безпечно транспортувати до лікарні.

##### Пильно слідкуйте за пацієнтом, щоб попередити самогубство:

- Не залишайте підлітка наодинці

- Наглядайте за підлітком і призначте конкретного штатного працівника чи члена сім'ї, який повинен залишитися з підлітком для того, щоб гарантувати його безпеку.

**Заберіть у підлітка засоби нанесення шкоди самому собі:**

Порадьте підлітку та його/її батькам обмежити доступ до засобів заподіяння шкоди собі (наприклад, пестициди та інші токсичні речовини, лікарські препарати та вогнепальна зброя)

**Створіть безпечне оточення, яке може підтримати підлітка:**

Порадьте батькам:

- Попросити підлітка пояснити свої думки та почуття та поділитися своїми проблемами. Запитання про самогубство часто можуть зменшити тривогу, пов'язану з цим почуттям; підліток може відчувати себе краще та відчувати, що його розуміють.
- Приділити підліткові увагу, виразити співпереживання та надати підтримку.
- Обговорити з підлітком, як вирішувалися його/її попередні проблеми, а також як можна вирішити ті проблеми, з якими він/вона зіткнувся зараз, щоб підліток зрозумів, що йому не треба вдаватися до самогубства як способу вирішення проблем.
- Намагатися проводити час із підлітком і пильно наглядати за ним для того, щоб запобігти заподіянням ним/нею шкоди самому собі. Попросіть батьків прибрати з дому всі можливі засоби вчинення самогубства (наприклад, пестициди або вогнепальну зброю).
- Навіть якщо батьки відчують розчарування в підлітку, важливо, щоб вони уникали ворожості та різкої критики.

**Запропонуйте підтримку підлітку:**

Дивіться секцію вище «Розпитайте підлітка та надайте йому можливість поговорити про його поточні проблеми» у таблиці «Психіатрична просвіта»

**Розгляньте варіант застосування терапії, що фокусується на вирішенні проблеми:**

Дивіться пункт нижче «Пояснення щодо психологічного лікування»

**Забезпечте психологічну підтримку сім'ї:**

- Оцініть психологічні стрес-фактори батьків та допоможіть їм настільки, наскільки можна, за допомогою громадських служб/ресурсів.
- Надайте батькам назви та контактну інформацію організації, які можуть надати підтримку сім'ї.

## Додаткові ресурси та стратегії Пояснення щодо психологічного лікування:

| Навчання розслаблюватися                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Консультування або терапія, що фокусується на вирішенні проблеми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Когнітивно-поведінкова терапія                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Навчання розслаблюватися включає навчання підлітків технік, таких як дихальні вправи та поступове розслаблення, спрямованих на досягнення релаксацийної реакції.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поступове розслаблення навчає, як визначити та розслабити певні групи м'язів.</li> <li>• Як правило, курс лікування передбачає щоденні релаксацийні вправи протягом принаймні 1-2 місяців.</li> </ul> <p>Ось приклад релаксацийних вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знайди тихе місце, де ти можеш побути на самоті декілька хвилин</li> <li>- Сядь</li> <li>- Намагайся звільнити свій розум від думок і почуттів, які засмучують тебе</li> <li>- Зроби свідому спробу розслабити свої м'язи. Роби це у такій послідовності, щоб відчувати, як усе тіло поступово розслаблюється: починаючи з м'язів кистей до передпліч, рук, плечей, обличчя (голова, чоло та обличчя), грудної клітини, живота, спини, стегон, ніг і стоп.</li> <li>- Дихай повільно та глибоко. Вдихай через ніс і наповнюй легені повітрям. Вдихай на повільний рахунок до трьох. Коли ти закінчиш вдихання, ти відчуєш, як легені штовхають як ребра, так і черевну порожнину. Тепер видихни повільно та свідомо. Видихай на повільний рахунок до шести. Коли ти закінчиш вдихання, ти відчуєш, що все повітря вийшло з твоїх грудей і черевної порожнини.</li> </ul> | <p>Консультування або терапія, що фокусується на вирішенні проблеми, – це психологічне лікування, яке включає пряму та практичну допомогу. Терапевт і підліток працюють разом для того, щоб виявити та виокремити основні проблемні питання, які можуть сприяти почуттю тривоги у підлітка, потім розкладіть їх на конкретні завдання, які можна виконати, а потім вирішити проблему та розробити стратегії подолання конкретних проблем.</p> <p>Стратегії включають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розмову із дорослим чи однолітком, якому підліток довіряє: Коли ми стривожені, наші думки та почуття переплутуються, і стає важко чітко обдумати щось. Проведення певного часу, розмовляючи з дорослим чи однолітком, якому підліток довіряє, може бути корисним для нього.</li> <li>• Позитивне мислення: У людини може виникнути звичка бачити та думати про все з негативної точки зору. Може бути корисно намагатися пізнати себе на цьому та змусити себе думати позитивно.</li> <li>• Використання підходу, що фокусується на вирішенні проблеми: Коли людина стикається з проблемою, може бути корисно переахувати всі можливі шляхи вирішення цієї проблеми, а потім оцінити сильні та слабкі сторони кожного можливого варіанту. Це може допомогти обрати варіант, який людина може реалізувати, і в той же час який може подолати дану проблему.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ґрунтується на думці про те, що на почуття впливають мислення та поведінка.</li> <li>• Люди, у яких спостерігаються порушення психічного здоров'я, часто мають нереалістичні, спотворені думки та страхи, і якщо їх не контролювати, вони можуть привести до шкідливих наслідків.</li> <li>• КПТ, як правило, містить когнітивний компонент (який дозволяє підлітку розвивати здібність ідентифікувати та справлятися з нереалістичними негативними думками) та поведінковий компонент.</li> <li>• Якщо ви не пройшли підготовку в галузі КПТ і якщо ви вважаєте, що вона буде корисною для підлітка, вам слід перенаправити підлітка до спеціаліста, який пройшов підготовку з КПТ.</li> </ul> |

## ІНФОРМАЦІЯ, ЯКУ НЕОБХІДНО ПОВІДОМИТИ ПІДЛІТКУ ТА ОСОБІ, ЩО СУПРОВОДЖУЄ ЙОГО

### 1. Що це за стан?

Будь-хто може перебувати у поганому настрої чи навіть почуватися пригніченим час від часу, коли він стикається з труднощами або болісними ситуаціями. Але у деяких людей відчуття суму та втрата інтересу до справ, які раніше були цікавими та приносили задоволення, може тривати декілька тижнів чи місяців і перешкоджати їх здатності нормально функціонувати. У такому випадку ми можемо сказати, що у людини спостерігається проблема психічного характеру, яка може бути діагностовано як депресія.

### 2. Які причини цього стану?

Депресія та інші проблеми психічного характеру спричиняються поєднанням факторів. Деякі з них – фактори індивідуального рівня (тобто, вони можуть бути спадковими), інші – фактори безпосереднього оточення (наприклад, конфлікти у сім'ї), ще інші – фактори соціально-економічного характеру (наприклад, бідність та злидні). Як правило, ці фактори взаємодіють між собою і таким чином збільшують вірогідність проблем психічного характеру. Наприклад, дитина, народжена у матері, яка вживала алкоголь під час вагітності, в сім'ї, в якій панують розлад, насилля, або дитина яка зростає в спільноті, в якій панують злидні і насильство.

Наявність цих негативних факторів можна скоротити чи навіть використати завдяки присутності «захисних» факторів, таких як життя в люблячій і дбайливій родині, а також в безпечному та згуртованому середовищі.

### 3. Який вплив має цей стан на підлітка?

Якщо проблема психічного характеру серйозна, вона може перешкоджати здатності підлітка займатися щоденними справами, такими як навчання та робота. Вона також може призвести до поведінки, яка спрямована на заподіяння шкоди самому собі, або навіть до самогубства. Більше того, підлітки, у яких спостерігаються проблеми психічного характеру, підлягають більшому ризику інших проблем із здоров'ям і навпаки. Наприклад, проблеми психічного характеру можуть схилити підлітка до жорстокої поведінки та вживання психотропних речовин; з іншого боку, зіткнувшись із незапланованою вагітністю чи діагнозом інфекції, такої як туберкульоз, у людини може виникнути депресія.

### 4. Яке лікування ми пропонуємо і навіщо?

Ефективне лікування можливе. Знадобиться принаймні декілька тижнів для того, щоб курс лікування зменшив депресію. Дотримання будь-якого прописаного курсу лікування дуже важливе. Нашою метою є, по-перше, встановлення хороших стосунків із підлітком. По-друге, нам треба визначити характер проблеми, з якою він зіткнувся. По-третє, нам необхідно працювати разом із підлітком для того, щоб вирішити проблему, скерувавши його мислення та поведінку, а в деяких випадках – прописавши йому медикаментозне лікування. У серйозних випадках нам треба перенаправити підлітка до установи, де йому можуть надати спеціалізовані послуги для рішення його проблем психічного характеру.

### 5. Що ви можете зробити?

Ми могли б обговорити з підлітком те, як вони можуть допомогти самі собі. Ми також могли б обговорити з його/її батьками (або особами, які його/її супроводжують), як вони можуть підтримати підлітка тоді, коли йому це знадобиться.

АЛГОРИТМІЧНИЙ ПІДХІД ДО КЛІНІЧНОГО ВЕДЕННЯ ПСИХОЗУ/ШИЗОФРЕНІЇ У ПІДЛІТКІВ.

Я ПОЧУВАЮСЯ ДИВНО

Озвучення скарги/питання:

Підліток: Я почуваюся по-іншому, але не можу пояснити, чому.

Батьки: Мій син/моя дочка поводитьсь дивно.

| ЗАПИТУЙТЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | СИМПТОМИ Й ОЗНАКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | КЛАСИФІКАЦІЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ВЕДЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ПОДАЛЬШІ КРОКИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Перед тим, як я поставлю тобі декілька запитань про твої думки та почуття, опиши будь-ласка свій стан:</p> <p><b>Уточнюючі питання, які необхідно задати підлітку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ти чув голоси, коли знаходився наодинці?</li><li>• Бачив чи відчував на запах щось, чого інші не бачать і не відчувають?</li><li>• У тебе виникали дивні думки, які навряд чи виникають в інших людей?</li><li>• Ти відчував, що тобою керує сила поза тобою, яка контролює твої думки та дії?</li><li>• Ти відчував, що володієш особливою силою?</li><li>• Ти відчував, що хтось замислює щось проти тебе? Якщо так, чому в тебе виникають такі відчуття?</li><li>• Чи впливають ці речі на твоє повсякденне життя?</li><li>• Чи турбують тебе ці симптоми?</li></ul> <p><b>Якщо підліток відповів ТАК на будь-які з цих питань:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Як давно ти так почуваєшся? (Примітка: Дізнайтеся, чи спостерігаються ці симптоми у підлітка весь час чи лише іноді).</li><li>• Чи траплялося таке раніше?</li><li>• Чи проходив ти якість попереднє лікування?</li><li>• Чи приймав\приймаєш зараз ти якісь психоактивні речовини?</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Незв'язне та неречне мовлення</li><li>• Манія (прискорена мова, підвищений настрій)</li><li>• Галюцинації</li><li>• Відлюднення, збудження, дезорганізована поведінка</li><li>• Впевненість у тому, що думки передаються або транслюються з чийогось розуму</li><li>• Соціальне відлюднення та ігнорування звичайних обов'язків, що стосуються роботи, школи, домашньої чи громадської роботи</li></ul> | <p><b>Якщо присутні численні симптоми та якщо це:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• перший епізод або</li><li>• рецидив або</li><li>• погіршення психотичних симптомів</li></ul> <p>можливий <b>ГОСТРИЙ ПСИХОЗ</b>, або в'язло перебігаючий психотичний стан, або психоз внаслідок вживання ПАР</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Перенаправте до психіатра</li><li>• Просвітійть сім'ю, що підліток знаходиться в хворобливому стані</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Подальших кроків на початковому етапі слід вживати якомога частіше. Як тільки симптоми відреагували на лікування, подальших кроків рекомендується вживати щомісячно чи шоквартально, виходячи із клінічної необхідності</li><li>• Оцініть прогрес</li><li>• Проведіть тренінг, який фокусується на вирішенні проблеми</li><li>• Проведіть тренінг, який фокусується на комунікації</li><li>• Знову огляньте підлітка для того, щоб забезпечити суворе дотримання курсу лікування</li><li>• По можливості узгодьте ведення та подальші кроки зі спеціалістом у галузі психічного здоров'я</li></ul> |
| <p>Такі самі, як описано вище</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Якщо симптоми тривають більше 3 місяців</p> <p>можливий <b>ХРОНІЧНИЙ ПСИХОЗ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Якщо підліток наразі не проходить лікування, почніть його лікування, як описано вище при гострому психозі</li><li>• Проведіть тренінг, який фокусується на вирішенні проблеми</li><li>• Проведіть тренінг, який фокусується на комунікації</li><li>• Лікуйте будь-які супровідні стани, такі як депресія чи тривога (дивіться додаткові алгоритми)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Оцініть прогрес</li><li>• Знову огляньте підлітка для того, щоб забезпечити суворе дотримання курсу лікування</li><li>• Якщо підліток не реагує адекватно на лікування, розгляньте варіант збільшення дози антипсихотичних медикаментів, які наразі застосовуються, або заміни їх на інші</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

ПІДКАЗКА медичному працівнику:  
Запитайте у сім'ї, чи спостерігаються у підлітка симптоми апатії, відлюднення, поганої гігієни або дивної поведінки

## Подальша інформація щодо рекомендацій, наведених у колонці «Ведення»

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>А. По можливості перенаправте до лікарні або до психіатра.</b><br/>Залучайте сім'ю</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>В. Психотичні симптоми, викликані іншими причинами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Алкогольна чи наркотична інтоксикація</li> <li>- Марення внаслідок гострих медичних станів, таких як церебральна малярія, соматична інфекція/сепсис, травма голови</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>С. Переконайтеся у тому, що підліток знаходиться у безпеці:</b><br/>Підлітки, у яких спостерігаються галюцинації або манії, можуть несвідомо наражати на небезпеку себе чи інших. Забезпечте пильне спостереження за підлітком для того, щоб він не мав доступу до засобів, які можуть заподіяти шкоди йому чи іншим. Також забезпечте безпеку тих, хто знаходиться поруч із ним.</p>                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Д. Сприяйте реабілітації:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Координуйте інтервенції із медичним персоналом і з колегами, що працюють у соціальних службах, у тому числі в організаціях, що працюють із непрацездатністю.</li> <li>- Сприяйте взаємодії із доступними медичними та соціальними ресурсами для того, щоб задовольнити фізичні, соціальні потреби сім'ї та потреби, що стосуються психічного здоров'я.</li> <li>- Активно заохочуйте підлітка відновити належну соціальну, шкільну чи робочу активність і дайте пораду сім'ї стосовно цього.</li> </ul> |
| <p><b>Е. Просвітте сім'ю підлітка:</b><br/>Люди із психологічними хворобами та їх сім'ї можуть іноді відчувати дискримінацію по відношенню до себе. Важливо запевнити підлітка та його родичів у тому, що ця хвороба – нічия «провина».<br/>Необхідно абсолютно точно дотримуватись рекомендацій психіатра</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Фармакологічне лікування призначає тільки спеціаліст з психічного здоров'я. Перенаправте до психіатра</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проконтролюйте отримання спеціалізованої допомоги підлітком.</li> <li>- Ведення моніторингу лікування (дивись Тривожні розлади)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |





# ЧАСТИНА 3

**Інформація, яку потрібно  
надати підліткам та їх батькам  
або іншим дорослим, що  
супроводжують їх**



Частина 3 МР містить інформацію за основними темами, які належать до здоров'я та розвитку підлітків:

- 1. Здорове харчування**
- 2. Фізична активність**
- 3. Статева активність**
- 4. Емоційне благополуччя**
- 5. Вживання тютюну, алкоголю та інших психоактивних речовин**
- 6. Ненавмисні травми**
- 7. Насильство та жорстоке поводження**

З кожної теми ви знайдете загальну інформацію, за якою буде йти блок основних повідомлень для підлітків та їхніх батьків. (Будь ласка, дивіться примітку нижче).

Коли підліток звертається до вас за допомогою в свій проблемі чи предметі занепокоєння, найімовірніше, він буде відкритий для інформації і порад. Використовуйте цю можливість для того, щоб передати йому інформацію з цієї частини довідника *«Допомога в роботі з підлітками та молоддю»*, переконавшись, що вона відповідає віку, рівню розвитку та обставинам підлітка. Якщо вам дозволяє час, перевірте розуміння підлітка і надайте будь-яку додаткову інформацію або роз'яснення, які йому можуть знадобитися.

Використовуйте будь-яку можливість для того, щоб інформувати батьків, а також відповісти на питання і відреагувати на будь-які труднощі, які у них можуть виникати. Поясніть батькам, що по мірі того, як їхні сини і дочки дорослішають, їм потрібно буде приймати рішення в таких питаннях, як дієта, фізична активність, особиста безпека, статеве життя, боротьба зі стресовими ситуаціями, вживання тютюну, алкоголю та інших психотропних речовин. Підлітки, чиї батьки обговорюють з ними ці питання, мають більше шансів приймати рішення, які захистять як їх самих, так і інших. Підкресліть, що обговорення цих питань може викликати дискомфорт, але все одно дуже важливо проводити такі бесіди. Завжди беріть до уваги бажання вашого пацієнта-підлітка залучати до дискусій його батьків, а також вік підлітка, рівень розвитку та соціальні обставини його життя.

(Примітка: Багато підлітків живуть зі своїми батьками або опікунами. Є такі, що не живуть з ними (особливо підлітки більш старшого віку). Деякі живуть самі, або зі своїми чоловіками, дружинами або партнерами.)



## 1. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Для росту, розвитку та оптимального функціонування підліткам необхідне раціональне харчування, яке складається з:

- Розмаїття їжі, збалансованої за основними групами продуктів;
- Достатньої кількості їжі для того, щоб задовольнити потреби підлітка. Існує п'ять основних груп продуктів:
- Крохмалисті продукти, такі як рис та інші злаки, картопля, макаронні вироби
- Фрукти та овочі

- Молоко та молочні продукти (в т.ч. йогурт і сир)
- М'ясо, риба, птиця, яйця, горіхи та боби
- Продукти та напої з високим вмістом жиру та / чи цукру.

### 1. Збалансоване вживання їжі

Молоді люди повинні дотримуватися дієти, збалансованої між усіма п'ятьма групами. Вони повинні вживати:



- Багато фруктів і овочів
- Достатню кількість рису та інших злаків, картоплі, макаронних виробів
- Деяку кількість молока і молочних продуктів, таких як йогурт і сир
- Деяку кількість м'яса, риби, птиці, яєць та / чи горіхів і бобових.

- Відносна пропорція цих п'яти груп відображена в діаграмі:
- Крім того, тобі слід:
  - Обирати продукти з низьким вмістом солі
  - Обмежити продукти з високим вмістом цукру та жиру.

## 2. Достатнє вживання їжі

Якщо підлітки вживають незбалансовану по кількості та калорійності їжу недостатню кількість їжі, у них може бути:

- Недостатня вага. Недоїдання вплине на їх фізичне зростання та розвиток, а також здатність вчитися і працювати. Молоді жінки, які недоїдають, мають тенденцію народжувати дітей меншого розміру і більш схильних до проблем зі здоров'ям.
- Надмірна вага, особливо якщо підлітки їдять занадто багато, і, в першу чергу, продуктів з високим вмістом жиру та цукру. Надмірна вага може призвести до медичних і соціальних проблем у підлітковому віці та в подальшому житті.

### **Повідомлення для підлітків**

1. Вживання достатньої кількості та великої різноманітності їжі важливо для твого нормального зростання та розвитку.
2. Незважаючи на те, що для тебе важливо вживати достатню кількість їжі для того, щоб нормально зростати та розвиватися, важливо необхідно також пам'ятати, що вживання надмірної кількості їжі - переїдання може призвести до надмірної ваги, а це погано для твого здоров'я.
3. Раціональне харчування передбачає регулярний прийом їжі та уникання нездорових закусок продуктів та напоїв з високим вмістом жиру та / чи цукру.

### **Повідомлення для батьків**

*Що вам потрібно знати:*

1. Вашому синові або дочці необхідно вживати достатню кількість різноманітної їжі для нормального зростання та розвитку.
2. Якщо у вашого сина або дочки сформуються звички здорового харчування в підлітковому періоді, ці навички, швидше за все, збережуться до кінця життя.

*Що вам потрібно робити:*

1. Говоріть з вашим сином або дочкою про корисну їжу та здорове харчування.
2. Підтримуйте розвиток звичок здорового харчування у вашого сина або дочки.
3. Показуйте вашому синові або дочці хороший приклад, дотримуючись власного здорового харчування.



## 2. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Регулярна фізична активність приносить велику фізичну, психологічну та соціальну користь як в підлітковому віці, так і в подальшому житті.

Фізична активність включає заняття спортом, таким як (наприклад, футболом), і тренування, такі як (наприклад, пробіжки). Крім того, вона включає регулярні щоденні справи, такі як ходьба до школи, а також роботу, що виконується по дому (наприклад, миття підлог) або на роботі (наприклад, фарбування кімнати).

### **Повідомлення для підлітків**

Близько шістдесяти хвилин заняття фізичною активністю якомога частіше, якщо не щодня, може принести тобі таку користь:

#### **Фізична користь**

- Це допоможе твоїм кісткам і м'язам рости і розвиватися.
- Це допоможе тобі залишатися (чи стати) підтягнутим.

#### **Психологічна користь**

- Це допоможе тобі стати впевненішим у собі та підняти самооцінку.
- Це допоможе тобі вчитися і працювати краще.
- Це допоможе тобі заспокоїтися, коли ти схвильований, сумний або злий.

#### **Соціальна користь**

- Заняття спортом допоможете тобі знайомитися з людьми та розвивати почуття товариства.
- Це також допоможе тобі навчитися грати за правилами, взаємодіяти з членами твоєї команди та приймати як перемогу, так і поразку.
- Це допоможе тобі сформувати і в подальшому дотримуватись здорового способу життя

Незбалансована і неправильна дієта та нерегульований недостатній обсяг фізичної активності можуть призвести як до надмірної ваги та проблем зі здоров'ям, пов'язаним з нею, так і занадто великий обсяг фізичної активності, можуть призвести до проблем у зростанні та розвитку.

### **Повідомлення для батьків**

#### **Що вам потрібно знати:**

1. Багатьох підлітків треба заохочувати до регулярної фізичної активності в їх повсякденному житті.
2. Розвиток цієї звички в підлітковому віці та підтримка її при переході в зріле життя допоможе підліткам запобігти проблемам зі здоров'ям, таким як високий артеріальний тиск і діабет, яким сприяє бездіяльність.

#### **Що вам потрібно робити:**

1. Заохочуйте свого сина або дочку займатися регулярною фізичною активністю близько шістдесяти хвилин якомога частіше, якщо не щодня. Заохочуйте їх погоджувати фізичну активність із правильною дієтою.
2. Забезпечте вашому синові або дочці можливості та стимули для регулярного заняття фізичною активністю.
3. Показуйте вашому синові або дочці хороший приклад, займаючись регулярною фізичною активністю.





### 3. СТАТЕВА АКТИВНІСТЬ

В даний час початок статевих відносин припадає на підлітковий вік. Зверніть увагу, що найчастіше це не справжнє статеве життя, а статеві стосунки з різними партнерами. Багато підлітків стають сексуально активними ще до того, коли дізнаються, як захищати себе від незапланованої вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Підліткам потрібна допомога для того, щоб зрозуміти ті зміни, які відбуваються в їхніх тілах. Їм також

потрібна підтримка для того, щоб впоратися з думками і почуттями, які виникають у них по мірі зростання та розвитку, а також для того, щоб приймати інформовані та зважені рішення щодо початку статевого життя. Окрім того, їм потрібна порада та підтримка для того, щоб протистояти тиску, який схиляє їх до сексуальних контактів проти їхньої волі. Підлітки повинні бути поінформовані щодо проблем, які можуть виникнути у них у результаті занадто раннього початку статевого життя або незахищених сексуальних контактів, а також, що вони можуть зробити для того, щоб уникнути незапланованої вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Крім того, підлітки повинні мати можливість отримати необхідні їм послуги в галузі охорони здоров'я для того, щоб уникнути проблем зі здоров'ям або відновити власний стан здоров'я, якщо виникнуть проблеми зі здоров'ям.

#### **Повідомлення для підлітків**

1. Багато підлітків, включаючи підлітків більш старшого віку, ще не мають сексуальні контакти. Рішення починати вести статеве життя дуже важливе. Почекай до тих пір, поки ти не відчуєш, що готовий (готова) до цього. Не починай сексуальні контакти тільки тому, що інші люди хочуть цього.
2. Навіть якщо у тебе були статеві контакти раніше, ти можеш прийняти рішення припинити це робити до тих пір, поки не відчуєш, що ти насправді готовий (готова) до цього.
3. Поговори з батьками чи іншими дорослими, яким ти довіряєш, про те, як приймати рішення щодо сексуальної активності і про те, як протистояти тиску з боку інших людей, що схиляють тебе до сексуальних контактів.
4. Наскільки це можливо, намагайся уникати людей і перебування в місцях, де тебе могли б змусити вступити в сексуальні відносини проти твоєї волі.
5. Пам'ятай, що є способи дарувати й отримувати сексуальне задоволення без ризику вагітності або зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Такими способами є поцілунки, ласки, дотики, мастурбація і тертя геніталій. (Всупереч загальній думці, маніпулювання геніталіями не призводить до жодних негативних наслідків.)
6. Якщо ти приймаєш рішення вступити у статевий зв'язок, завжди використовуй презерватив від початку до кінця статевого акту (чітко дотримуйся інструкції по використанню).
7. Пам'ятай, що при проникаючому сексі (тобто, введення пенісу у піхву, рот, анальний отвір) та при зміні партнерів існують величезні ризики інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом чи непланованої вагітності.



8. Якщо у тебе був статевий контакт без презервативу або іншого методу контрацепції, існує ймовірність того, що ти завагітнієш або заразишся інфекціями, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ. Тобі потрібно звернутися по допомогу до медичного працівника якомога раніше. Завдяки швидким діям після сексуального контакту без презервативу або іншого методу контрацепції можна запобігти вагітності або ВІЛ-інфекції. Більшість інфекцій, що передаються статевим шляхом, можна вилікувати, але ускладнення цих інфекцій можуть завдати шкоду твоєму здоров'ю.

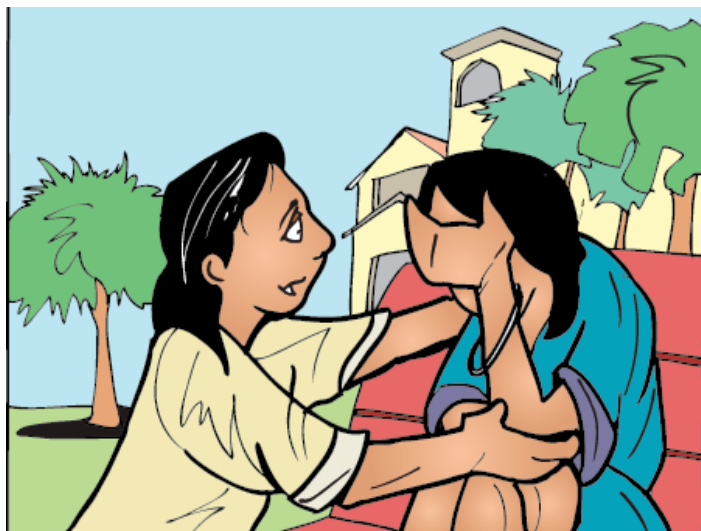
### **Повідомлення для батьків**

#### *Що вам потрібно знати:*

1. Незважаючи на те, що багато підлітків хотіли би поговорити зі своїми батьками про зміни, які відбуваються в їхніх тілах, і про секс, вони часто відчувають дискомфорт, який заважає їм зробити це. Тому вони звертаються до інших джерел інформації. На жаль, та інформація, яку вони отримують з інших джерел, часто буває оманливою і неправильною.
2. Багато людей вважають, що розмови з підлітками на тему сексу заохочують їх займатися сексом. Дослідження доводять, що це не так. Насправді, підлітки, які розмовляють зі своїми батьками, частіше відкладають початок статевих стосунків до тих пір, поки не будуть готові до цього, і можуть захистити себе та інших, коли починають вести статеве життя.

#### *Що вам потрібно робити:*

1. По мірі того, як ваш син чи дочка росте і переходить з періоду дитинства в підлітковий період, постійно надавайте йому/їй інформацію про ті зміни, які відбуваються в їхніх тілах, і про секс. Запитуйте, чи є у них питання чи занепокоєння. Показуйте їм, що ви відкриті до розмови з ними на цю та інші теми.
2. Поясніть, що сексуальні почуття – це нормально, але вступ у статевий зв'язок має бути ретельно виваженим рішенням.
3. Поясніть, що утримання від сексуальних відносин – єдиний абсолютно вірний спосіб уникнути вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом.
4. Говоріть зі своїм сином або дочкою про те, як уникнути вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом, навіть якщо ви підкреслювали важливість утримання від сексуальних відносин до тих пір, поки вони не будуть готові до них. Поясніть, що, незважаючи на широкий вибір методів контрацепції, тільки презервативи – за умови правильного використання – можуть зменшити ризик як вагітності, так і інфекцій, що передаються статевим шляхом, в т.ч. ВІЛ.
5. Поясніть, що вони можуть відчувати тиск, що схиляє їх до сексуальних контактів до того, як вони будуть готові до цього. Обговоріть, як вони можуть протистояти цьому тиску.
6. Порадьте їм звернутися за порадою і підтримкою до медичного працівника, якщо у них виникне така необхідність.



#### 4. ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Підлітковий вік – це час величезних змін у житті – фізичних, психологічних і соціальних. Ці зміни можуть бути стресовими. Переживання неспокійних, сумних, агресивних думок і почуттів природно для підліткового віку. Однак якщо ці думки і почуття не залишають підлітка довше, ніж декілька днів, і особливо якщо вони заважають йому займатися звичайними повсякденними справами, це може бути ознакою психічного розладу. Багато підлітків страждають від таких проблем, як неспокій і депресія, які заподіюють їм біль і страждання. Деякі підлітки завдають собі

шкоди в результаті цих проблем. Однак можуть вживати заходів для того, щоб захистити своє емоційне благополуччя, і турботливі люди, що оточують підлітка, можуть зробити багато для того, щоб допомогти йому.

##### **Повідомлення для підлітків**

1. Підлітковий вік – це час величезних змін у житті людини. Ці зміни можуть бути стресовими.
2. Щоденне проведення часу у заняттях справами, які приносять тобі задоволення, спілкуванні з людьми, які тобі подобаються, і заняттях якоюсь фізичною активністю, може допомогти зменшити цей стрес.
3. Переживання неспокійних, сумних, агресивних почуттів і емоцій час від часу – нормальне явище. Тобі може допомогти спілкування з друзями, батьками й іншими дорослими, яким ти довіряєш. Вони можуть дати тобі відчуття комфорту та підтримки і можуть допомогти тобі чітко обдумати різні речі.
4. Не вживай тютюн, алкоголь та інші психотропні речовини як спосіб виходу з ситуації, коли ти пригнічений, стурбований, сумний або злий. Алкоголь та інші психотропні речовини можуть посилити депресію або хвилювання. Ти можеш стати залежним від цих речовин.
5. Не дій поспішно або імпульсивно, коли ти пригнічений, стурбований, сумний або злий. У тебе може виникнути спокуса почати бійку або їздити швидко на мотоциклі як спосіб управління цими почуттями. Це може піддати тебе та інших сильному ризику отримання травм.
6. Якщо сумні, неспокійні або злі думки та почуття виникають у тебе щодня упродовж декількох днів, особливо коли вони заважають тобі займатися звичайними повсякденними справами (наприклад, робити домашню роботу), або у тебе виникають думки про заподіяння шкоди собі, звернися по допомогу до медичного працівника.

**Повідомлення для батьків***Що вам потрібно знати:*

1. Підлітковий вік – це період, протягом якого молоді люди здобувають навичок, які їм потрібні для того, щоб стати незалежними дорослими. У цей період багато підлітків відкидають опіку своїх батьків і віддаляються від уподобань, які у них були в молодшому віці. Батькам може бути важко це прийняти. Проте всім підліткам однаково потрібна і приносить велику користь підтримка й опіка батьків. Відчуття того, що вона потрібна і цінується своєю сім'єю, може дати молодій людині позитивне відчуття благополуччя.
2. Підліткам потрібно розвивати навички здорової боротьби зі стресами і напругами, які трапляються у повсякденному житті, а також з такими емоціями, як смуток і злість. Їм також потрібно знати, що вони можуть звернутися до батьків по допомогу, коли вони відчують, що не можуть впоратися самі.
3. Завдяки швидкому діагностуванню та ефективному лікуванню підлітки, які відчують багато психологічних проблем, можуть відновити власний стан здоров'я і повернутися до продуктивного життя.

*Що вам потрібно робити:*

1. Докладайте всіх зусиль для того, щоб спілкуватися зі своїм сином або донькою. Заохочуйте їх ділитися з вами своїми надіями та сподіваннями, страхами і занепокоєннями. Демонструйте інтерес до їх діяльності і поглядів. За допомогою слів і дій показуйте, що ви піклуєтеся про них. Дайте їм зрозуміти, що ви завжди будете поруч для того, щоб підтримати їх, коли їм це буде потрібно. Заохочуйте їх брати участь у життєдіяльності сім'ї та суспільства.
2. Говоріть зі своїм сином або донькою про здорові способи боротьби зі стресом і напругою, які трапляються у повсякденному житті, такі як заняття справами, які вони вважають розслаблюючими, спілкування з людьми, які їм подобаються, і заняття фізичною активністю. Робить це на власному прикладі!
3. Попередьте їх про небезпеки вживання алкоголю та інших психотропних речовин як засобу управління негативними думками і почуттями. Також попередьте їх, що коли вони засмучені, вони можуть зробити те, що може завдати шкоди їм або іншим людям, наприклад, почати бійку або небезпечно керувати транспортним засобом. Говоріть з ними про важливість звернення по допомогу, коли вони відчують, що не можуть самостійно впоратися зі своїми проблемами.
4. Уважно стежте за змінами настрою і поведінки вашого сина чи дочки. Поширеними ознаками та симптомами стресу або психічного захворювання є: порушення сну; порушення харчування; погіршення відвідування та успішності в школі; труднощі в концентрації; постійний дефіцит енергії; частий плач або стійке відчуття безпорадності, безнадійності, смутку чи занепокоєння; стійка дратівливість; часті скарги на головні болі та болі в животі та надмірне вживання алкоголю або інших психотропних речовин. Якщо у підлітка помітні будь-які з наведених вище змін, або вони тривають кілька днів, зверніться по допомогу до медичного працівника.
5. Негайно зверніться по допомогу до медичного працівника, якщо у вашого сина або доньки виникли думки про заподіяння шкоди собі, самогубство чи вбивство інших.



## 5. ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, ТЮТЮНУ ТА ІНШИХ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Підлітковий вік – це час цікавості й експериментів. Багато підлітків експериментують з тютюном, алкоголем та іншими психоактивними речовинами. Вони роблять це з різних причин – для того, щоб відчувати себе дорослішим і поводитися, як дорослі, щоб не відставати від своїх друзів, щоб кинути виклик дорослим або щоб полегшити стрес. Вживання тютюну, алкоголю та інших психоактивних речовин може призвести до негативних наслідків для здоров'я як в

підлітковому періоді, так і в зрілому віці.

1. Вживання тютюну викликає зміну кольору пальців, губ і зубів. Воно також призводить до поганого дихання. Курці мають тенденцію бути менш підтягнутими і швидше відчувати задишку. Тютюн також призводить до проблем у подальшому житті – переважно до раку або хвороб серцево-судинної системи.

2. Вживання алкоголю, навіть у маленьких кількостях, може знижувати здатність до адекватної поведінки. Вживання великої кількості алкоголю протягом короткого часу може призвести до неврологічних розладів, пошкодження печінки, виникнення залежності від алкоголю..

3. Вживання марихуани, героїну, амфетамінів чи кокаїну може завдати шкоди мозку, печінці, ниркам і легеням як в короткі строки, так і через тривалий час. Ін'єкційні речовини, що вводяться загальними голками і шприцами, значно збільшують імовірність інфікування ВІЛ.

4. Такі речовини, як тютюн, алкоголь, героїн, амфетаміни і кокаїн можуть викликати залежність. Залежність від цих речовин знижує здатність людини займатися повсякденними справами і може призвести до напружених відносин з членами сім'ї, друзями й іншими людьми, руйнує його тіло і особистість. Більшість людей, які стають залежними від психотропних речовин, роблять це в підлітковому періоді.

### **Повідомлення для підлітків**

1. Не піддавайся тиску, який схиляє тебе вживати тютюн, алкоголь та інші психоактивні речовини, з боку підлітків, друзів, інших людей або інформації з телебачення і та інших ЗМІ.

2. Поговори зі своїми друзями, батьками та іншими дорослими, яким ти довіряєш, у випадку, якщо хтось пропонує тобі вживати психоактивні речовини. Вони можуть допомогти тобі уникнути цього.

3. Якщо ти почав вживати алкоголь або інші психоактивні речовини, звернися за допомогою до своїх друзів, батьків та інших дорослих, яким ти довіряєш. Вони можуть допомогти тобі припинити це.

4. Якщо ти все ж таки вживаєш алкоголь або інші психоактивні речовини, що знижують здатність до адекватної поведінки, роби це з кимось, кому ти довіряєш, і в безпечному місці. У тебе більше шансів отримати передозування, якщо ти вживаєш психоактивні речовини наодинці. У тебе більше шансів стати жертвою насильства, якщо ти знаходишся один (одна) в небезпечному місці.

5. Якщо ти вживаєш алкоголь або інші психоактивні речовини, що знижують здатність до адекватної поведінки, уникай керування автомобілем, мотоциклом або велосипедом під впливом цих речовин.

### **Повідомлення для батьків**

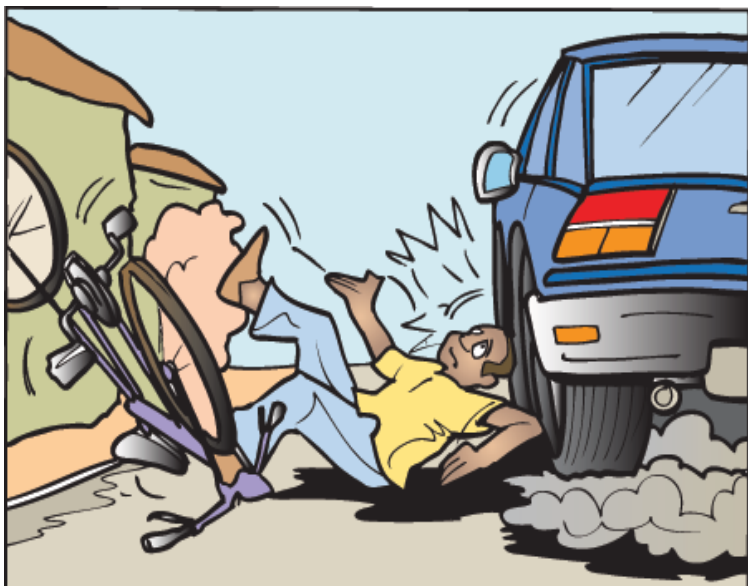
*Що вам потрібно знати:*

1. Підвищення рівня інформованості вашого сина чи доньки про небезпеки вживання психотропних речовин і допомога їм в усвідомленні того, який вплив можуть мати однієї та засоби масової інформації, може допомогти їм уникнути вживання психоактивних речовин.
2. Раннє виявлення вживання психоактивних речовин з подальшим консультуванням з боку медичного працівника показало себе ефективним методом мотивації підлітків до припинення вживання цих речовин або зменшення шкідливого впливу, який вони можуть мати.

*Що вам потрібно робити:*

1. Говоріть з вашим сином або донькою про небезпеки вживання тютюну, алкоголю та інших психоактивних речовин. Робіть це в ранньому підлітковому віці. Не чекайте, поки підліток почне їх вживати.
2. Обговоріть з вашим сином або донькою, який вплив можуть чинити на них однієї та засоби масової інформації, які схиляють їх до початку вживання психоактивних речовин. Поясніть їм важливість прийняття самостійного рішення щодо того, що для них найкраще.
3. Поясніть ваші очікування від поведінки вашого сина чи доньки. Показуйте особистий приклад своєю поведінкою.
4. Уважно стежте за ознаками вживання психоактивних речовин вашим сином або донькою. Якщо і коли ви їх помітите, обговоріть з ними це питання і разом зверніться за допомогою до медичного працівника.





## 6. НЕНАВМИСНІ ТРАВМИ

Травми – головна причина смерті та інвалідності серед підлітків. Багато підлітків гине або отримує серйозні травми внаслідок дорожніх аварій (у тому числі будучи велосипедистами, мотоциклістами, водіями автомобіля або пішоходами). Багато підлітків також гине внаслідок утоплень або падінь. Травми можуть статися повсюди – вдома, на місці навчання або роботи, на дорогах та інш. Їм можна і потрібно запобігати.

### **Повідомлення для підлітків**

Є кілька порад, яким ти можеш слідувати для того, щоб зменшити вірогідність отримання травми або навіть смерті в результаті травми:

#### *Дорожні аварії:*

1. Вивчи і дотримуйся правил дорожнього руху, як пішохід, або керуючи велосипедом, мотоциклом, автомобілем.
2. Будь уважним та обережним, коли ти йдеш по тротуару чи узбіччю вздовж дороги.
3. Керуючи автомобілем, завжди користуйся ременем безпеки. Під час їзди на велосипеді чи мотоциклі, завжди одягай шолом. Ці засоби можуть здаватися некомфортними та виглядати непривабливо, але вони можуть врятувати твоє життя.
4. Як пішохід, або керуючи велосипедом / мотоциклом або будучи пішоходом, будь особливо уважним у темний час доби або коли видимість обмежується через дощ або туман. По можливості використовуй яскравий одяг або елементи, що відбивають світло для того, щоб попередити водіїв про свою присутність.
5. Ніколи не сідай за кермо, якщо ти хворий або втомився, а також якщо ти вживав алкоголь або інші психоактивні речовини.
6. Ніколи не сідай в машину або на мотоцикл, якщо їх водій вживав алкоголь або інші психоактивні речовини.

#### *Утоплення:*

1. Якщо є така можливість, навчися плавати.
2. Намагайся не заходити у воду вище талії, якщо ти не вмієш плавати.
3. Навіть якщо ти добре плаваєш, не плавай, якщо ти вживав алкоголь або інші ПАР.
4. Не стрибай у воду, не пірнай у незнайомих місцях.
5. Не виходь на лід водоймища, якщо не впевнений, що лід міцний.

### **Повідомлення для батьків**

#### *Що вам потрібно знати:*

1. Ви можете допомогти вашому синові або дочці уникнути травм, якщо будете обговорювати з ним (з нею) їх ризик і вчити їх, як можна уникнути отримання травм ними самими або іншими людьми.
2. Знання того, як дія реагувати (в т.ч. куди звернутись по допомогу), коли хтось отримав травму – це може врятувати їм життя.
3. Спільні зусилля вашої родини і суспільства скеровані на убезпечення вашого оточення – включаючи місця навчання та роботи – знизить можливість отримання травми вашими дітьми.

#### *Що вам потрібно робити:*

1. Обговорюйте з вашим сином або донькою ризики та наслідки отримання травм.
2. Розповідайте їм, що вони можуть зробити для того, щоб знизити ймовірність отримання травми, а також як потрібно реагувати, коли хтось отримав травму.
3. Поясніть ваші очікування від поведінки вашого сина чи дочки. Показуйте хороший особистий приклад своєю поведінкою.

#### *Дорожні аварії:*

1. Зверніть увагу вашого сина або доньки на важливість безпечного керування та дотримання правил дорожнього руху. Також переконайтеся в тому, що транспортні засоби, на яких вони їздять, знаходяться в хорошому стані.
2. Говоріть з ними про те, наскільки важливо бути уважним під час руху транспорту, будучи як за кермом, так і пішоходом, особливо в умовах поганої освітленості або видимості, обмеженої дощем або туманом та дорожніми умовами.
3. Говоріть з ними про те, наскільки важливо не сідати за кермо, якщо вони втомилися або почувають себе погано, або якщо вони перебувають під впливом алкоголю чи інших психотропних речовин. Допоможіть їм розробити план дій на випадок, якщо водій їх автомобіля або мотоцикла вживав алкоголь або інші психотропні речовини.

#### *Утоплення:*

1. Заохочуйте вашого сина чи дочку навчитися плавати. Наполягайте на тому, щоб вони не заходили у воду вище талії, якщо вони не вміють плавати. Підкресліть, що не можна плавати, якщо вони вживали алкоголь або інші психотропні речовини, навіть якщо вони добре плавають. Говоріть з ними про те, що не можна стрибати у воду, пірнати у незнайомих місцях та не можна виходити на лід водоймища, якщо не впевнений, що лід міцний.





## 7. НАСИЛЬСТВО ТА ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ

Насильство та жорстоке поведіння – головні причини болю та страждань і навіть смерті серед підлітків. Воно може бути фізичним, психологічним і сексуальним. Як дівчатка, так і хлопчики підліткового віку можуть переживати всі форми насильства та жорстокого поведіння.

Вони можуть траплятися як удома, так і в суспільстві, і можуть походити від членів сім'ї, так само як і від інших дорослих і підлітків, які можуть бути знайомі або незнайомі підліткові.

У багатьох випадках насильники примушують жертв відчувати, що у них немає іншого виходу, окрім як прийняти насильство або жорстоке поведіння.

Окрім негайних ефектів, насильство та жорстоке поведіння можуть мати віддалені та довготривалі фізичні і психологічні ефекти. Насильству та жорсткому поведінню можна запобігти, а у випадку коли вони трапляються, на них треба ефективно та негайно реагувати.

### **Повідомлення для підлітків**

1. Поговори зі своїми батьками або іншими відповідальними дорослими про те, що ти можеш зробити для того, щоб не піддаватися насильству.
2. Наскільки це можливо, намагайся не бувати в місцях, де ти можеш піддатися насильству.
3. Якщо ти опинився (опинилася) у середовищі, в якому ти відчуваєш небезпеку, піди з цього місця якнайшвидше.
4. Якщо хтось намагається схилити тебе до сексуального контакту, чітко дай зрозуміти своїми словами та діями, що ти цього не хочеш. У разі потреби поклич на допомогу.
5. Розбіжності та суперечки можуть траплятися час від часу. Якщо вони трапляються, намагайся зберігати спокій і вирішувати їх ненасильницькими методами. Докладай усіх зусиль для того, щоб не провокувати насильства та не відповідати на провокацію насильством.
6. Якщо до тебе було застосовано фізичне чи сексуальне насильство або тебе змусили зробити щось, чого ти не хотів (не хотіла), негайно повідом про це своїх друзів, батьків або інших відповідних служб. Вони можуть надати тобі необхідний допомогу і підтримку, запобігти повторним актам насильства та притягнути зловмисників до відповідальності.

### **Повідомлення для батьків**

*Що вам потрібно знати:*

1. Обговорення проблеми насильства з вашим сином або донькою може допомогти їм захиститися себе. При цьому підвищується вірогідність того, що вони звернуться по допомогу у разі, якщо стануть жертвами насильства.
2. Співпраця з іншими батьками та окремо взятими людьми з метою боротьби з насильством можуть змінити життя вашого сина або доньки, так само як і багатьох інших дітей і підлітків.

*Що вам потрібно робити:*

1. Говоріть зі своїм сином або донькою про те, як уникнути насильства, і куди звернутись, якщо вони стали жертвами насильства.
2. Ви можете підняти такі питання:
  - Важливість мирного вирішення розбіжностей і суперечок, якщо вони виникають;
  - Небезпека носіння зброї, погроз людям зброєю або використання її;
  - Важливість уникнення місць, де до них може бути застосоване насильство;
  - Вибір піти, якщо вони опинилися у загрозливій ситуації;
  - Як чітко відмовити в небажаному сексуальному контакті за допомогою слів і дій та як покликати на допомогу у разі потреби;
  - Наскільки важливо повідомити вас або інших відповідних служб, якщо і коли вони пережили насильство;
8. Давайте приклад власною поведінкою - не застосовуйте насильства у вирішенні питань з вашим сином або донькою, а також з іншими людьми.
9. Співпрацюйте з членами суспільства з метою інформування про небезпеки насильства, докладайте зусиль для того, щоб запобігти йому та притягнути зловмисників до відповідальності.

## НОТАТКИ

[illegible]

## ВИСНОВКИ

- Методичні рекомендації призначені для використання в роботі фахівців медичних установ, які надають допомогу підліткам та молоді, а саме лікарями загальної практики та сімейної медицини, педіатрами, дерматовенерологами, акушерами-гінекологами, терапевтами підлітковими та ін.
- МР – дають можливість медичним працівникам надавати допомогу підліткам та молоді більш ефективно через розуміння їх проблем і спільний пошук шляхів їх вирішення задля зміни ризикованої поведінки та збереження здоров'я.
- Методичні рекомендації надають точні і покрокові рекомендації щодо того, як працювати з підлітками, коли вони приходять з проблемою або питанням щодо їх здоров'я та розвитку. МР містять вказівки щодо деяких проблем, які не є характерними тільки для підлітків, але часто виникають у них (наприклад, інфекції, що передаються статевим шляхом), і висвітлюють особливості роботи з цими станами у підлітків.
- Наведені МР сприятимуть зміні ризикової поведінки підлітків щодо ВІЛ - інфікування на відповідальну задля власного здоров'я.

## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Наказ МОЗ України від 28 грудня 2002 року № 503 «Про удосконалення амбулаторної акушерсько-гінекологічної допомоги в Україні»;
2. Наказ МОЗ України від 5.05.2003р. №191 «Про затвердження тимчасових державних соціальних нормативів надання медичної допомоги за спеціальністю загальна практика-сімейна медицина»;
3. Наказ МОЗ України від 15.12.2003 № 582 «Про затвердження клінічних протоколів з акушерської та гінекологічної допомоги»;
4. Наказ МОЗ України від 29.12.2003 № 620 « Про організацію надання стаціонарної акушерсько-гінекологічної та неонатологічної допомоги в Україні»;
5. Наказ МОЗ України від 07.06.2004р. № 286 «Удосконалення дерматовенерологічної допомоги населенню України»;
6. Наказ МОЗ України від 31.12.2004 № 676 «Про затвердження клінічних протоколів з акушерської та гінекологічної допомоги»;
7. Наказ МОЗ України від 29.12.2005 № 782 «Про затвердження клінічних протоколів з акушерської та гінекологічної допомоги»;
8. Наказ МОЗ України від 27.12.2006 № 905 «Про затвердження клінічного протоколу з акушерської та гінекологічної допомоги «Планування сім'ї»;
9. Наказ МОЗ України від 2009р. №312 «Протоколи надання медичної допомоги в дерматології»;
10. Наказ МОЗ України від 15.02.2010р №108 «Про затвердження клінічних протоколів надання медичної допомоги по спеціальності «дитяча психіатрія»;
11. Наказ МОЗ України від 31.12.2010 № 1177 «Про затвердження клінічного протоколу «Комплексна допомога під час небажаної вагітності»;
12. Наказ МОЗ України від 15.07.2011 № 417 «Про організацію амбулаторної акушерсько- гінекологічної допомоги в Україні»;
13. Наказ МОЗ України від 27.04.2006 № 254 «Про затвердження протоколів надання медичної допомоги дітям за спеціальністю «Дитяча ендокринологія»;
14. Наказ МОЗ України від 03.02.2009 № 55 «Про затвердження протоколів лікування дітей з ендокринними захворюваннями»;
15. Наказ МОЗ України від від 04.08.2006 р. № 539 «Про організацію діяльності служби планування сім'ї та охорони репродуктивного здоров'я в Україні»;
16. Моделі організації надання послуг з діагностики та лікування ІПСШ представникам уразливих груп населення – методичний посібник затверджений МОЗ України, 2009р.;
17. Наказ МОЗ України від 16.09.2011р. № 595 «Про порядок проведення профілактичних щеплень в Україні та контролю якості і обігу медичних імунобіологічних препаратів»;
18. Навчальний курс «Сучасні аспекти планування сім'ї» затверджений МОЗ України, 2012р.;
19. «Adolescent job aid», World Health Organization, 2010.









Методичні рекомендації  
розроблено та виданно  
за підтримки Фонду народонаселення ООН в Україні