

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بلوغ چیست؟



آیا بلوغ همان دوران نوجوانی است؟

■ 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 می شود.



چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد ؟

- دنیای امروز، نوجوانان بیشتری نسبت به سایر زمان ها دارد
- طبق سرشماری سال ۱۳۷۵؛ ۲۵٪ جمعیت کشور ایران را افراد ۱۹-۱۰ سال تشکیل می دهند. این تعداد افزون بر ۱۶ میلیون نفر جمعیت می باشد.



تاثیر دوره جوانی بر بقیه سال های زندگی

حیاتی است

- 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.



تاثیر دوره جوانی بر بقیه سال های زندگی

حیاتی است

- 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 یک 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.



تاثیر دوره جوانی بر بقیه سال های زندگی حیاتی است

● سومین مرحله و دوره مهم فرد، دوره نوجوانی است که فرد از طریق گذر از آن از کودکی به بزرگسالی وارد می شود. و توانایی ها و کفایت هایی را کسب می کند که در زندگی بزرگسالی از آن ها استفاده کند و اگر نتواند، دوران بزرگسالی راحتی نخواهد داشت.

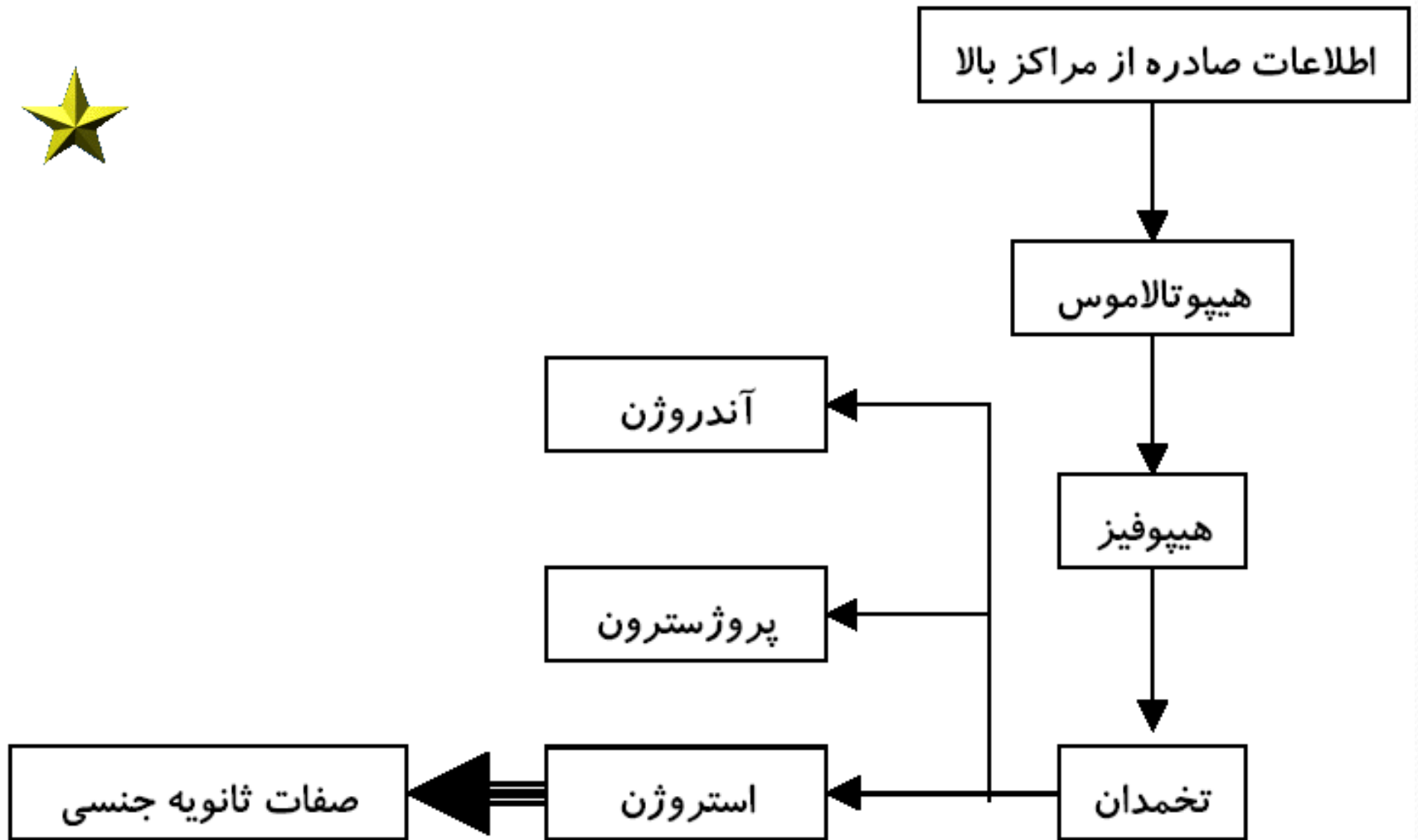


بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتار های ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند

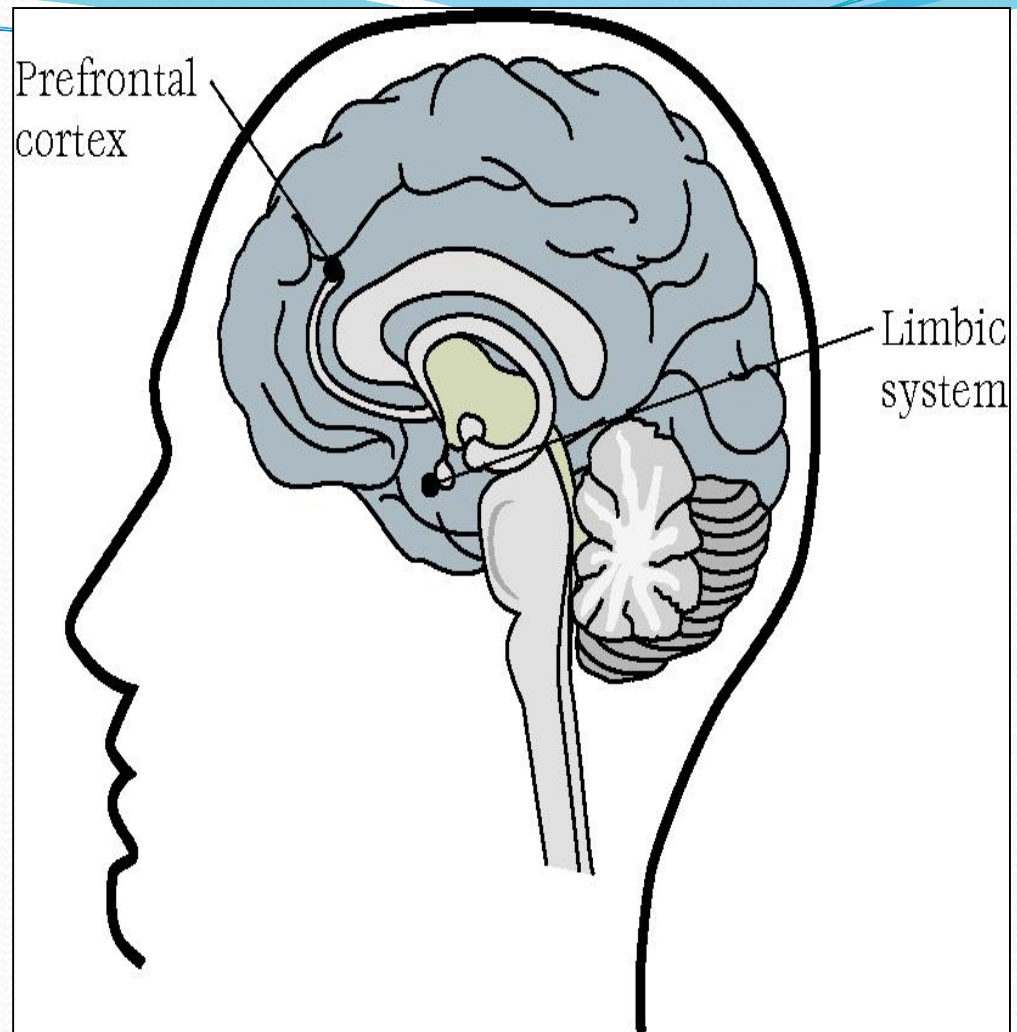
• ازدواج های ناموفق، حاملگی های پرخطر،
مرگ و میر ها، عادات و رفتار های ناسالم از
این زمان نشات می گیرند. تحقیقات نشان
می دهند که بیشتر افراد سیگاری اولین سیگار
را در زمان بلوغ تجربه کرده اند.

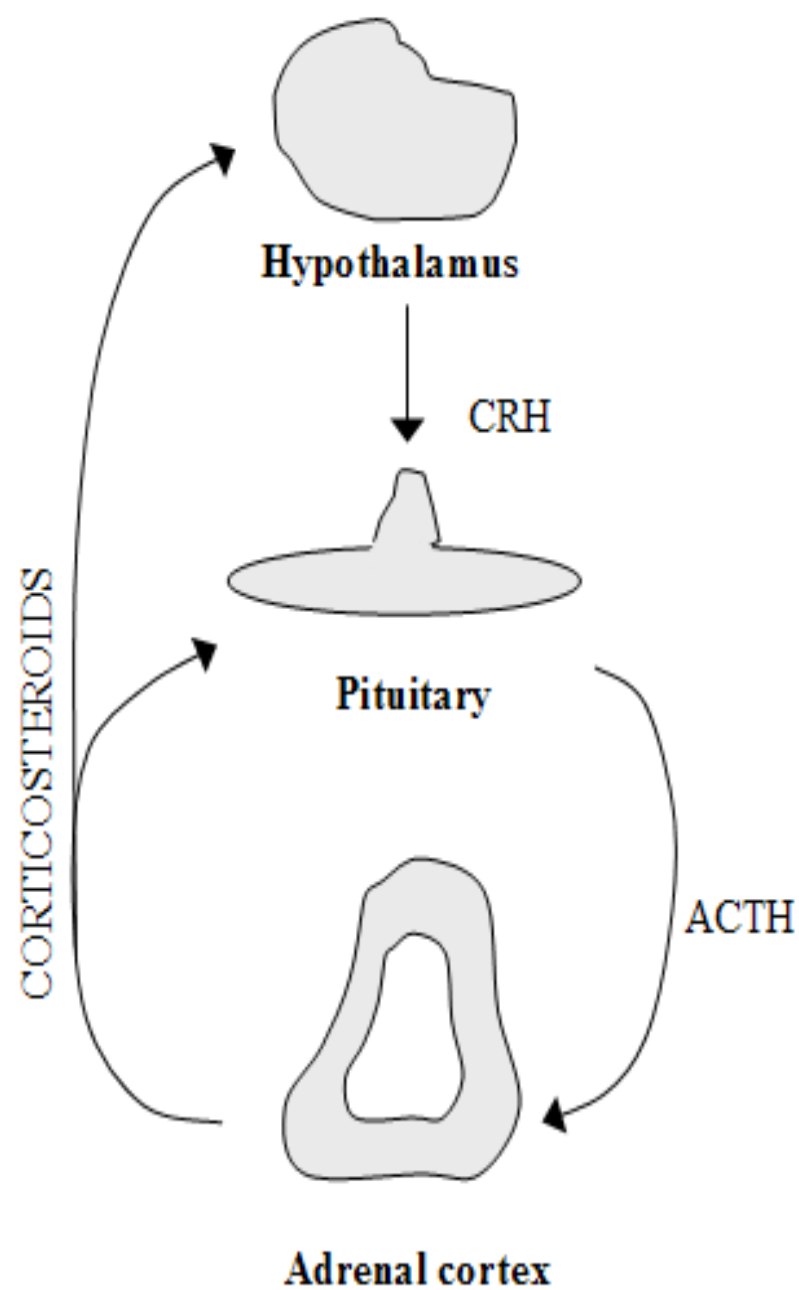
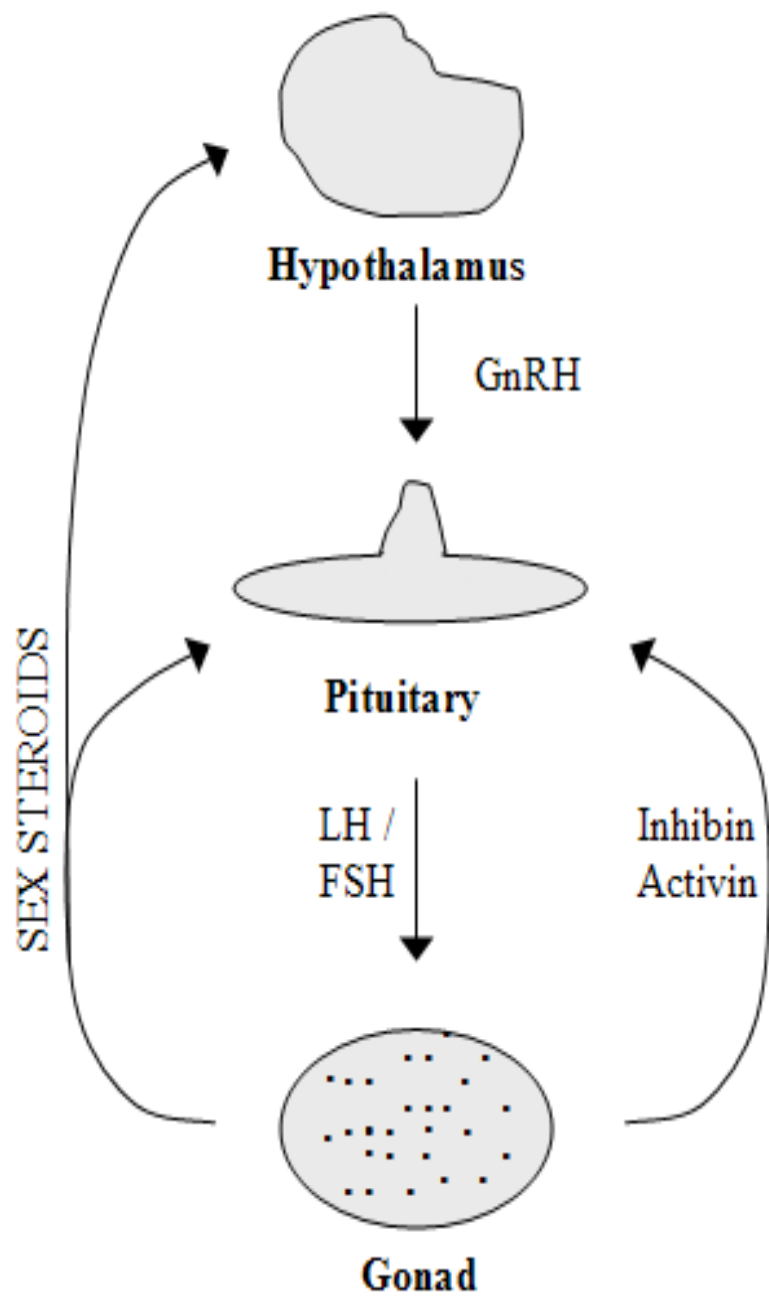


بلوغ چگونه اتفاق می افتد ؟

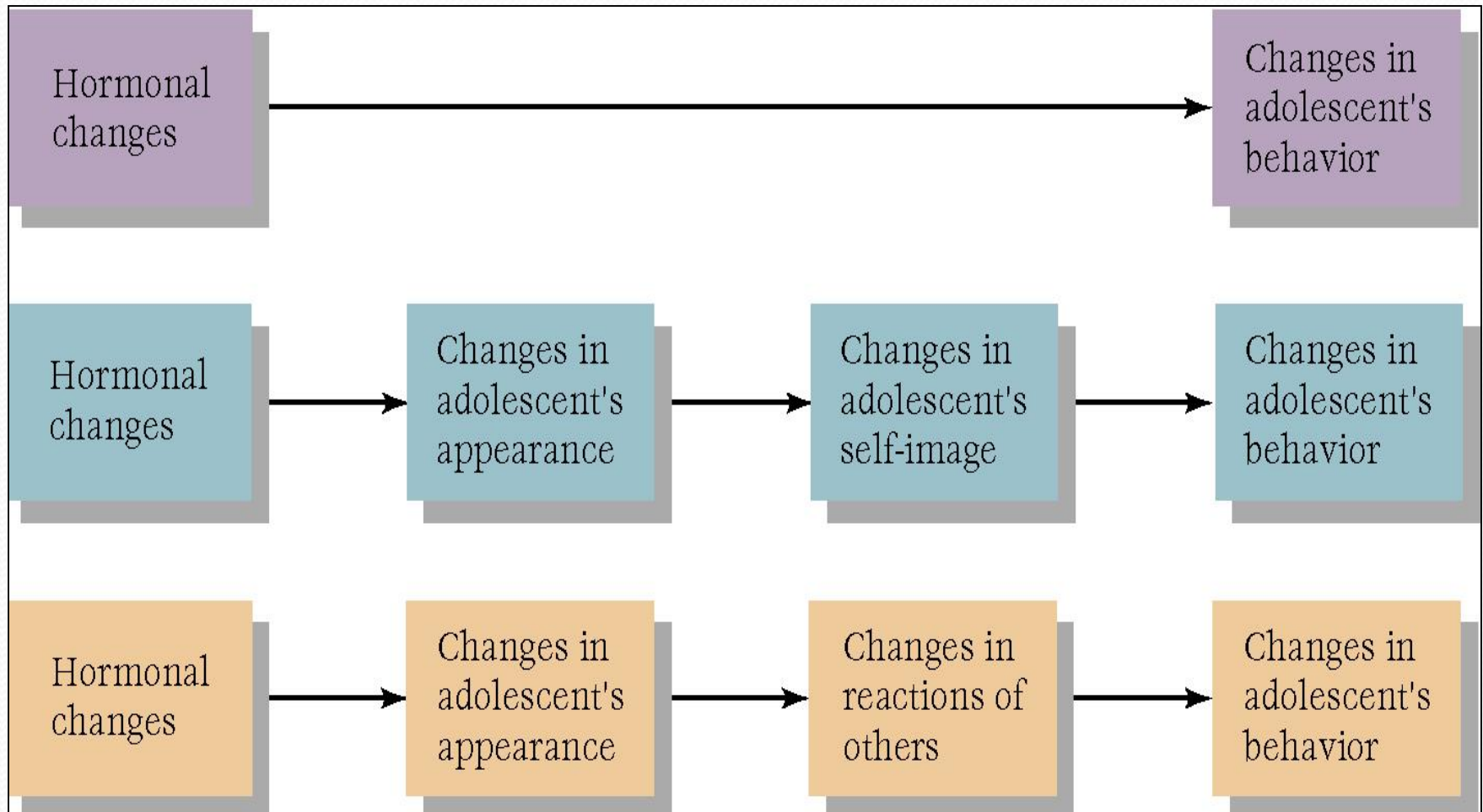


Among the most important changes to take place in the adolescence brain are those in the *prefrontal cortex* and *limbic system*.





The hormonal changes brought on by puberty can affect the adolescent's behavior in at least three ways.





عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ

- سن متوسط بلوغ در دختران ۸-۱۸ 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 می‌شود.



عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ

- در دختران دچار سوء تغذیه شدید دیرتر آغاز می‌گردد. سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می‌کند
- دختران ساکن مناطق دور از استوا و ارتفاعات، بلوغ را دیرتر تجربه می‌کنند.
- در مجموع، نسبت به چند دهه قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصور می‌شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم‌تر باشد.
- گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار دیرتر اتفاق می‌افتد.

صفات ثانویه جنسی کدامند ؟

- هر نوزاد دختری با صفات اولیه جنسی که شامل رحم (زهدان یا بچه دان)، دو عدد لوله رحمی، دو عدد تخمدان، واژن و دستگاه تناسلی خارجی است، متولد می شود. چنانکه قبلا اشاره شد، رشد صفات ثانویه جنسی بستگی به شروع و فعالیت محور هیپوتالاموس، هیپوفیز، تخمدان دارد.



علایم بلوغ جسمانی دختران

رشد پستان ها

- پیدایش موهای تناسلی و زیر بغل
- تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی
- تبدیل صدای کودکانه به زنانه
- تغییرات 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 (منارک)



- جهش قد و افزایش سریع در قد، باعث افزایش ۲۵ سانتی متر به قد دختر نوجوان می‌شود. این افزایش تا زمان قاعدگی، سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوان‌های دراز در اثر هورمون‌های جنسی و مخصوصاً استروژن بسته شد، بعد از آن سرعت افزایش قد خیلی کند و تدریجی می‌شود.
- دختران تا ۲۵ سالگی نیز اضافه قد و رشد جثه پیدا می‌کنند، این امر در مورد رشد و تکامل لگن که بعد ها نقش مهمی در امر زایمان ایفاء خواهد کرد.
- قاعدگی معمولاً آخرین علامت بلوغ در دختران است. منارک (سن اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در ۱۳ سالگی می‌باشد و داشتن آگاهی‌های لازم در زمان مناسب، فرایند بلوغ را در فرد راحت‌تر، دلیپذیرتر و سالم‌تر می‌سازد.

زمان دادن اطلاعات به دختران نوجوان

• 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.



لزوم مراجعه به پزشک

- اگر قاعدگی تا سن ۱۶ شروع نشده باشد.
- چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار تا سن ۱۴ سالگی شروع نشده باشد
- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد
- اگر ۵ سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولی هنوز قاعدگی اتفاق نیفتد



لزوم مراجعه به پزشک

- اگر بین قد و وزن با سن همزمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد
- اگر بعد از برقراری قاعدگی های منظم بطور ناگهانی رویش مو های زبر در ناحیه صورت، زیر چانه یا سایر قسمت های بدن پیش آید، مخصوصا اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگی و چاقی همراه شود
- اضطراب و سوالات نوجوان و یا والدین.





مشکلات اندام‌های تناسلی در دختران

- شایع‌ترین مشکلات مربوط به اندام‌های تناسلی در دخترهای کم‌سن و سال، خارش، التهاب نواحی خارجی دستگاه تناسلی و به میزان کمتر ترشحات غیر طبیعی است که احتمالاً با درد و سوزش در هنگام ادرار کردن هم همراه هستند. این علائم ممکن است در اثر عفونت‌های خفیف یا تحریک مواد بهداشتی یا شوینده ایجاد شده باشند. در صورت اظهار ناراحتی فرزندان از هر یک از این علائم، از این نمودار استفاده کنید.



بلوغ زودرس

- **تعریف :** به ظاهر شدن علائم بلوغ از جهت فیزیکی و هورمونی در دختران قبل از سن ۸ سالگی و در پسران قبل از سن ۹ سالگی بلوغ زودرس اطلاق می گردد . در ابتدا این کودکان بلندتر از همسن های خود هستند . ولی بدلیل بلوغ زودرس استخوانها ، در نهایت قد کوتاهتری در بلوغ خواهند داشت . در دختران با بزرگ شدن پستانها شروع پرئود ماهانه ظاهر شده و در پسران بصورت اختلالات رفتاری تظاهر می کند .



*چرا بلوغ زودرس مهم است ؟

- بلوغ زودرس از دو جنبه اهمیت زیادی دارد ،
- جنبه اول علت ایجاد کننده آن است که پزشک متخصص با انجام آزمایشات لازم و پیگیریهای منظم و دقیق نوجوانان مبتلا ، در طی مدت طولانی بدنبال علت ایجاد آن می گردد .
- جنبه دوم اثر بلوغ زودرس روی رشد قدی و روانی نوجوان است .





علل ایجاد کننده علائم بلوغ زودرس کدامند ؟

- جنبه خانوادگی و سابقه در سایر افراد خانواده (مادر یا خواهران) .
- بیماریهای مهم دستگاه عصبی مرکزی مثل تومورهای مختلف ، عفونت و التهاب مغز یا ضربه به جمجمه
- کیست های تخمدانی با تولید هورمون های جنسی زنانه
- در پسر ها حالت سرشتی کمتر دیده می شود و بیماریهای زمینه ای مثل تومورهای سیستم عصبی مرکزی بیشتر شایع است .
- لذا در این کودکان (پسر یا دختر) بررسی مغز با MRI حتماً انجام می شود .
سونوگرافی از تخمدانها و شکم و بررسی آزمایشگاهی هورمون های مختلف و نیز تعیین سن استخوانی انجام می شود . در صورت طبیعی بودن معاینات و آزمایش ها ، حتماً باید هر ۶ ماه یک بار توسط پزشک بررسی انجام شود .

عوارض بلوغ زودرس :

- کودکان در مقابل استرس‌های زمان جوانی قرار می‌گیرند و نمی‌دانند چه کار باید بکنند . این کودکان از نظر جسمی تظاهرات بلوغ را دارند ولی تجربه کافی را ندارند .
- دختران با ظاهر شدن علائم پریشود ممکن است دچار مشکلات روحی گردند .
- در هر دو جنس رفتارهای ناهنجار شیوع دارد .







