

صلى الله عليه وسلم

جہدائنت بلوغ

# بهداشت بلوغ

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است.

بدیهی است با توجه به تعریف سلامت، بلوغ در ابعاد جسمانی، روانی

عاطفی، معنوی و اجتماعی و در سنین نوجوانی پی ریزی می‌شود. امروزه

در دنیا سلامت نوجوانان به عنوان مطلبی مستقل مطرح شده است، این

امر مخصوصاً از کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه - قاهره ۱۹۹۴

(ICPD) به بعد مورد تأکید ویژه ای قرار گرفته است و هر روز مطالب

جدیدی در مورد آن نوشته و گفته می‌شود.

شایان ذکر است که بر طبق تعریف، نوجوانی سنین  
بین ده تا نوزده سال را شامل می‌شود.

چرا بهداشت نوجوانان و همچنین بهداشت بلوغ این  
گروه سنی اهمیت دارد؟

**(۱) دنيای امروز، نوجوانان بيشتري نسبت به ساير زمان ها دارد**

طبق سرشماری نفوس مسکن سال ۱۳۹۰ ۱۵٪ جمعیت استان گیلان را افراد

۱۰-۱۹ سال تشکیل می‌دهند. یعنی ۲/۴۸۰/۸۷۴ نفر

در شهرستان بر اساس این سرشماری از کل جمعیت

نفر ۱۰-۱۹ سال هستند یعنی از کل جمعیت این شهرستان

**(۲) تاثیر دوره جوانی بر بقیه سال های زندگی حیاتی است**

در نظري كلي بر زندگی يك فرد، پی می‌بریم که در طی آن سه دوره از

اهمیت بيشتري نسبت به ساير سال های عمر دارد و تاثیر این دوره ها بر

سال های بعدي، قطعي و حیاتی است. واحد زمان در این دوره ها با واحد

زمان در ساير دوره ها یکسان نیست.

**اولین دوره مهم، دوره جنینی فرد است.** فرد در مدت نه ماه اعضا و توانایی هایی را برای بقیه سال های عمر به دست می آورد و اگر در این مدت نتواند آن کفایت ها را کسب نماید چه بسا در مرحله جنینی و یا دوران خارج از رحم، زندگی سختی را در پیش خواهد داشت. مثل فردی که در دوران جنینی نتواند از قلب سالم یا پای سالمی برخوردار شود.

► **دومین دوره مهم، زمان تولد و اولین سال زندگی است.** در زمان زایمان، تنفس در خلال دقایق اول، از اهمیت ویژه ای برخوردار است، طولانی شدن این زمان موجب آسیب های طولانی مدت برای فرد خواهد شد و لذا همگی افراد یاری دهنده برای زایمان، سعی وافر بر تنفس نوزاد در لحظات اول را دارند. فرد در طی نه ماه از يك نوزاد حدود سه کیلویی به شیرخوار حدود نه کیلو می رسد و در این مدت از نظر کیفی، توانایی های بیشتری پیدا می کند. نوزادی که توان حرکت نداشت، در پایان سال اول می ایستد، راه می رود و حرف می زند.

سومین مرحله و دوره مهم فرد، دوره نوجوانی  
است که فرد از طریق گذر از آن از کودکی به  
بزرگسالی وارد می‌شود. و توانایی‌ها و کفایت  
هایی را کسب می‌کند که در زندگی بزرگسالی از  
آن‌ها استفاده کند و اگر نتواند، دوران  
بزرگسالی راحتی نخواهد داشت.

۳) نوجوانی زمان گذر از کودکی به بزرگسالی و آمادگی برای  
بزرگسالی است

نوجوانی زمان اکتساب باروری، اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی  
بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی . . . می باشد. بلوغ  
فیزیکی و روانی و عاطفی در نوجوانی، متحول شده و ادامه می یابد.

۴) بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتار های ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند

ازدواج های ناموفق، حاملگی های پرخطر، مرگ و میر ها، عادات و رفتار های ناسالم از این زمان نشات می گیرند. تحقیقات نشان می دهند که بیشتر افراد سیگاری اولین سیگار را در زمان بلوغ تجربه کرده اند.

۶) نوجوانان آینده سازان جامعه هستند

وجوانان کنونی، جامعه و دنیای دهه های آینده را اداره خواهند کرد. پس پرداختن به سلامت نوجوانان سرمایه گذاری برای آینده است.

## مسئله چیست ؟

(۱) نوجوان تغییراتی در جسم و روح خود احساس می‌کند.  
سوالاتی برای او مطرح می‌شود و دچار اضطراب می‌گردد.  
این علائم چیست در من رخ می‌دهد ؟ آیا این تغییرات طبیعی  
است ؟ آیا در همه اتفاق می‌افتد ؟ چه تغییراتی طبیعی هستند ؟  
من کی ام ؟ . . . او نیاز به تطابق با این تغییرات دارد.  
حمایت و آرامش می‌خواهد.

۲) سوالات مطرح شده در صدای مشاور سازمان بهزیستی، طیف گسترده ای از آن ها را در رابطه با بلوغ و مسایل مربوط به آن نشان داد. انواع و اقسام سوالات از قبیل شرایط و وضعیت عادات ماهیانه، بیماری های عفونی، ایدز، حاملگی و . . . مطرح شده بود. و این امر نشان از نیاز نوجوان به دانستن و کسب آگاهی از تحولاتی است که در خود و اطرافش می گذرد.

۳) با اینکه نوجوانی در فرهنگ‌ها اغلب با جشن و شادی همراه است ولی نوجوانان برداشت خوبی از بلوغ و بزرگ شدن ندارند.

يك نظر سنجي از دختران روستايي نشان داد كه اكثر دختران نگرش منفي و احساس ترس و نگراني از بلوغ دارند و اكثر رفتارهاي ناسالم بهداشتي در باره قاعدگي از خود نشان مي‌دهند. يافته‌هاي مطالعه ديگري نشان داد كه حدود ۱۶-۱۹٪ دختران و ۱۹٪ پسران، بلوغ را حادثه‌اي خوشحال‌كننده و اميدوار كننده مي‌دانند.

دختران رفتار هاي سلامت مناسبي در ضمن قاعدگي ندارند.  
عموما منبع اکتساب اطلاعات، دوستان، کتب، مجلات ...  
مي باشد. بنظر مي رسد که نحوه برداشت افراد جامعه از  
جنسيت و نقش جنسيتي خود سالم نيست و اين امر موجب  
تظاهرات مختلف، اختلالات سلامت جسماني، رواني  
عاطفي و اجتماعي مي شود.

# پس بطور خلاصه می‌توان گفت

- ❖ نوجوانان، سرمایه‌های آینده و آینده‌سازان 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 تعیین‌کننده هستند.
- ❖ به دلیل جهانی‌شدن و پیشرفت ارتباطات با همه نوع مسایل و اطلاعات مواجه هستند. پس باید قدرت تمیز اصول صحیح از ناصحیح را یاد داشته باشند.

# چرا سلامت نوجوانان برای پزشکان و کارکنان بهداشتی مطرح می‌شود؟

- ❖ پزشکان و کارکنان بهداشتی، شهروندان جامعه هستند و تحت تاثیر تمامی مسائلی هستند که بر جامعه می‌گذرد.
- ❖ افراد کلیدی برای سلامت هستند. آیا صنف دیگری برای تشخیص هنجار و ناهنجار در جامعه می‌شناسیم؟
- ❖ می‌توانند مسائل را در جامعه شناسایی کنند و نیازها را بسنجند و راه حل و مداخلات مناسب ارائه دهند.

❖ می‌توانند در سلامت جامعه نقش فعال داشته باشند و احیاناً، از پرداخت تاوان عواقب موضع انفعالی آگاهان سلامت در جامعه پیشگیری کنند.

❖ از توان علمی لازم برخوردار هستند.

❖ از نظر علمی و فرهنگی، مورد قبول جامعه می‌باشند.

❖ مردم، آنان را محرم راز خود می‌دانند و معمولاً مشکلات و مسایل خصوصی خود را بیشتر با پزشکان، مطرح می‌کنند تا افراد دیگر.

❖ می‌توانند با همکاری تمامی ارگان‌ها و نهاد‌های جامعه که بنحوی با سلامت نوجوانان ارتباط دارند، روح سلامت را در جامعه بدمند.