



## LYTINIS BRENDIMAS

Lytinio brendimo periodas – tai anatominių, fiziologinių ir emocinių pokyčių laikotarpis, kurio metu subręsta lytiniai organai, įvyksta pubertinis augimo šuolis, susiformuoja antriniai lytiniai požymiai. Šis laikotarpis labai reikšmingas kiekvieno žmogaus gyvenime, nes kartu su fiziniais pokyčiais vyksta pažintinė, psichologinė ir socialinė raida, asmenybės emocinė ir socialinė branda. Lytinis brendimas – labai individualus dalykas, apspręstas genetinių, hormoninių ir aplinkos veiksnių, tačiau dažniausiai prasideda 10-11 metų mergaitėms ir 11-12 metų berniukams. Leistinos brendimo pradžios ribos labai plačios ir svyruoja mergaitėms nuo 8 iki 13 metų, berniukams nuo 9 iki 14 metų amžiaus.

Kai vaikai jauname amžiuje pradeda duometis lytiniais organais, tėvai kartais mano, kad prasideda lytinis brendimas. Iš tiesų tai tiesiog vaiko žingeidumas. Maždaug trejų metų vaikui susiformuoja supratimas, kokiai lyčiai jis priklauso. Tai savojo aš kūrimas, kuris susijęs su lytiškumu, tačiau neturi seksualinio kryptingumo. Amžius, kada prasideda lytinis brendimas, priklauso nuo daugelio faktorių – tiek nuo genetinių, tiek nuo išorinių. Lytinė branda yra perduodama genetiškai, tad jei tėvai brendo anksti ar vėlai, taip pat gali bręsti ir jų vaikai. Įvairiose šalyse ir geografinėse platumuose mergaitės pradeda bręsti nevienodu laiku. Šiltuose kraštuose bręsta anksčiau, šaltuosiuose – vėliau.

Lytinio brendimo pradžia priklauso nuo gyvenimo būdo, mitybos. Stambesnės ir nutukusios mergaitės pradeda bręsti anksčiau, tuo tarpu liesesnės – vėliau. Manoma, kad brendimo sutrikimus įtakoja dabartinis saulės aktyvumas, dažnas maisto dažų ir konservantų turinčių maisto produktų vartojimas. Galvojama, kad įtakos turi ir mėsos gaminiai, kai paukščių ir gyvulių auginimas spartinimas į pašarus dedant biostimuliantų. Bet tiksliais tyrimais paremtų atsakymų apie aplinkos ir maisto reikšmę priešlaikiniam lytiniam brendimui kol kas nėra.

Lytinio brendimo procesas apima pirminių lytinių požymių – lytinių liaukų ir lyties organų – raidą ir antrinių lytinių požymių (lytinių plaukų, krūtų formavimąsi, balso keitimą) atsiradimą. Šiuo laikotarpiu vyksta lytinio brendimo procesas, kuris gali būti apibrėžiamas lytinių liaukų (vyrams sėklidžių, moterims sėklidžių) raida dėl pagumburio – hipofizės – lytinių liaukų ašies brandos. Lytinis brendimas prasideda tada, kai viena iš smegenų (pagumburis) pradeda siųsti cheminius signalus kitai smegenų daliai (hipofizei). Hipofizė gauna nurodymus išlaisvinti hormonus, kurie stimuliuoja lytinių liaukų ir organų augimą. Antrinių lytinio brendimo požymių atsiranda, kai padaugėja lytinių hormonų. Mergaičių organizme aktyviai gaminamas estrogenas, o

berniukų testosteronas. Šie hormonai ne tik stimuliuoja lytinių organų augimą, bet veikia antrinių lytinių požymių vystymąsi.

Lytiniame brendime dalyvauja ir kiaušidės, sėklidės, skydliaukė, antinksčiai, todėl brendimą gali sutrikdyti visų šių organų ligos.

Skiriamos trys lytinio brendimo fazės. Kurios berniukams ir mergaitėms išryškėja skirtingame amžiuje:

1. Prepubertetas (brendimo įžanga) : mergaitėms 8-10 m., berniukams 11-12 m.
2. Pubertas (tikrasis brendimas skirstomas į greitąją ir lėtąją fazes) : mergaitėms greitoji faze 11-14 m., lėtoji 14-16., berniukams greitoji fazė 13-16 m., lėtoji 16-14 m.
3. Postpubertas (brendimo baigtis) : mergaitėms 17-18 m., berniukams 17-20 m.

Brendimo periodas nėra tapatinamas tik su kūno augimo pabaiga ir antrinių lytinių požymių susidarymu. Brendimo procesui taip pat svarbi ir psichinė bei socialinė branda. Mergina ar vaikinai turi suvokti savo pareigas, atsakyti už savo elgesį, veiksmus, būti ne tik fiziškai, bet ir morališkai pasiruošę savarankiškam gyvenimui.

Lytiniai požymiai brendimo laikotarpiu išryškėja tam tikru laiku ir tam tikra tvarka.

Mergaičių lytinis brendimas. Prepuberto fazėje pirmasis pastebimas brendimo požymis – klubų suapvalėjimas, vėliau prasideda krūtų formavimosi pradžia, pagreitėja augimas. Puberto fazėje pradeda augti gaktos plaukai, vėliau pažastų plaukai, vėliau labai didėja ir bręsta vidiniai lyties organai. Augant dubeniui, figūra moteriškėja. Vidutiniškai 13,4 metų amžiuje prasideda mėnesinės, susiformuoja krūtys, storėja poodinis riebalinis sluoksnis. Postpuberto fazėje baigia formotis ir bręsti visas kūnas. Pasibaigia spartus augimas, dar labiau „sumoteriškėja“ kūnas ir pakinta jo proporcijos, susiformuoja veido bruožai. Didėja raumenų jėga ir gyvybinis plaučių tūris.

Berniukų lytinis brendimas. Prepuberto fazėje didėja skersiniai kūno matmenys. Padidėja varpa su kapšeliu. Būdingas augimo šuolis. Storėja poodinis riebalinis sluoksnis, didėja gyvybinis plaučių tūris ir raumenų jėga. Atsiranda specifinis kūno kvapas. Puberto fazėje auga lytiniai plaukai, bręsta lytiniai organai, prasideda balso mutacija, formuojasi vyriško kūno forma. Intensyviai didėja gyvybinis plaučių tūris, raumenų jėga. Prasideda poliucijos (naktiniai sėklos išsiliejimas) – 14 ,7 (13,8-15,7 metų). Postpuberto fazėje išsivysto vyriško kūno proporcijos. Susidaro vyriško tipo plaukuotumas.

### **Pagrindiniai lytinio brendimo sutrikimai:**

1. Priešlaikinis lytinis brendimas (kai brendimo požymiai atsiranda berniukams iki 9 metų, o mergaitėms iki 8 metų ar mėnesinės prasideda jaunesnei nei 10 metų).
2. Vėluojantis lytinis brendimas (kai nėra jokių brendimo požymių berniukams virš 14 metų, o mergaitėms virš 13 metų ar mėnesinės neatsiranda iki 16 metų).

Mergaitės apie 10 kartų dažniau nei berniukai kreipiasi į gydytojus dėl ankstyvo lytinio brendimo ir daugumai jų (apie 90 %) nerandama priežasties. Berniukų ankstyvą brendimą dažnai apsprendžia hormoniniai sutrikimai, gali būti auglys. Vėluojantis lytinis brendimas pasitaiko 2-3 vaikams iš 100, gerokai dažniau berniukams, nes jų augimas atsilieka ryškiai.

Ankstyvas lytinis brendimas gali būti susijęs su pagreitėjusia skeleto diferenciacija ir priešlaikiniu augimo zonų, esančių kaulų epifizėse, užsivėrimu. Tai lemia žemą ūgį, palyginti su genetiniu potencialu (tėvų ūgis).

Tiriant pacientą, turintį lytinio brendimo problemų, renkama išsami anamnezė, būtina vertinti buvusią ir esamą ligas, traumas, fizinį aktyvumą, mitybos įpročius, socialines sąlygas, tėvų ir giminių brendimo ypatumus, jų ūgį ir tautybę. Atliekamas išsamus vaiko fizinis ir antropometrinis tyrimas – įvertinamas svoris, ūgis, kūno proporcijos, lytinis brendimas, augimo greitis. Konsultuoja gydytojas endokrinologas, mergaitės siunčiamos mergaičių ir paauglių ginekologo konsultacijai.

### **Atliekami tyrimai:**

- Kraujo tyrimai. Tiriama įvairių hormonų kiekiai kraujyje.
- Dinaminiai hormonų stimuliacijos mėginiai.
- Plaštakų rentgenograma. Pagal šį tyrimą nustatomas „kaulų amžius“, nuo kurio priklauso ūgio augimas. Šis tyrimas reikalingas todėl, kad lytinių hormonų kiekio kitimai veikia kaulų brendimą, taip veikdami ir vaiko ūgio augimą.
- Vaizdiniai tyrimai:
  - galvos smegenų MRT,
  - pilvo organų echoskopija,
  - gimdos ir kiaušidžių echoskopija.

Ankstyvo lytinio brendimo gydymas priklauso nuo priežasties, amžiaus, lyties. Jei yra organinė priežastis, ji šalinama (operacijomis, chemoterapija, radioterapija). Kartais gali būti

skiriami specialūs vaistai, stabdantys lytinio brendimo progresavimą. Atėjus tinkamam metui pradėti bręsti, gydymas nutraukiamas.

### **Ankstyvos vaikų brandos pavojai**

Dauguma gydytojų teigia, kad vaikai mūsų laikais pradeda bręsti jaunesnio amžiaus, mergaitėms jaunesnio amžiaus atsiranda mėnesinės. Ankstyvesnė mergaičių menarchė kelia nerimą, nes yra susijusi su padidėjusiu nutukimo pavojumi, rizika susirgti 2 tipo cukrinio diabetu ir krūties vėžiu, paauglių depresija. Atsiranda socialinių problemų, tokių kaip bandymai nusižudyti, rūkymas, alkoholio ir narkotikų vartojimas. Labiau tikėtina, kad mergaitės, kurios anksčiau bręsta, taps fizinio ir seksualinio smurto aukomis, didesnė tikimybė pastoti paauglystėje, neretai prasčiau mokosi. Idiopatinė (be priežastinio) priešlaikinio lytinio brendimo pasekmė – vaikas greitai auga, palyginti su bendraamžiais gali būti ir aukštesnis, tačiau po kurio laiko staigus augimas sustoja ir galiausiai jis lieka mažesnis nei jo bendraamžiai ar tėvai. Ankstyvoji lytinė branda neigiamai veikia vaiko psichiką. Paauglys jaučiasi iškritęs iš savo amžiaus konteksto, o vaikystėje ir paauglystėje kaip tik dažniau stengiasi neišsiskirti iš bendraamžių. Vaikas jaučiasi tarsi izoliuotas, tampa sudėtinga užmegzti kontaktą su bendraamžiais, kartais pradeda ieškoti draugų vyresnių žmonių tarpe. Dažnai kamuoja menkavertiškumo, nemalonaus išskirtinumo jausmas. Tokios emocijos sutrikdo ir neigiamai veikia asmenybės raidą. Vaikai tampa uždaresni, kompleksuoti. Brendimą sunkiai išgyvena mergaitės, nes jos emocionalesnės.

Kaip vaikas išgyvena lytinio brendimo laikotarpį, priklauso nuo gyvenimo sąlygų, šeimos mikroklimato, bendravimo su tėvais.

### **Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos vaikų ligų gydytoja Rita Raubienė pagal:**

1. Vaikų ligos. 3 tomas. Vilniaus universiteto leidykla, 2004.
2. Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje. Kaunas, 2008.

**Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2017-08-16.**

