



CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRẺ VỊ THÀNH NIÊN



Mục tiêu:

- Biết được các vấn đề thăm khám trẻ vị thành niên.
- Tự vấn các vấn đề sức khỏe .

Dàn bài

- Đại cương
- Dấu hiệu dậy thì
- Các vấn đề thăm khám vị thành niên
- Tư vấn các vấn đề sức khỏe

I/ Định nghĩa

- Tuổi vị thành niên là thời kì phát triển đặc biệt với những biến đổi nhanh chóng về cơ thể cũng như sự biến đổi tâm lí, các mối quan hệ xã hội.
- Lứa tuổi vị thành niên từ 10 – 19 tuổi, chia làm 3 giai đoạn:
 - Vị thành niên sớm: 10 – 13 tuổi
 - Vị thành niên giữa: 14 – 16 tuổi
 - Vị thành niên muộn 17 – 19 tuổi

Dấu hiệu của dậy thì:

- **Dậy thì ở nữ:**

- Phát triển núm vú, quầng vú
- Xuất hiện lông sinh dục
- Tử cung, âm đạo, buồng trứng phát triển
- Tuyến bã phát triển, xuất hiện mụn trứng cá
- **Xuất hiện kinh nguyệt**

- **Dậy thì ở nam:**

- Tăng trưởng chiều cao, cơ bắp, ngực, cánh tay, vai..
- Xuất hiện ria mép, lông sinh dục
- Thanh quản mở rộng, vỡ giọng
- Tinh hoàn, dương vật to lên, da tinh hoàn sẫm lại
- Tuyến bã phát triển, xuất hiện mụn trứng cá
- **Xuất tinh**

II/ Khám sức khỏe trẻ vị thành niên:

- Hỏi bệnh
- Khám thực thể
- Xét nghiệm cần thiết
- Tư vấn chăm sóc sức khỏe

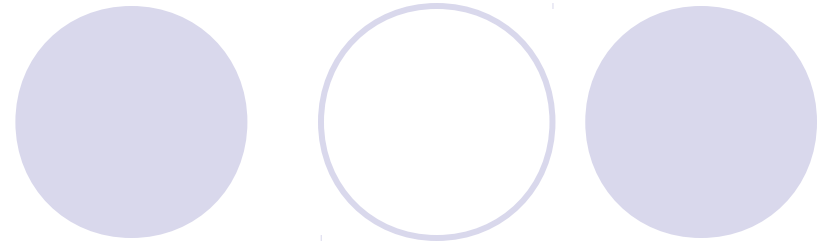
Hỏi bệnh:

- Dựa vào lí do đến khám, cần chú ý các vấn đề về tâm lí, dinh dưỡng, thị lực, lạm dụng chất gây nghiện, tình dục.
- Các lí do đến khám:
 - Vị thành niên nữ: kinh nguyệt, rối loạn kinh nguyệt, huyết trắng, bạo hành và lạm dụng tình dục, mang thai, các biện pháp tránh thai, phá thai.
 - Vị thành niên nam: phát triển thể chất, cơ quan sinh dục, hiện tượng xuất tinh, thủ dâm, mộng tinh, tư vấn tránh thai

Khám thực thể:

- Cần chú ý việc giao tiếp thân thiện để tạo niềm tin rằng việc đi khám sẽ được giữ bí mật, đảm bảo người cùng giới, thủ thuật nhẹ nhàng, kín đáo, cần giải thích cho vị thành niên tình trạng, cách điều trị và dự phòng.
- Khám:
 - Quan sát toàn thân, da, chiều cao, cân nặng → đánh giá sự phát triển phù hợp theo tuổi
 - Khám cơ quan sinh dục ngoài nếu có bất thường.
 - Nếu cần khám cơ quan sinh dục trong đặc biệt là nữ cần xác định vấn đề trinh tiết

Cận lâm sàng:

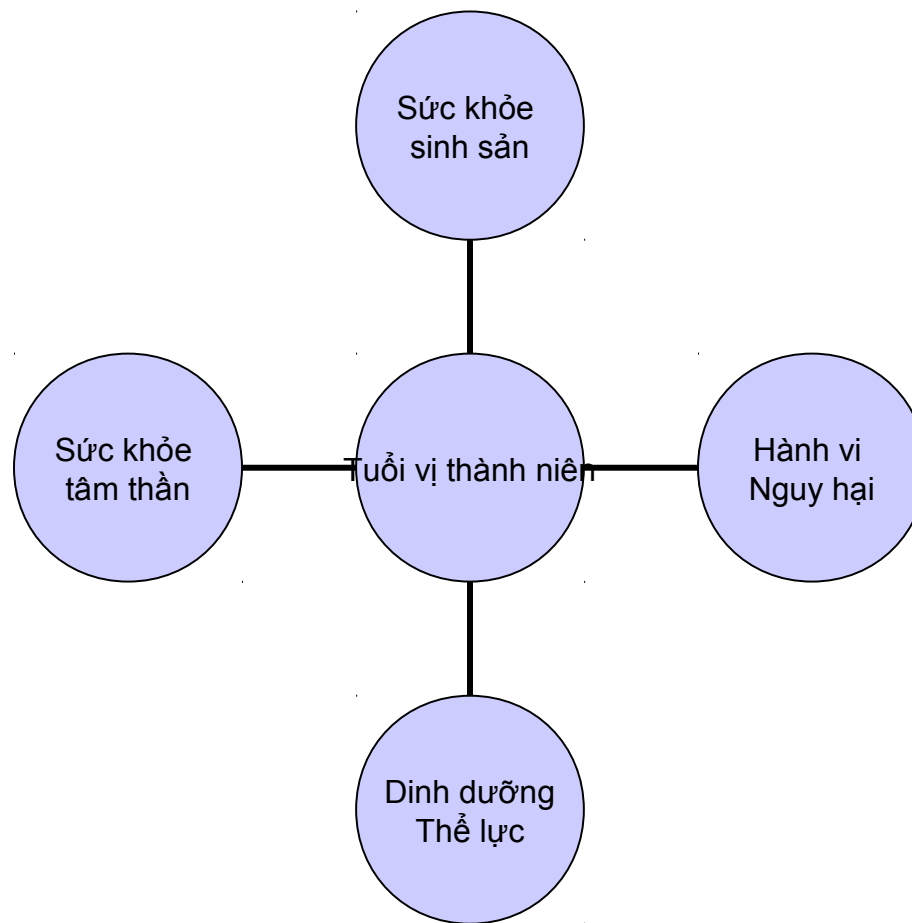


- Khí hư: soi tươi, nhuộm
- Nghi có thai: thử HCG nước tiểu, siêu âm
- Bệnh lí tử cung, buồng trứng: siêu âm
- Thiếu máu: công thức máu, dự trữ sắt

Tự vấn chăm sóc sức khỏe:

- Cung cấp thông tin chính xác, rõ ràng, phù hợp.
- Đảm bảo tính riêng tư, kín đáo, đồng cảm, tế nhị, không phán xét.
- Cần phối hợp với gia đình, các đoàn thể, trường học để giáo dục đặc biệt vấn đề sức khỏe sinh sản.
- Giáo dục những kỹ năng sống như kỹ năng giao tiếp, kỹ năng quyết định...
- Tham vấn những vấn đề quan tâm, cần thiết ở lứa tuổi vị thành niên.

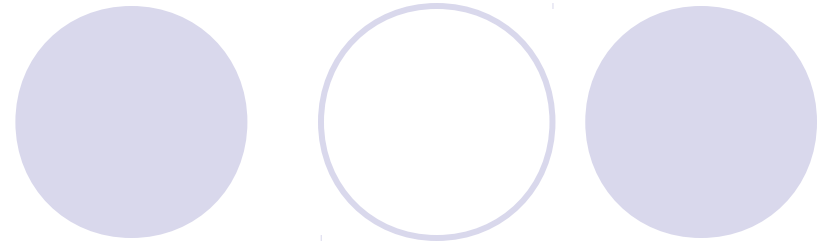
Các vấn đề quan tâm ở tuổi VTN:



1/ Sức khỏe sinh sản:

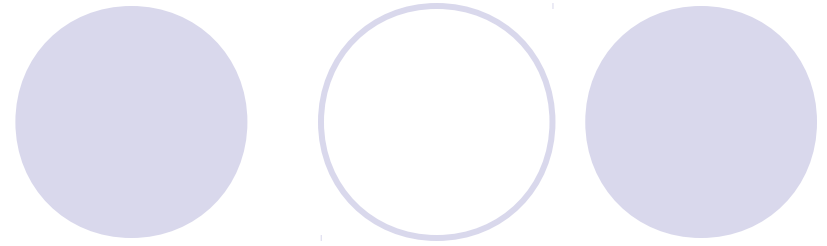
- Kinh nguyệt ở nữ
- Xuất tinh ở nam
- Tránh thai và mang thai

Kinh nguyệt:



- Vấn đề kinh nguyệt:
 - Tuổi bắt đầu có kinh từ 11 – 18 tuổi.
 - Vòng kinh trung bình 28 – 30 ngày.
 - Thời gian hành kinh 3 – 7 ngày.
 - Lượng máu kinh # 3 – 5 lần băng vệ sinh mỗi ngày.
 - Tính chất máu kinh đỏ sẫm, không đông, mùi nồng.

Kinh nguyệt (tt):



- Nhận biết các trường hợp rối loạn kinh nguyệt:
 - Vô kinh:
 - + Nguyên phát: trên 18 tuổi mà chưa có kinh.
 - + Thứ phát: mất kinh trên 3 tháng đối với kinh đều và 6 tháng đối với kinh không đều.
 - Bế kinh
 - Rong kinh: hành kinh trên 7 ngày.
 - Kinh ít
 - Kinh nhiều
 - Kinh thưa: vòng kinh trên 35 ngày.
 - Kinh mau: vòng kinh dưới 21 ngày.
 - Thống kinh: đau bụng nhiều khi hành kinh.
 - Rong huyết: chảy máu ngoài kì kinh.



Xuất tinh:

- Xuất tinh: cơ chế phản xạ khiến sự co thắt các cơ vùng chậu và niệu đạo. Sự xuất tinh chứng tỏ tinh hoàn phát triển, sinh sản tinh trùng và testosterone.
- Xả ra lúc thức khi có kích thích, xung động tình dục, thủ dâm hoặc khi ngủ (9mo65ng tinh).
- Lượng tinh dịch là # 3 -4 ml/ 1 lần.

Tránh thai và mang thai:

- Các biện pháp tránh thai phù hợp:
 - Không giao hợp.
 - Bao cao su: có thể phòng lây nhiễm bệnh tình dục.
 - Thuốc tránh thai: viên thuốc tránh thai kết hợp, viên thuốc tránh thai chỉ có progestin, thuốc tránh thai khẩn cấp.
 - Biện pháp tránh thai tự nhiên: tính vòng kinh, xuất tinh ngoài âm đạo → hiệu quả không cao.
 - Dụng cụ tránh thai, thuốc tiêm tránh thai, triệt sản
- Không phù hợp tuổi vị thành niên.

Tránh thai và mang thai (tt):

- Thiếu hiểu biết về chu kì kinh, cơ chế thụ thai, các biện pháp tránh thai.
- Nguy cơ giữ thai và sinh đẻ: tử vong mẹ, con, mẹ sanh non, sảy thai, tiền sản giật, thiếu máu, con non tháng, nhẹ cân, dị tật..., gián đoạn việc học hành, khó khăn kinh tế, khủng hoảng tâm lý khi làm mẹ sớm.
- Nguy cơ phá thai: tâm lý lo sợ, thai to nên thường phá thai không an toàn → nguy cơ tử vong, biến chứng, ảnh hưởng chức năng sinh sản sau này, tâm lý không ổn định.

2/ Sức khỏe tâm thần:

- Trầm cảm:
 - Vị thành niên là nhóm tuổi gia tăng cảm xúc, bùng bột, hiếu thắng → dễ chán nản, trầm cảm khi thất bại.
 - Biểu hiện tụt hạng trong học tập, nghỉ học, dễ nổi cáu, tình trạng kéo dài dẫn đến rối loạn tâm lý van có nguy cơ tự tử.
- Tự tử: cần chú ý nhiều đến nhóm có rối loạn tâm lý, có hành vi tự tử trước đây, sử dụng chất gây nghiện.

3/ Các hành vi nguy hại:

- Hành vi bạo lực:

- Khuynh hướng hành vi bạo lực ngày càng tăng, chịu ảnh hưởng bởi môi trường, hoàn cảnh sống, bạn bè, gia đình.

- Cần chú ý các nhóm trẻ đã có tiền căn đánh nhau, mang vũ khí, bị lạm dụng tình dục, bị chê bai, thua sút.

- Kết quả bạo lực: thương tích, tàn tật, tử vong, rối loạn tâm lý, rối loạn chức năng tình dục.

Các hành vi nguy hại (tt):

- Nghiện ngập: rượu, thuốc lá, ma túy
 - Yếu tố thúc đẩy: ảnh hưởng của gia đình, bạn bè, người xung quanh, tâm lý học đòi, bắt chước theo mẫu hình người lớn.
 - Dấu hiệu: trẻ bên ngoài bình thường hoặc thay đổi thói quen, khi nặng có triệu chứng tâm thần, rối loạn hành vi, thường xuyên xảy ra tai nạn, các bệnh lý hô hấp.

Các hành vi nguy hại (tt):

- Quan hệ tình dục trước hôn nhân:
 - Hành vi tình dục trước hôn nhân gia tăng do chịu nhiều tác động bởi các yếu tố truyền thông, tâm lý bất chước, khám phá, tìm hiểu của tuổi vị thành niên.
 - Hậu quả: mang thai ngoài ý muốn, bệnh lây truyền qua đường tình dục.

4/ Dinh dưỡng và thể lực:

- Tổ chức bữa ăn hợp lý:
 - Cung cấp các chất cần thiết, cân đối về thành phần đạm – đường - béo, năng lượng.
 - Làm bữa ăn hấp dẫn cho gia đình.
 - Bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm.
 - Tránh thói quen ăn quá mặn, ăn thịt sống, tiết canh, gỏi sống, nem chua, ăn nhiều rau sống chưa chế biến hợp vệ sinh.
 - Bổ sung thêm vitamin và khoáng chất.
- Hoạt động thể lực: nhu cầu tập luyện 20 – 30 phút/ 1 lần x 3 lần/ 1 tuần để nâng cao sức khỏe, thể trạng.



Xin chân thành cảm ơn