



از بهداشت
دوران نوجوانی و بلوغ
چه می دانیم؟

رفتن به مرحله بعد



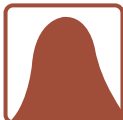
طاهره جهانشاهی

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



بتول علی بیگی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



زری شیخ اوشاگی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

تغییرات جسمی، جنسی و روانی دوران بلوغ در دختران و پسران را توضیح دهند.

موارد لزوم ارجاع نوجوانان پسر و دختر در سن بلوغ به پزشک را بیان کنند.

فعالیت های بدنی در دوران بلوغ را شرح دهند.



منجر به درک بهتر خود، تصمیم‌گیری مستقل و مدیریت هیجانات می‌شود.

تغییرات مهم بلوغ جسمی و جنسی در پسران نوجوان

- تغییر در اندازه اندام‌های بدن و جهش رشدی
- بروز صفات اولیه جنسی که به فعالیت بیضه‌ها و آلت تناسلی مربوط است.
- بروز صفات ثانویه جنسی که شامل رویش موهای شرمگاهی، رویش موی زیر بغل و افزایش موهای بدن، شروع رویش ریش و سیل، تغییرات پوست، تغییر صدا و رشد عضلات است.

تغییرات مهم بلوغ جسمی و جنسی در دختران نوجوان

- جهش رشدی، افزایش سریع قد در دختران حداقل دو سال زودتر از پسران اتفاق می‌افتد به‌طوری که در مدت یک‌سال قد دختران حدود ۶ تا ۱۱ سانتی‌متر بیشتر می‌شود.
- تغییرات سایر اعضا مثل جذب چربی در بدن و توزیع آن به شکل زنانه در ران‌ها و پستان‌ها، رشد موهای شرمگاهی و زیر بغل، فعالیت غدد چربی و عرق و ظاهر شدن جوش صورت
- **رشد پستان‌ها:** معمولاً در سنین ۷/۵ تا ۱۲/۵ سالگی و بطور متوسط ۹/۵ سالگی روی می‌دهد. جوانه زدن پستان‌ها از نوک شروع و به‌طور معمول دردناک و حساس شده و دوطرفه است. در پایان دوره بلوغ، رشد پستان کامل می‌شود.

بلوغ در لغت به معنای رسایی، رشد و کمال است. بلوغ فرآیند گذر از کودکی به بزرگسالی است که با تولید و ترشح هورمون‌های زیادی همراه است. برای دختران در سنین پایین‌تر و برای پسران، بلوغ در اواسط دوره نوجوانی رخ می‌دهد. زمان شروع این دوره برای دختران ۸ تا ۱۳ سالگی و برای پسران ۹ تا ۱۴ سالگی است. بلوغ می‌تواند برای نوجوانان چالش‌برانگیز و گیج‌کننده باشد.

در واقع می‌توان مهم‌ترین تغییرات در سطح بدن یک نوجوان را به هنگام بلوغ، تغییرات هورمونی دانست. لذا لازم است تغییرات و چالش‌های دوران بلوغ را بشناسیم و بتوانیم آموزش‌ها و راهکارهای لازم را به نوجوانان بدهیم تا بتوانند در صحت و سلامت از این دوران گذر کنند.

مرحله حیاتی

بلوغ در واقع انتقال از مرحله کودکی به بزرگسالی و زمان کسب قدرت باروری است و یکی از حیاتی‌ترین مراحل زندگی انسان محسوب می‌شود. شروع بلوغ با ظهور علایم رشد جسمانی همراه است که ازدیاد فعالیت، مسئولیت‌پذیری، آزادی طلبی و تغییرات خلق‌وخو را به دنبال دارد. در واقع بلوغ روند تکاملی است که در آن فرد به تکامل جنسی و قابلیت تولید مثل دست می‌یابد. این روند تحت کنترل عصبی هورمونی قرار دارد و افزایش ناگهانی در دامنه رهش ضربانی هورمون GNRH (هورمون رشد) باعث آغاز بلوغ می‌شود.

انواع بلوغ

۱. **بلوغ جسمی:** مجموعه‌ای از تغییرات فیزیکی قابل مشاهده در بدن که نشان‌دهنده ورود به دوره رشد و بزرگسالی هستند.
۲. **بلوغ جنسی:** فعال‌شدن دستگاه تولید مثل و بروز ویژگی‌های جنسی ثانویه که توانایی باروری را ممکن می‌سازد.
۳. **بلوغ روانی:** رشد توانایی‌های فکری و احساسی که



● **قاعدگی:** آخرین مرحله بلوغ است که در سن ۹ تا ۱۶ سالگی و به طور متوسط ۱۳ سالگی اتفاق می افتد و در خلال آن رحم، واژن و اعضای تناسلی به اندازه کافی رشد می کند. قاعدگی به خروج خون و قطعات ریزش یافته لایه پوششی رحم اطلاق می شود که پس از یک تخمک گذاری طبیعی و در صورتی که حاملگی صورت نگیرد اتفاق می افتد. رعایت بهداشت فردی در دوران قاعدگی مهم است و عدم رعایت آن منجر به ایجاد عفونت و عوارضی نظیر نازایی در آینده می شود. چند روز قبل از شروع عادت ماهانه علایم جسمی و روانی در برخی دختران ایجاد می شود که با شروع خونریزی یا در روزهای خونریزی از بین می رود.

علایم جسمی: افزایش وزن، احساس سنگینی در شکم و کل بدن، تورم دست ها و صورت، بزرگ شدن یا دردناک شدن پستان ها، سردرد، تهوع و استفراغ، اسهال، بی اشتها و یا تمایل به برخی از غذاها، خستگی، تکرر ادرار، کمردرد و درد زیر بغل و دل درد که ممکن است چند روز یا چند ساعت قبل از شروع خونریزی وجود داشته باشد و همزمان با خونریزی یا طی روزهای خونریزی از بین خواهد رفت.

علایم روانی: تغییرات خلق، نگرانی، افسردگی، ناامیدی، تحریک پذیری، کاهش قدرت تمرکز، منفی گرایی و تغییر تمایلات جنسی همراه با دل درد در تمامی افراد کم و بیش دیده می شود.

رعایت نکات بهداشتی در دوران قاعدگی دختران نوجوان

انجام فعالیت های ورزشی عادی و سبک در این دوران هیچ گونه منعی ندارد. ورزش سرعت جریان خون را زیاد کرده و به کاهش اضطراب و سردرد کمک می کند و سبب آرامش عضلات می شود. در واقع بدترین کار دراز کشیدن روی تخت و بی حرکت ماندن است. از نظر تغذیه استفاده از غذاهای مقوی نظیر شیر، گوشت، حبوبات و لبنیات توصیه می شود. اما برای تسکین درد قاعدگی پرهیز از مصرف نمک و شکر زیاد و قهوه و چای مؤثر است

هرچند نوشیدن مایعات گرم به جز آنچه که گفتیم کمک کننده است. یادتان باشد حمام کردن در قاعدگی ضرر ندارد و حتی گرفتن دوش آب گرم توصیه می شود، استفاده از لباس زیر نخی ضروری است و رعایت ساعت مناسب برای خواب بسیار مهم است. راحتی و داشتن آرامش در این دوران نیز اهمیت دارد زیرا عصبانیت باعث افزایش موادی در بدن می شود، که سبب انقباض و درد می شوند.

موارد ارجاع نوجوان پسر در سنین بلوغ به پزشک

در صورتی که صفات ثانویه جنسی تا ۱۵ سالگی اتفاق نیفتد، بیضه ها در کیسه بیضه رشد نکرده و قابل لمس نباشد و یا در صورتی که علاوه بر بیضه ها توده دیگری در ناحیه تناسلی لمس شود، ارجاع به پزشک ضروری است.

موارد ارجاع نوجوانان دختر در سنین بلوغ به پزشک

در صورتی که قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی شروع نشده باشد، یا قاعدگی تا سه سال بعد از جوانه زدن پستان ها رخ نداده باشد و همچنین دوره سیکل قاعدگی کمتر از ۲۱ روز و بیشتر از ۳۵ روز طول بکشد باید به پزشک مراجعه کرد. چنانچه در دخترانی که تجربه قاعدگی دارند بیش از ۹۰ روز عدم قاعدگی مشاهده شود نیز باید به پزشک مراجعه کرد.

بلوغ روانی

بلوغ روانی به مرحله ای از رشد فردی گفته می شود که در آن نوجوان به تدریج توانایی درک احساسات، مدیریت هیجانات، تصمیم گیری مستقل و پذیرش

مسئولیت‌های فردی و اجتماعی را پیدا می‌کند. این نوع بلوغ هم‌زمان با تغییرات جسمی و جنسی رخ می‌دهد، اما برخلاف آن‌ها، نمود بیرونی مشخصی ندارد و بیشتر در رفتار، نگرش و تعاملات اجتماعی فرد قابل مشاهده است.

در دوران بلوغ، نوجوانان با چالش‌های متعددی در زمینه هویت‌یابی، استقلال‌طلبی و پذیرش نقش‌های جدید اجتماعی مواجه می‌شوند. آن‌ها ممکن است دچار نوسانات خلقی، اضطراب، احساس بی‌ارزشی، یا حتی افسردگی شوند. این تغییرات طبیعی هستند، اما در صورت عدم آگاهی و حمایت مناسب، می‌توانند به مشکلات جدی‌تری منجر شوند.

از جمله نشانه‌های بلوغ روانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش توانایی درک دیدگاه دیگران و همدلی
 - تمایل به استقلال و تصمیم‌گیری شخصی
 - شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهای فردی
 - افزایش مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارها و انتخاب‌ها
 - توانایی کنترل هیجانات و مدیریت استرس
- برای حمایت از بلوغ روانی نوجوانان، لازم است والدین، مربیان و مشاوران با آن‌ها گفت‌وگوی صمیمانه و بدون قضاوت داشته باشند، فرصت‌های مشارکت اجتماعی و خلاقانه برایشان فراهم کنند و با آموزش مهارت‌های زندگی مانند حل مسأله، خودآگاهی و ارتباط مؤثر، آن‌ها را برای ورود به بزرگسالی آماده سازند.

سلامت جسمی و تغذیه در دوران بلوغ

فعالیت بدنی دوران بلوغ

همه کودکان و نوجوانان باید روزانه دست کم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا زیاد داشته باشند. کودکان و نوجوانان باید تشویق شوند که در فعالیت‌های گوناگون ورزشی شرکت کنند تا به مهارت‌های مختلفی دستیابی پیداکنند. ورزش موجب بهبود کار دستگاه‌های مختلف بدن می‌شود، فشارهای عصبی و روانی را کاهش می‌دهد، در افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان

و تقویت خودباوری، احساس لیاقت و توانایی و گسترده شدن روابط اجتماعی نقش دارد.

عوارض رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ

دختران در سنین بلوغ باید بدانند که رژیم‌های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شود و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبودهای تغذیه‌ای سلامت‌شان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی مواجه خواهند شد. اثرات زیان‌بار رژیم‌های غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ علاوه بر اختلال رشد شامل کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک‌پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن است.

نتیجه‌گیری

دوران بلوغ یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین مراحل زندگی انسان است که با تغییرات گسترده جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. این دوره با جهش‌های رشدی، تغییرات هورمونی و شکل‌گیری هویت فردی همراه بوده و نیازمند آگاهی، حمایت و مراقبت ویژه از سوی خانواده، مربیان و نظام سلامت است. شناخت صحیح این تغییرات و آموزش مهارت‌های لازم به نوجوانان، به آن‌ها کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس، سلامت جسمی و روانی و نگرش مثبت از این مرحله عبور کنند. همچنین، توجه به تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و پرهیز از رفتارهای پرخطر مانند رژیم‌های غذایی نادرست، نقش مهمی در تضمین سلامت و رشد متعادل نوجوانان دارد. فراهم آوردن محیطی امن، آگاهانه و حمایت‌گر برای نوجوانان، کلید عبور موفق آن‌ها از این مرحله حیاتی زندگی است.

منابع

- کتاب بارداری و زایمان ویلیامز
- مجموعه آموزشی نوجوانان و مدارس مختص بهورزی
- کتابچه آموزشی بهداشت دختران در دوره نوجوانی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی پروژه آموزش جمعیت
- هیلگارد، ا. ر. ۱۳۶۲. زمینه روان‌شناسی. ترجمه حسن رفیعی، تهران: نشر ارجمند.