

Анатомо физиологические особенности подросткового возраста

Выполнила :
Широбокова Татьяна , 3 курс

Основные особенности подросткового возраста

- 1) Ростовой скачок
- 2) Психо – нейро – эндокринная перестройка
- 3) Период бурного полового развития
- 4) Вегетативные нарушения



РОСТОВОЙ СКАЧОК

- Быстрый рост
- Неравномерное развитие отдельных частей тела

Состояние
«гадкого утенка»

- Рост опережает массу тела
- Соединительная ткань растет быстрее, чем мышечная
- Кости мягкие, податливые, мышечный тонус слабый

Нарушение
осанки, сколиоз,
плоскостопие

- Наследственность
- Гормональная регуляция
- Состояние В.Н.С.
- Характер питания
- Обеспеченность организма O_2
- Качество и количество сна
- Психоэмоциональные факторы
- Физическая активность
- Хронические заболевания и интоксикация
- Экологическая обстановка

**Факторы, влияющие на рост
и развитие:**

Физическая нагрузка должна быть регулярной и дозированной!

1. Чем быстрее растет подросток, тем больше нагрузка на сердце
2. Размеры сердца опережают просвет сосудов
3. Высокий объем кровотока
4. Нарушения вегетативной регуляции

- АД скачет
- Шумы в сердце
- Неприятные ощущения в области сердца
- Носовые кровотечения
- Головокружения

Особенности сердечно – сосудистой системы

Органы дыхания

1. Бронхи растут быстрее, чем легочная ткань
 2. Стенка бронхов с несформированным мягким хрящом легко спадается, нарушается выведение мокроты
 3. Нарушения вегетативной регуляции
- Частое слабое или жесткое дыхание
 - Прерывистое дыхание, чувство нехватки воздуха
 - Обморочные состояния

Подростки нуждаются в большом количестве O_2

1. Функциональные изменения органов ЖКТ, обусловленные вегетативной дисфункцией

- Боли в животе
- Тошнота
- Изжога

2. Печень растет не так быстро, а нагрузка на неё большая (половые гормоны – яд для печени)

- Желтушность склер
- Нарушения стула

Органы желудочно – кишечного тракта

Для подростка важно сбалансированное регулярное питание!

Регулярные гигиенические процедуры.
Кисломолочные продукты, фрукты, овощи.
Ограничить специи, контролировать углеводы.

- Гормональная нагрузка
 - Накопления недоокисленных продуктов (шлаки, токсины)
 - Нарушение выведения
- Неприятное дыхание
 - Едкий запах пота
 - Запоры
 - Угри

Процессы метаболизма

- Дисбаланс между корой и подкоркой
- Функциональная способность коры снижается

- Подростки бешенные, им не до учебы

**Психо – нейро –
эндокринная перестройка**



Гипофиз

Нейроэндокринная железа



Гормоны
ЛТ, ФСГ

Яичник
Созревание фолликула

Эстрогены

Рост и развитие
молочных желез,
Наружных и внутренних
гениталий

Гормоны
АКТГ

Кора надпочечников

Андрогены

Длина
тела

Половое
созревание
(угри,
оволосение,
рост гениталий)

Разнообразные жалобы:

- Головные боли, боли в животе, головокружения, обморочные состояния;
- Повышение или понижение АД;
- Носовые кровотечения, чувство нехватки воздуха

Характерно:

- Влажные ладони;
- Холодные синюшные конечности;
- Мраморный рисунок кожи;
- Темные круги под глазами

Вегетативные нарушения у 90% подростков

Если не лечить ВСД, функциональные изменения перейдут в хронические!

1. Подростковый период – период стресса
2. Подростку необходима помощь
3. Подростка нужно:

Понимать;
Любить;
Хвалить;
Терпеть;
Долготерпеть.



Выводы



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
