

بلوغ "Puberty"

دکتر علی تقی کریمی

چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد ؟

- دنیای امروز، نوجوانان بیشتری نسبت به سایر زمان ها دارد
- تاثیر دوره جوانی بر بقیه سال های زندگی حیاتی است
- نوجوانی زمان گذر از کودکی به بزرگسالی و آمادگی برای بزرگسالی است
- بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتار های ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند
- نوجوانان آینده سازان جامعه هستند

درصد و جمعیت ۱۰ تا ۱۹ سال کشور و استان گیلان

سال	۱۳۷۵	۱۳۸۵
مکان		
کشور	۲۵٪ ۱۶۰۰۰۰۰۰	۲۲٪ ۱۵۵۰۰۰۰۰
گیلان		۲۰٪ ۴۸۰۹۷۲

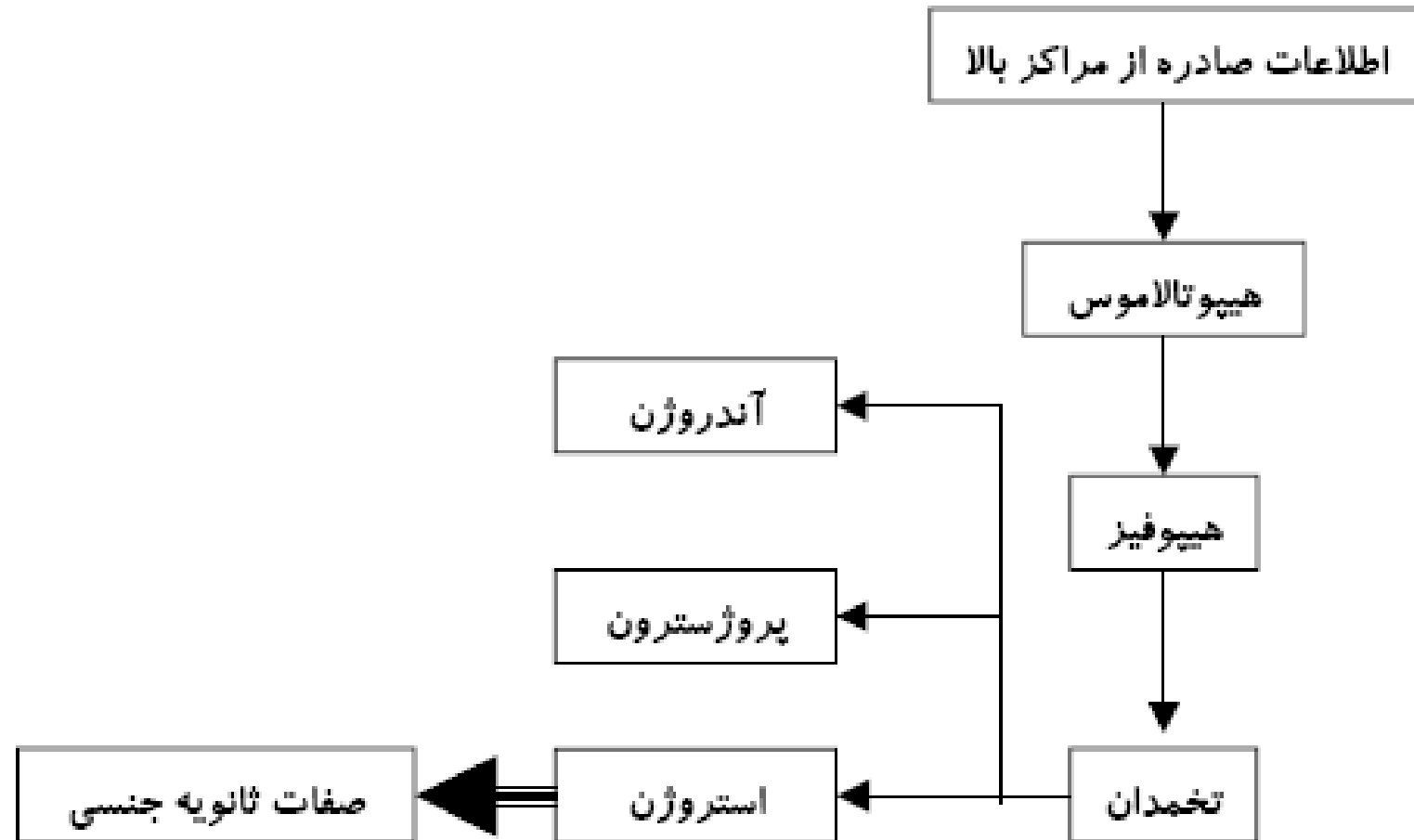
پس بطور خلاصه می توان گفت

- نوجوانان، سرمایه های آینده و آینده سازان جوامع هستند
- آگاه هستند
- نیازمند اطلاعات هستند و اگر اطلاعات صحیح از منابع سالم دریافت نکنند، از منابع ناسالم کسب خواهند کرد و صدمات طولانی مدت خواهند دید.
- به دلیل کثرت تعداد در سرنوشت جامعه تعیین کننده هستند.
- به دلیل جهانی شدن و پیشرفت ارتباطات با همه نوع مسایل و اطلاعات مواجه هستند . پس باید قدرت تمیز اصول صحیح از ناصحیح را یاد داشته باشند.

بلوغ چگونه اتفاق مي افتد ؟

- در شروع و کارکرد بلوغ، يك برنامه ريزي مغزي مسئول مي باشد.
- ساعت رشد و تکامل در مغز، فرایند بلوغ را هدایت و تنظیم مي کند.
- به عبارتي بلوغ در اثر رسيدگي سيستم عصبي مرکزي است که شروع مي شود.
- تغييرات بلوغ در دختران و پسران قدری متفاوت است.

بلوغ دختران



محور هیپوتالاموس، هیپوفیز، تخمدان در دختران

عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ

- در شروع و ادامه بلوغ، فعالیت کلی بدن و از جمله فعالیت غدد تیروئید و فوق کلیه، عوامل مربوط به تغذیه، بیماری های مزمن، محرکات بینایی، بزاقی، عاطفی و . . . تاثیر دارند .
- سن متوسط بلوغ در دختران ۱۸-۸ سال است .
- معرفه عمده، وراثت است ولی تعدادی عوامل دیگر در شروع و روند آن موثرند . وضعیت تغذیه، سلامت کلی، محل جغرافیایی، در معرض نور بودن، وضعیت روانی، از آن جمله اند .
- بلوغ در دختران چاق نسبتاً زودتر شروع می شود. در دختران دچار سوء تغذیه شدید دیرتر آغاز می گردد .
- سکونت در روستا ها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می کند و دختران ساکن مناطق دور از استوا و ارتفاعات، بلوغ را دیرتر تجربه می کنند.
- در مجموع، نسبت به چند دهه قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصور می شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم تر باشد .
- گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار دیرتر اتفاق می افتد

علايم بلوغ جسماني دختران

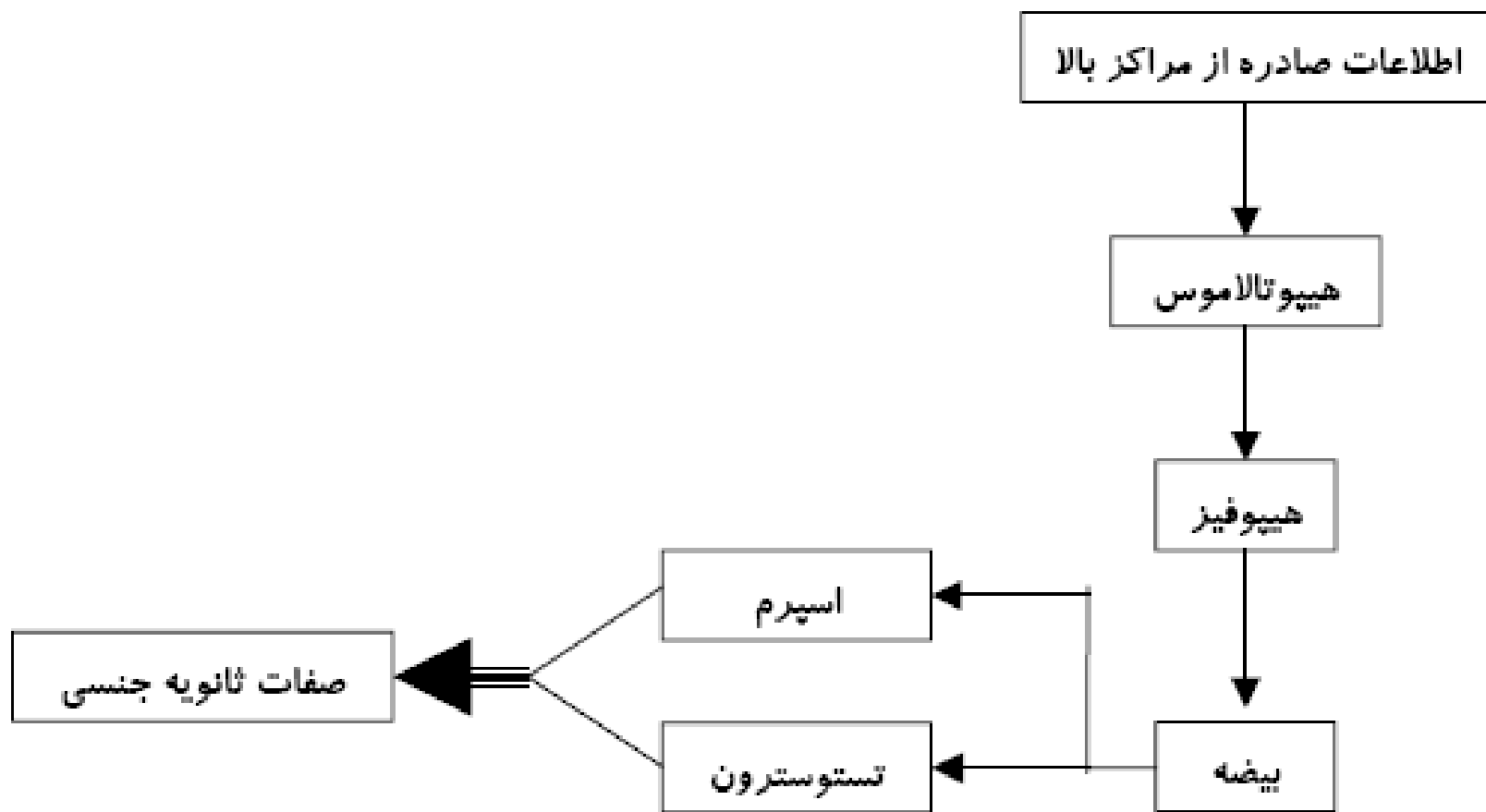
- رشد پستان ها
- پيدائش مو هاي تناسلي و زير بغل
- تبديل شكل كودكي بدن به بزرگسالي
- تبديل صدای كودكانه به زنانه
- تغييرات و تحولات اسکلتی
- رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- رشد و جهش سریع در قد و وزن
- تغییر پراکندگی چربی در بدن
- جوش جوانی
- تمایل به جنس مخالف
- قاعدگی

لزوم مراجعه به پزشك

- اگر قاعدگي تا سن ۱۶ شروع نشده باشد.
- چنانچه صفات ثانويه جنسي مثل جوانه زدن پستان، رویش مو هاي زهار تا سن ۱۴ سالگي شروع نشده باشد
- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگي اتفاق نیفتد
- اگر ۵ سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولي هنوز قاعدگي اتفاق نیفتد
- اگر بين قد و وزن با سن همزمان، اختلاف زيادي وجود داشته باشد
- اگر بعد از برقراري قاعدگي هاي منظم بطور ناگهاني رویش مو هاي زبر در ناحیه صورت، زیر چانه یا سایر قسمت هاي بدن پیش آید، مخصوصا اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگي و چاقي همراه شود
- اضطراب و سوالات نوجوان و يا والدين.

زمان دادن اطلاعات به دختران نوجوان

- بدیهی است که اطلاعات باید در زمان مناسب و متناسب با نیاز و هماهنگ با فرهنگ هر جامعه ای باشد.
- پدیده بلوغ باید مورد توجه والدین و اولیا و مربیان باشد .
- به نظر می رسد، بهترین زمان برای دادن اطلاعات در مورد هر تحولی زمانی نه چندان نزدیک و نه چندان دور از آن رخداد باشد،
- در مورد قاعدگی بهترین وقت، زمان جهش قد در دختران می باشد که به فاصله چند ماه پدیده قاعدگی اتفاق خواهد افتاد.
- مجموعه اطلاعاتی که در باره جنسیت و بلوغ برای دختران پیش می آید را الفبای زنانگی می نامیم .تجارب نشان می دهند که ندانستن این الفبا، سلامت جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی فرد را دچار مخاطره می سازد.
- این الفبا شامل، شرایط و وضعیت بلوغ و قاعدگی طبیعی و غیرطبیعی، رفتار های زندگی سالم از جمله تغذیه، ورزش، استراحت ، استفاده از آفتاب، مراجعه به افراد ذیصلاح برای کسب اطلاعات و کاهش اضطراب واحیاناً تشخیص و درمان مسایل فرد و . . . می باشد.



محور هیپوتالاموس، هیپوفیز، بیضه پسران

صفات جنسي ثانويه در پسران عبارتند از

- تغيير صدا
- پيدائش مو هاي صورت (ريش و سبيل) و خشن شدن مو هاي سراسر بدن
- پيدائش مو هاي ناحيه زير بغل و ناحيه تناسلي
- تحولات در غدد عرق
- افزايش قد و وزن و تبديل فرم كودكي بدن به فرم مردانه
- پيدائش جوش جواني
- پيدائش اسپرم ساخته شده
- تمايل به جنس مخالف
- بزرگ شدن بيضه ها و آلت تناسلي
- احتلام (خروج مني در هنگام خواب)





چهار عملي که براي ورود به بزرگسالي ضروري است

- تغييرات فيزيکي منجر به فرم بزرگسالي و قدرت باروري
- کسب استقلال و خودمختاري از خانواده
- کسب هويت ثابت و تصور خوب از خویشتن
- ايجاد طرح تفکر بزرگسالي و تفکر انتزاعي و منطقي

نقش والدین، مربیان و اولیای امور

- عدم درک نوجوان از طرف افراد با صلاحیت، باعث سوق پیدا کردن نوجوان، به طرف منابع غیر صالح می شود و اغلب زیر بنای رفتار های ناهنجار، در بزرگسالی را فراهم می آورد.

نقش حیاتی افراد کلیدی فوق به قرار زیر است

- دانش و درك از خصوصیات و شرایط زیستی و فیزیولوژیک بلوغ نوجوان
- درك و وضعیت بحرانی بلوغ
- شناخت مسائل و مشکلات و نحوه برخورد صحیح با آن
- حمایت، ایجاد فضایی آرام، پرمحبت، به دور از مناقشات و قهر و غضب

- ابراز علاقه و محبت به نوجوان، به تریبی که نوجوان خود را شایسته دوست داشتن، احساس کند
- احترام به نوجوان
- کمک و هدایت نوجوان، برای عبور از مرحله نوجوانی و پذیرفتن مسئولیت های بزرگسالی، نقطه اتکابودن برای او، پشتیبان او بودن
- مشورت با نوجوان، به جای قهر و تحکم، راهنمایی برای انتخاب صحیح

- در کنار او بودن، نه در مقابل او
- شخصیت دادن به او، دوست بودن با نوجوان، به جای ارباب و دشمن او بودن
- ایجاد اعتماد در نوجوان، به ترتیبی که او والدین و افراد ذیصلاح را مورد اعتمادترین و معتبرترین افراد، بداند
- راهنمایی و هدایت نوجوان در انتخاب دوستان مناسب

- رابطه همدلانه و صمیمانه به جای تمسخر او
- در دسترس بودن سهل برای مشاوره و یاری رساندن به او
- ایجاد سرگرمی سازنده در منزل و خارج از منزل
- تشویق برای فعالیت در گروه های همسال از قبیل فعالیت های ورزشی، هنری، درسی و تحصیلی، تفریحی، آموزشی

- نظارت بر نیازمندی های بهداشت و سلامتی از قبیل تغذیه، ورزش، رفتار های سالم
- دادن اطلاعات مورد لزوم در باره تصمیمات مهم زندگی از قبیل ازدواج، بارداری، دوستیابی و دانش جنسی و جنسیتی، جایگاه ها، حقوق و احترام افراد
- جلوگیری از خشونت و رفتار های مخرب، کنترل انگیزه های رفتار های ناسالم
- کمک به ایجاد اعتماد به نفس و تحت تاثیر دیگران نبودن، به نحوی که نوجوان توان کیفیت تجزیه و تحلیل شرایط و شهادت گفتن "نه" را داشته باشند.

- دادن شخصیت به نوجوان به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتار های پرخطر و ماجرا جویانه نداشته باشد .
ممکن است که مصرف مواد مخدر از طرف نوجوان به دلیل دستیابی به احساس استقلال از والدین و مخالفت صریح در مقابل معیار های جامعه و مقابله با اضطراب، گوشه گیری و افسردگی یا پذیرفته شدن از طرف گروه همسال باشد . فرار از خانه، می تواند یکی از نشانه های مهم استرس های محیطی بر روی نوجوان باشد .
عواقب این اقدام بر روی سلامت فرد واضح و روشن است . والدین و اولیا با حمایت نوجوان می توانند از این امر جلوگیری کنند .
- ایجاد عزت نفس در نوجوان

• ...

متداول ترین مسائل سلامت در نوجوانان

الف) نوسانات در رشد و نمو جسمانی

قد بلند یا کوتاه

بلوغ زودرس یا دیررس

شروع قاعدگی در سنین کم یا زیاد

اشکالات قاعدگی (درد، کاهش دفعات، قطع طولانی مدت، خونریزی های زیاد قاعدگی)

رویش موهای زبر و خشن در بدن (دختران)

چاقی

ب) بیماری های عفونی

مونونوکلئوز عفونی

عفونت های تنفسی

عفونت های ادراری تناسلی

ج) مسائل غددي و وارثي

مسائل مربوط به پستان

سندرم ترنر

آکنه

د) مسائل طبي مزمن

آسم

ديابت

سر درد

غش

بیماري هاي مربوط به بافت همبند

ه) مسائل رواني

افسردگي و تمايل به خودکشي

تمايل به مواد مخدر

بي اشتهايي

ترس از مدرسه

...

و) مسائل جنسي

حاملگي و پيشگيري از بارداري

بيماري هاي منتقله از راه جنسي

بي بند و باري جنسي

هويت جنسي

ز) ارتوپديک :

انحراف ستون فقرات

*"Coming together is a beginning...
Keeping together is a process...
Working together is success."*

Sue Campbell, Youth Sport Trust



از توجه شما متشکرم