



ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

Период полового созревания подростка врачи называют пубертатным – от латинского слова *pubertas*. В это время меняется гормональный фон организма, благодаря чему у мальчика появляются вторичные половые признаки, завершается развитие половых органов, а половые железы начинают активно работать.

Лет с двенадцати мальчики начинают стремительно меняться: они быстро растут, у них ломается голос и происходят многие другие метаморфозы, на которые взрослым нужно обращать внимание, чтобы быть уверенными: половое созревание сына или внука идет правильно, по предусмотренному природой графику. Ну, а если что-то вдруг вызывает у вас тревогу, желательнее посоветоваться с педиатром, детским эндокринологом или урологом: лучше перестраховаться, чем оставить без внимания признак неблагополучия, свидетельствующий о гормональном сбое, который легко исправить по горячим следам, но

почти невозможно, если драгоценное время уже упущено.

СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ

Гормональная перестройка у мальчиков обычно начинается в 12-13 лет и длится около 5 лет, завершаясь к 17-18 годам. Волноваться стоит, если половое созревание сына стартовало с опережением (в 10 лет или даже раньше) или задержалось: ему уже стукнуло четырнадцать или даже пятнадцать, а ничего особенного не происходит. В этих случаях школьнику необходима консультация эндокринолога!

● В идеале пойти к нему на прием вместе с мальчиком должен

папа. Не только потому, что доктор будет задавать вопросы, которые в присутствии мамы сыну обсуждать неудобно, но и потому, что врачу очень важно собрать семейный анамнез по мужской линии, то есть расспросить отца о соответствующем периоде его жизни.

Дело в том, что время начала и окончания пубертатного периода программируется индивидуально, причем в 80% случаев у мальчика все происходит точно так же, как и у папы. Если тот опережал сверстников в половом развитии или, напротив, припозднился с ним, то и сын с высокой вероятностью повторит этот сценарий.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА РОСТОМ

Вдумайтесь в смысл самого слова «подросток» – это ребенок, который взростает и стремительно растет. Как только сын пошел в рост – началось второе физиологическое вытяжение, считайте, что он вступил в пубертатный период. Как правило, пик скорости роста – 9 см в год – приходится на 12 лет, а затем начинается формирование костной системы по мужскому типу – расширяются плечи, увеличивается грудная клетка. Кстати, стопы

начинают увеличиваться первыми, потом вытягиваются голени и предплечья, а туловище растет уже после этого. Заметили, что у сына или внука увеличился размер ботинок, значит, гормональный всплеск уже произошел. Примерно через 4 месяца у него начнут удлиняться конечности – скоро он догонит в росте маму, а там и папу перерастет.

➤ Не спешите нагружать подростка: если он вымахал ростом с папу, это не значит, что он и тяжести может поднимать такие же, как отец. Организм мальчика растет бурно, но неравномерно. Сердце ежегодно увеличивается на четверть, а сосуды за ним не успевают, поэтому у сына возможны головокружения и даже обмороки, особенно когда бывает жарко и душно, а также если он летом в знойный полдень вздумает нырнуть в холодную воду.

➤ Проследите, чтобы он был осторожен с прыжками: сейчас, когда у него активно удлиняются трубчатые кости конечностей, переломы возникают очень легко, особенно если учесть свойственную подросткам угловатость и двигательную неловкость.

И та и другая возникает не только потому, что школьник не успе-

вает адаптироваться к своему вытянувшемуся телу, но и потому, что рост мышц отстает от роста костей. Мускулатура как бы стягивает конечности, делая движения недостаточно скоординированными и пластичными.

➤ Силовые нагрузки сейчас вредны, а лучший вид спорта, улучшающий состояние мышц, – плавание.

➤ Обратитесь к эндокринологу, если парень не укладывается в положенные по возрасту нормативы роста. В 11 лет он должен иметь как минимум 129 см, в 12 – 133, в 13 – 138, в 14 – 145, в 15 – 151, в 16 – 157, в 17 лет – 160 см. У вашего меньше? Нужно исключать гипопитарный нанизм, а попросту говоря – карликовость. Сейчас это состояние успешно лечится с помощью заместительной терапии соматотропным гормоном (СТГ), главное – успеть провести ее курс до того момента, когда ростковые зоны костей закроются и изменить уже ничего будет нельзя.

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ГОЛОСУ

В период с 12 до 14 лет у мальчиков начинает ломаться голос. Гортань и связки увеличиваются и приобретают мужское строение, отсюда и проблемы с голосообразованием. Син то говорит тоненько,

по-детски, то басит или хрипит, а то и вовсе дает «петуха». У одних такие перепады заканчиваются в течение месяца, у других мутация голоса занимает до полугода, ну а в среднем на нее уходит от 2 до 3 месяцев.

● Если у вашего мальчика проблемы с голосом длятся дольше чем полгода, покажите его врачу-фониатру. К нему же стоит отвести подростка, который в 14-15, а то и в 16 лет говорит тоненько, как девочка. Тут тоже необходимо присутствие папы – ведь голос сына будут ставить, ориентируясь на отца. Но это лишь в том случае, если у мальчика по каким-то причинам закрепился детский механизм голосообразования: гортань выросла, но он пока не пользуется своими новыми возможностями (так называемая мутационная дисфония). Однако высокий тембр голоса у подростка может быть связан с недостаточной выработкой мужских половых гормонов, как это бывает, например, при гипогонадизме. Чтобы уточнить диагноз, нужно записаться на консультацию к эндокринологу.

Иван БЕЛОКРЫЛОВ,
научный сотрудник
Научно-практического центра
медпомощи детям
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого.