

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ





دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت بهداشتی

مجموعه‌ی آموزشی بهداشت بلوغ ویژه دختران



تهیه و تدوین:

زهرا بیگم سیدآقامیری

سعیده قنبری



سرشناسه : سیدآقامیری، زهرا بیگم، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور : مجموعه آموزشی بهداشت بلوغ ویژه
دختران/تهیه و تدوین زهرا بیگم سیدآقامیری ، سعیده قنبری: [به
سفارش] معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تهران.
مشخصات نشر : تهران: کلام شیدا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۵۰ص: مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۷-۶۴-۴ :
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : بلوغ-- بهداشت
موضوع : دختران -- بهداشت
شناسه افزوده: قنبری، سعیده، ۱۳۴۶ -
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تهران. معاونت پژوهشی
رده بندی کنگره : ۴/۸۴/۴/۱۳۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۲۱۶۸۰

بهداشت بلوغ ویژه دختران

زهرا بیگم سید آقامیری

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات کلام شیدا



بلوغ

سال‌هایی از زندگی است که نوجوانان برای رسیدن به حدکمال آن را پشت سر می‌گذارند. در این دوره تغییرات زیادی در رفتار و احساس نوجوان ایجاد می‌شود.

بلوغ مرحله‌ایی تکاملی، توأم با تحولات جسمی و روحی است. این تغییرات جسمی و روانی چنان سریع و همه‌جانبه هستند که گاه نوجوان را دچار تشویش و نگرانی کرده، تصمیم‌گیری‌هایش را مشکل ساخته و گاهی موجب بروز مشکلاتی در برخورد با خانواده و اطرافیان می‌شود.

محیطی سرشار از تفاهم و صمیمیت با کمک پدر و مادر به نوجوان کمک می‌کند تا این دوره را به طور طبیعی و بدون ناراحتی پشت سر گذاشته و با نشاط و سلامتی پا به عرصه زندگی بزرگسالی نهاده و از نیرو و توان بالای دوران نوجوانی در مسیر درست، بهره‌فراوان ببرد.



تغییرات دوران بلوغ

تغییرات جسمانی (صفات ثانویه)

- هرنوزاد دختر با صفات اولیه‌ی جنسی که شامل:
- رحم «زه‌دان یا بیچه‌دان»
 - دو عدد لوله رحمی
 - دو عدد تخمدان
 - واژن و دستگاه تناسلی خارجی است، متولد می‌شود.

علائم بلوغ جسمانی دختران

- رشد پستان‌ها در سن ۹ الی ۱۰ سالگی
- پیدایش موهای تناسلی و زیربغل در سن ۱۰ الی ۱۱ سالگی
- 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 آن ، باعث افزایش ۲۵ سانتیمتری قد دختران نوجوان می شود. این افزایش تا زمان قاعدگی سریع است ولی وقتی «اپی فیز» استخوان های دراز در اثر هورمون های جنسی و مخصوصاً استروژن بسته شد، از سرعت افزایش قد کاسته می شود. افزایش قد در دختران تا سن ۲۵ سالگی ادامه دارد.



قاعدگی معمولاً آخرین علامت بلوغ در دختران است.
 منارک (اولین قاعدگی) در دختران ایرانی
 به طور متوسط در ۱۳ سالگی است.

تغییرات روانی و رفتاری

در این دوران به طور طبیعی هیجانات و احساسات خاصی بروز می کند. تمایل دختران به خودآرایی، تمایل نسبت به جنس مخالف، داشتن روحیه ی زود رنج، حساس و پرتوقع، علاقه به جنب و جوش و فعالیت و... از جمله خصوصیات این دوران است.



تغییرات فکری و بلوغ اجتماعی

- دوران بلوغ مرحله‌ی شکل‌گیری شخصیت نوجوان است. طرزفکرها، ارزش‌ها، برخی از زمینه‌های هوشی و تکامل ذهنی و خلاقیت‌ها در این دوران شکل می‌گیرد.
- در این دوره نوجوان به سن تکلیف رسیده، شایستگی انجام تکالیف شرعی و دستورات مذهبی را می‌یابد و احترام به قوانین و مقررات اجتماعی از او انتظار می‌رود.

عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ دختران

مهمترین عامل، وراثت است. ولی تعدادی عوامل دیگر مانند: وضعیت تغذیه، سلامت عمومی، محل جغرافیایی، میزان قرار گرفتن در معرض تابش نورخورشید و وضعیت روانی در شروع روند بلوغ موثرند.

سن متوسط بلوغ در دختران ۸ الی ۱۸ سال است.

بلوغ در دختران چاق نسبتاً زودتر و در دختران دچار سوء تغذیه‌ی شدید، دیرتر آغاز می‌گردد. سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می‌کند. گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار، دیرتر اتفاق می‌افتد.

موارد غیر طبیعی در مسیر تکاملی بلوغ

- ۱- بلوغ زودرس (شروع تکامل بلوغ قبل از سن ۸ سالگی)
- ۲- عدم بروز صفات ثانویه‌ی جنسی، مانند جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار، تا سن ۱۴ سالگی.
- ۳- اگر قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی شروع نشده باشد.
- ۴- چنانچه ۳سال پس از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیافتد.
- ۵- اگر ۵سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولی هنوز قاعدگی اتفاق نیافتد.
- ۶- اگر بین قد و وزن با سن همزمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد.
- ۷- اگر بعد از برقراری قاعدگی‌های منظم به‌طور ناگهانی رویش موهای زبر در ناحیه صورت، زیر چانه یا سایر قسمت‌های بدن پیش آید، مخصوصاً اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگی و چاقی همراه شود.
- ۸- بلوغ غیر هم‌جنس که با رشد فرد بیشتر مشخص می‌شود و در آن صفات جنسی مخالف مانند رشد مو در صورت دختران بروز می‌کند.

در صورت بروز هریک از مشکلات فوق

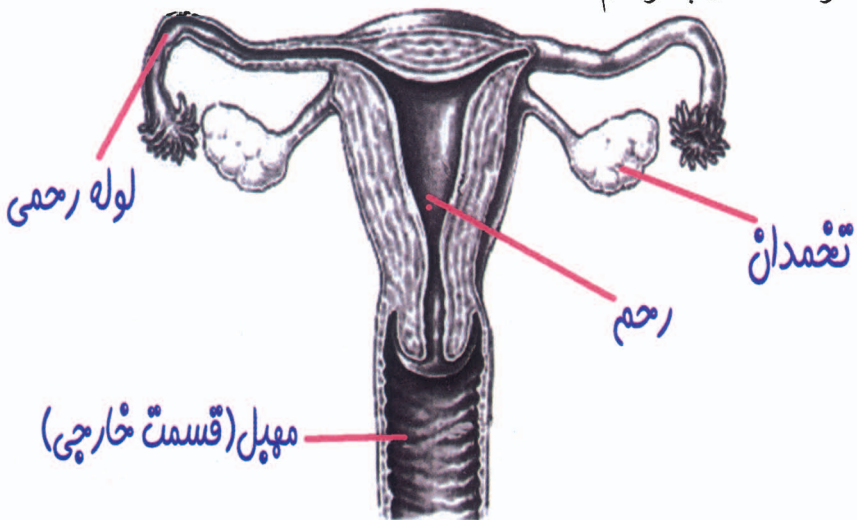
باید به پزشک مراجعه شود.

دستگاه تناسلی زنان

شامل:

- ۱- رحم
- ۲- تخمدان‌ها (غدد جنسی زنانه)
- ۳- مهبل (قسمت خارجی)
- ۴- لوله‌های رحمی

- رحم که یک عضو عضلانی تو خالی و به شکل گلابی است در محوطه لگن قرار گرفته و جایگاه رشد و پرورش جنین است.
- تخمدان‌ها وظیفه تولید و آزادسازی تخمک که سلول جنسی ماده است را به عهده دارند. این غدد هورمون‌های جنسی زنانه ترشح می‌کنند که در ایجاد صفات ثانویه جنسی زنانه و قدرت بارداری اثر دارند. معمولاً شروع قاعدگی در دختران نشانه‌ی شروع قدرت باروری در آنان است.
- لوله‌های رحمی بین تخمدان و رحم قرار دارند و مسیر عبور تخمک از تخمدان به رحم است.



عادت ماهیانه (قاعدگی)

قاعدگی خروج خون به همراه قطعاتی از سلول‌های دیواره‌ی داخلی رحم است که به‌طور منظم و دوره‌ای، معمولاً پس از یک تخمک‌گذاری طبیعی اتفاق می‌افتد. در انتهای لوله‌های رحمی، تخمدان‌ها قرار دارند. پس از بلوغ هرماه یکی از تخمدان‌ها، یک تخمک آزاد می‌سازد و این تخمک از طریق لوله‌های رحمی به داخل رحم می‌رسد و وقتی قاعدگی اتفاق افتاد تقریباً از بین می‌رود. یک قاعدگی طبیعی اساساً به سلامت و ارتباط سه ناحیه از بدن شامل: مغز، تخمدان‌ها و رحم بستگی دارد که این نواحی دقیقاً هماهنگ عمل می‌کنند.

نمودار زیر عملکرد هماهنگ این اعضاء و کار آنها را نشان می‌دهد:



تمام اعمال و کارهای اعضاء بدن از طریق مغز کنترل و هدایت می‌شوند. در مورد قاعدگی نیز چنین است، ابتدا مغز با ترشح هورمونی خاص روی تخمدان‌ها اثر می‌گذارد. سپس تخمدان‌ها هورمونی ترشح می‌کنند که روی سلول‌های رحم تاثیر دارد و آن را برای حاملگی آماده می‌کند. در صورت عدم حاملگی میزان این هورمون کم شده و سلول‌های داخل رحم خون‌ریزی می‌کنند و قاعدگی رخ می‌دهد. میزان خون‌ریزی در افراد مختلف متفاوت است ولی مقدار خون‌ریزی در هر فرد معمولاً طی هر ماه ثابت است. پس از اتمام دوره خون‌ریزی دیواره رحم تحت اثر هورمون‌های ترشح شده مجدداً شروع به رشد می‌کند.

دوره‌ی قاعدگی



از زمان شروع عادت ماهیانه تا عادت ماهیانه‌ی بعدی را یک دوره‌ی قاعدگی یا عادت ماهیانه می‌نامند که معمولاً ۲۸ روز (بین ۲۱ الی ۳۵ روز) می‌باشد. اگرچه طول مدت هر دوره معمولاً در یک شخص با تفاوت تقریبی یکی دو روز ثابت است اما تحت تاثیر عوامل مختلف نظیر فشارهای روحی عصبی، فعالیت فیزیکی شدید، مصرف برخی داروها، زمان امتحانات، تغییرات فصلی، وضعیت تغذیه یا دوری از خانواده در دانشجویان و ... قرار می‌گیرد.

در اواسط دوره قاعدگی مثلاً در دوره‌های ۲۸ روزه در روز چهاردهم معمولاً تخمک‌گذاری صورت می‌گیرد و یک تخمک از تخمدان آزاد می‌شود که ممکن است باعث بروز اندکی درد زیر شکم شود. لازم به ذکر است که چند قاعدگی اول اغلب بسیار نامنظم و بدون تخمک‌گذاری است. حذف قاعدگی در یک ماه یا قاعدگی‌های نزدیک به هم و با فاصله کمتر از یک ماه نیز دیده می‌شود که معمولاً طی ۲ سال بدون درمان منظم می‌شوند.

مقدار خون‌ریزی در عادت ماهیانه

میزان کل خون‌ریزی در هر دوره معمولاً ۳۰ الی ۸۰ میلی‌لیتر (تقریباً ۳ تا ۵ نوار بهداشتی در روز) می‌باشد. زنان از لحاظ میزان خون‌ریزی با هم تفاوت دارند. باید در نظر داشت که خون قاعدگی تیره رنگ بوده و به تدریج و آهسته خارج می‌شود و حالت لخته و رنگ روشن ندارد. همچنین اولین علامت قاعدگی به اندازه‌ی یک لکه‌ی کوچک خون (نه به صورت جریان شدید خون) خواهد بود.

موارد غیر طبیعی در قاعدگی

♀ در صورت وجود هریک از حالات زیر، قاعدگی غیر طبیعی تلقی

شده و بایستی به «پزشک» یا «ماما» مراجعه نمود:

♀ وقوع قاعدگی قبل از ۸ سالگی بوده و یا تا سن ۱۶ سالگی اتفاق نیفتد.

♀ طول مدت دوره قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۱ روز باشد.

♀ طول مدت خونریزی عادت ماهیانه از ۸ روز بیشتر یا از ۳ روز کمتر باشد.

♀ مقدار خونریزی در هر دوره بیش از ۸۰ سی سی (۳ تا ۵ نواربهداشتی) در روز باشد.

طول مدت دوره‌های قاعدگی بسیار نامرتب باشد.

♀ در خونریزی عادت ماهیانه لخته و یا خون روشن دیده شود.

♀ درد زیر دل و یا کمر بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد و یا خیلی شدید باشد. (در حالت طبیعی، شدت درد در اولین روز بیشتر بوده و به تدریج کاهش می‌یابد.)

♀ اگر در فاصله‌ی بین دو قاعدگی ترشحات پنیری شکل، بدبو، خون‌آلود، قهوه‌ای یا سبز رنگ و یا خارش و سوزش در ناحیه‌ی تناسلی، درد زیردل یا کمردرد یا لکه‌بینی وجود داشته باشد.

قاعدگی دردناک



قاعدگی دردناک یا دیس منوره در ۵۰ درصد از خانم‌ها اتفاق می‌افتد. در بعضی از دختران نوجوان ممکن است قاعدگی دردناک چند سال پس از شروع قاعدگی رخ دهد. درد به طور مشخص با شروع خونریزی آغاز می‌شود و ۱۲ الی ۷۲ ساعت طول می‌کشد.

درد معمولاً منحصر به بخش تحتانی شکم بوده و در خط وسط بیشترین شدت را دارد. اغلب درد به صورت انقباض و با شدت‌های متفاوت می‌باشد. در برخی از خانم‌ها درد ناحیه پشت و ران ممکن است شدید باشد. درد شکمی معمولاً با تهوع، اسهال، خستگی شدید، سردرد، و احساس عمومی ناخوشی همراه است. شدت درد در اولین روز بیشتر و به تدریج کاهش می‌یابد. (ماساژ دادن در کاهش درد موثر است).

راه‌های کاهش درد در دوران قاعدگی

✓ کیف آب‌گرم، حوله یا پارچه‌ی گرم را روزانه چند بار به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بر روی موضع درد (شکم یا کمر) بگذارید. گرما موجب شلی عضلات گردیده و انقباضات را متوقف می‌کند. در بقیه ساعات نیز لباس زیر گرم بپوشید.

- ✓ انجام پیاده روی باعث کاهش درد می شود. بدترین کار در این زمان دراز کشیدن روی تخت و عدم تحرک می باشد.
- ✓ انجام مالش یا ماساژ شکم توسط خود فرد یا ماساژ ناحیه پشت توسط فردی دیگر درد را کم می کند.
- ✓ حرکت به صورت چهار دست و پا که در این حالت رحم به سمت پائین آویزان می شود و به شل شدن آن کمک می کند.
- ✓ در صورت امکان، روزانه دوبار هر بار به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بایستید.
- ✓ به پشت دراز بکشید و زانوها را بالا بیاورید و آنها را به صورت دورانی بچرخانید.
- ✓ از زیاد خوابیدن یا کم خوابی بپرهیزید!
- ✓ راحتی و داشتن آرامش در این دوره مهم است زیرا عصبانیت ایجاد انقباض و درد می نماید.
- ✓ نوشیدن مایعات گرم (بابونه و چای به دلیل مقدار زیاد کلسیم) در تخفیف گرفتگی عضلات توصیه می شود.
- ✓ نوشیدن چند لیوان آب در روز به هضم غذا کمک نموده و سبب کاهش یبوست می شود.
- ✓ در صورت وجود درد شدید مصرف داروهای تسکین دهنده با تجویز «پزشک» یا «ماما» توصیه می شود.



نشانه‌های جسمی و روحی پیش از قاعدگی



چند روز قبل از شروع قاعدگی بعضی از زنان و دختران ممکن است دچار تغییرات جسمی، رفتاری و خلقی متعدد شوند که معمولاً خفیف و جزئی است. به این تغییرات اختلالات قبل از قاعدگی نیز گفته می‌شود.

این اختلالات شامل:

- ❖ سردرد
- ❖ فراموشکاری
- ❖ دردناکی پستان‌ها
- ❖ کوفتگی عضلات
- ❖ تورم و افزایش وزن بدن
- ❖ گریه کردن
- ❖ بی‌هوس
- ❖ گیجی
- ❖ افزایش اشتها
- ❖ بروز جوش صورت
- ❖ سرگیجه
- ❖ میل شدید به مصرف شیرینی‌جات
- ❖ نفخ شکم
- ❖ تپش قلب
- ❖ افسردگی
- ❖ اضطراب

نکات بهداشتی دوران قاعدگی

ضروری است در دوره قاعدگی، بهداشت و نظافت فردی به خوبی رعایت شود.

بہتر است در دوره قاعدگی و یکی دو روز قبل از آن به تعداد کافی نوار بهداشتی در کیف دستی (داخل یک نایلون تمیز) به همراه داشته باشید، تا در خارج از منزل در صورت نیاز به استفاده و تعویض، مشکلی پیش نیاید.

با استفاده از لباس زیر مخصوص و نوار بهداشتی استاندارد مانع آلودگی لباس زیر در اثر عبور خون شوید.

نوار بهداشتی جاذب رطوبت است و به وسیله یک لایه نایلونی حفظ شده با نوار چسب به لباس زیر متصل می‌گردد.

پس از هر بار توالت رفتن، نوار بهداشتی را تعویض نمایید.

تعویض به موقع نوار بهداشتی، مانع ماندن خون و آلودگی و ایجاد بوی بد و تعفن و زخم و تحریک پوست ناحیه تناسلی می‌شود.

قبل از دور انداختن نوار بهداشتی آلوده، آن را در کاغذ باطله یا کیسه نایلون گذاشته و در کیسه زیاله بیندازید.

رها کردن نوار بهداشتی در محیط باز و یا انداختن آن در توالت کار غیربهداشتی است.

لباس زیر خود را هر روز تعویض نموده و پس از شستشو در هوای آزاد و نور مستقیم خورشید خشک و در صورت امکان آن را اطو کنید زیرا خشک کردن لباس زیر در جای سرپوشیده و تاریک باعث ایجاد عفونت‌های متعدد می‌شود.

بهداشت بلوغ نوجوان

اگر به هر دلیل امکان استفاده از نواربهداشتی وجود ندارد، می‌توان از پارچه‌های جاذب رطوبت استفاده کرد. در این صورت باید توجه داشت که پارچه از جنس پنبه‌ای و نرم بوده و مواد مصنوعی نداشته باشد تا پوست ناحیه تناسلی تحریک نشود.

پارچه‌ی پنبه‌ای را می‌توان چندبار «تا» نمود و به شکل نوار بهداشتی درآورد. رنگ پارچه‌ی مورد استفاده باید روشن باشد تا بتوان از تمیزی آن مطمئن شد.

در صورت استفاده از پارچه بهتر است پس از هر بار استفاده، به روش بهداشتی دفع گردد (پیچیدن در کاغذ باطله و انداختن در کیسه‌ی زباله)

در صورتی که از پارچه چند بار استفاده می‌شود باید شستشوی آن بلافاصله پس از تعویض، توسط فرد مصرف کننده با آب و صابون به خوبی انجام گرفته و در معرض نور مستقیم خورشید خشک و سپس اطو شود.

در دوران قاعدگی بهتر است به طور مرتب استحمام انجام شود اما باید از نشستن در حمام خودداری نمود و به صورت ایستاده دوش گرفت. این امر نه تنها باعث حفظ نظافت فردی می‌شود بلکه سبب رفع کسالت، کاهش درد قاعدگی و ایجاد شادابی نیز می‌گردد.

شستشوی ناحیه تناسلی با آب بهداشتی (آب لوله‌کشی) پس از هر بار اجابت مزاج بسیار ضروری است؛ این امر نه تنها موجب بیماری نمی‌گردد، بلکه سبب پیشگیری از ابتلاء به عفونت و زدودن بوی نامطبوع خون می‌شود.

هنگام شستشوی ناحیه‌ی تناسلی، ابتدا قسمت جلو و سپس ناحیه‌ی مقعد را شسته (از کشیدن دست از ناحیه مقعد به قسمت جلو خودداری کنید) سپس خود را با دستمال کاغذی خشک کنید.



در زمان عادت ماهیانه از رفتن به دریا و استخر و حمام کردن در وان خودداری کنید.



قبل و پس از هر بار اجابت مزاج دست‌های خود را با آب و صابون مایع کاملاً بشوئید.



تغذیه و بلوغ



توصیه های تغذیه ای دوران قاعدگی

کاهش مصرف مواد غذایی که حاوی قند و شکر به مقدار زیاد هستند مانند: (شیرینی، کیک، حلوا و...) و به جای آن استفاده ی بیشتر از نان، سیب زمینی و حبوبات.



کاهش مصرف مواد کافئین دار مانند: چای و قهوه

کاهش مصرف نمک تا حد امکان، زیرا در این دوران بدن آب بیشتری را نگه می دارد که این امر ممکن است باعث ایجاد ورم در بدن و درد در پستان ها شود. برای کاهش این مسئله باید از حدود یک هفته قبل از قاعدگی، مصرف نمک را کم کرد.



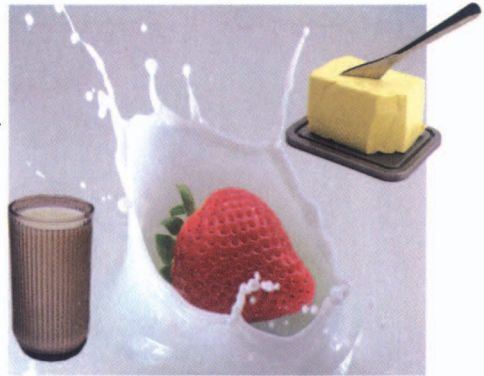
بهداشت بلوغ نوجوان

مصرف زیاد سبزیجات
و میوه‌های تازه!



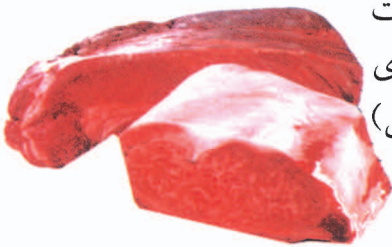
مصرف زیاد
غذاهای دریایی،

مصرف کلسیم و منیزیم به مقدار کافی. برای این منظور می‌توان از پنیر، شیر، ماست، کشک، سبزیجات و میوه‌های تازه بیشتر استفاده نمود.



انجام ورزش‌های سبک هفته‌ای حداقل چهاربار و هر مرتبه به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت. بهترین ورزش در این زمینه راه‌پیمایی است. ورزش سرعت جریان خون را زیاد می‌کند و به کاهش اضطراب و سردرد کمک نموده و یبوست را کاهش می‌دهد. در صورت وجود افسردگی، به جای فکر کردن به خاطرات ناخوشایند، به نکات مثبت و خاطرات خوب زندگی توجه نمود.





- مصرف کمتر چربی‌های حیوانی و گوشت قرمز و جایگزینی آن بوسیله‌ی چربی‌های گیاهی و گوشت سفید (مرغ و ماهی) در این دوران توصیه می‌شود.
- استراحت به میزان کافی

آکنه یا جوش نوجوانی

در اثر افزایش فعالیت غدد چربی، ممکن است جوش‌هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شود که به آن آکنه می‌گویند. این جوش‌ها نباید دستکاری شوند زیرا ممکن است بر اثر این دستکاری حالت چرکی پیدا کنند و احتمال این‌که جای آنها به شکل فرورفتگی بر روی صورت باقی بماند بیشتر می‌شود.



رعایت نکات بهداشتی در مورد جوش‌های نوجوانی یا آکنه

- ✿ از سبزی‌های تازه، میوه و شیر کم‌چرب استفاده نمایید.
- ✿ از خوردن غذاهای سرخ شده، چرب و پرادویه و شیرینی‌های خامه‌دار و چرب بپرهیزید.
- ✿ به اندازه‌ی کافی استراحت کنید.
- ✿ از دستکاری و فشار دادن جوش‌ها بپرهیزید.
- ✿ هر روز جوش‌ها را با آب و صابون بشوئید.
- ✿ پس از شستشوی جوش‌ها از الکل طبی برای ضد عفونی کردن محل آن استفاده کنید.
- ✿ اگر بهبودی حاصل نشد، با مشورت والدین به پزشک مراجعه نمایید.

اهمیت تغذیه در دوران قاعدگی

تغذیه در دوران بلوغ

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند.

البته لازم به ذکر است که پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد خواهد شد. تا جایی که، گاهی برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می‌شوید. بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز شما به حد کافی تامین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت.

چهارگروه اصلی مواد غذایی که توصیه می‌شود:

نان و غلات

منابع: انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت

میوه‌ها و سبزی‌ها

منابع: انواع سبزی، هویج، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، کاهو، خیار، و ...

گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات و مغزها

منابع: انواع گوشت سفید (ماهی، مرغ) و گوشت قرمز (گوساله، گوسفند، گاو)

شیر و لبنیات

منابع: شیر، ماست، پنیر، کشک و ...

محدود شدن مصرف قندهای ساده مثل نوشابه‌های گازدار، شکلات، آب‌نبات و سایر موادی که انرژی‌زا هستند و ارزش غذایی ندارند. مصرف پروتئین (حیوانی و گیاهی). نیار به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریع‌تر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می‌شود. پروتئین‌های حیوانی در تخم‌مرغ، گوشت، پنیر، شیر و پروتئین‌های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد. مصرف ۴۵ الی ۷۲ گرم پروتئین در روز توصیه می‌شود.

روغن، چربی و شیرینی

گوشت و جایگزین‌ها

شیر و لبنیات

میوه‌ها

سبزیجات

نان و غلات



اهمیت تغذیه دختران

به طور کلی، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه‌ی ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره‌ی نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلاء به بیماری‌ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند. زیرا در دوران بارداری و شیردهی ذخایر بدنی مادر مصرف می‌شود و سوء تغذیه او شدت یافته و علاوه بر مادر سوء تغذیه گریبانگیر فرزندش نیز می‌شود.

دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف کنند در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبرو هستند. اندازه لگن بستگی به قد دارد و لگن در دخترانی که خوب تغذیه شده‌اند به شکلی است که وضع حمل آسانتر می‌شود. به علت کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن در دختران نوجوان، ذخایر آهن بدن آنها تخلیه می‌شود. این دختران پس از ازدواج و در دوران بارداری از کمبود آهن شدید رنج می‌برند و در این مادران نه تنها خطر مرگ و میر به علت خونریزی هنگام زایمان افزایش می‌یابد، بلکه نوزادانی که بدنیا می‌آورند کم‌وزن و یا نارس بوده و ذخایر آهن کافی ندارند. کم‌خونی، فقر آهن، در دوران بارداری و ۲ سال اول زندگی اثرات جبران‌ناپذیر بر رشد و تکامل مغزی کودکان دارد و موجب کاهش بهره‌هوشی به میزان ۵ الی ۱۰ درصد می‌شود.

طبق تحقیقات انجام شده بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۵ الی ۱۹ ساله (۳۹٪) گزارش شده است و شیوع کم‌خونی در زنان ۱۵ الی ۳۹ ساله و ۴۰ الی ۶۹ ساله تقریباً ۲ برابر مردان است. این ارقام نشان‌دهنده‌ی آسیب‌پذیری بیشتر زنان و دختران در سنین بلوغ در مقایسه با مردان این گروه سنی می‌باشد.

تغذیه و رشد قدی

قد انسان، ارتفاع یک انسان است. قد بسیار متغیر است، اما عموماً در یک محدوده‌ی خاص قرار دارد. بیشتر بزرگسالان، تا پیش از بیست سالگی به حداکثر قد خود می‌رسند. بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سایز بدن افراد نتیجه‌ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.

عوامل داخلی تعیین کننده‌ی قد: فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می‌کند و قابل تغییر نیست.

عوامل محیطی تاثیرگذار بر قد: تغذیه، آب‌وهوا، اقلیم و بیماری‌ها...

اگر چه نمی‌توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا نمود ولی با بررسی ملل مختلف، نژادها و سرزمین‌های گوناگون این نتیجه به دست می‌آید که عوامل محیطی بسیار مهم‌اند.

افراد نیز می‌توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی‌تری داشته باشند. از لحاظ فیزیولوژیک، یک مادر بلند قد، نوزادی با وزن‌گیری بهتر خواهد داشت زیرا فضای لگن مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد. در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه‌ی پروتئین‌ها و املاح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوان‌های دراز بدن صورت می‌گیرد. بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوان‌های دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا، منطقه‌ای به نام اپی‌فیز وجود دارد که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد، با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوان‌ها می‌شود و در انتهای سنین بلوغ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می‌شود، لذا دیگر قد فرد بلندتر نخواهد شد.



در بدن هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی، تکثیر سلولی در مناطق اپی‌فیز را تحریک و موجب افزایش استخوان‌سازی می‌شود.

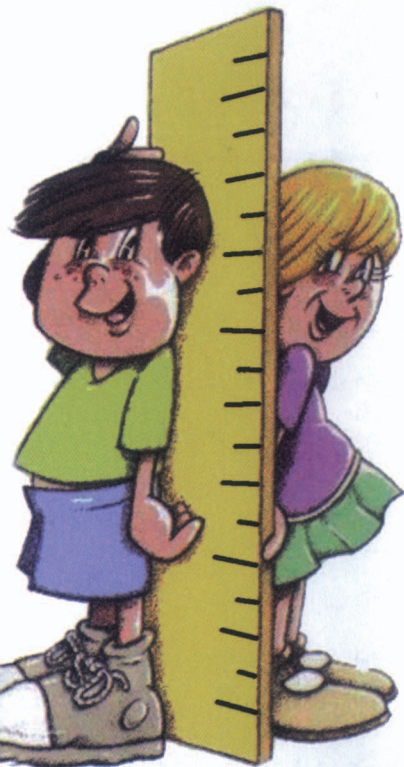
استخوان‌سازی تا پایان سن بلوغ ادامه دارد. یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد.

یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی، تغذیه‌ی صحیح است و در میان مواد مغذی، مصرف به اندازه‌ی پروتئین‌ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد. مانند:

گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی، تخم‌مرغ و شیر و ...
در میان املاحی که برای رشد قدی نوجوان لازمند: کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردارند.

منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر، خامه و بستنی و ...
فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است.
فلوئور نیز در آب موجود است.

مصرف «روی» به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، و کمبود روی سطح توانایی‌های مغزی و ایمنی بدن را پائین آورده ابتلاء به بیماری‌های مسری را افزایش می‌دهد. توصیه‌ی متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا یک لیوان حبوبات پخته، ۲ الی ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است. نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می‌توانند با مصرف مکمل ویتامین‌ها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی‌شان را بهبود بخشند.



و توصیه می‌شود کسانی که می‌خواهند قد بلندتری داشته باشند، هفته‌ای یک مرتبه جگر و ۲ بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام، بادام‌زمینی و گردو بخورند. غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگرودانه‌های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای نوجوانان دارند.

یک نکته‌ی بسیار مهم در افزایش قد، انجام فعالیت‌های ورزشی است. هرچه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید می‌باشند.



میزان افزایش وزن دختران در دوره بلوغ به موازات افزایش قد می‌باشد. از سن ۱۰ الی ۱۷ سالگی دخترها بطور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۴۲٪ وزن آنها در بزرگسالی است. در دختران افزایش توده‌ی چربی بیشتر از پسران است. بطوری که توده‌ی چربی در پسران در دوره‌ی بلوغ در حدود ۴ الی ۱۱ درصد افزایش می‌یابد و در دوران بزرگسالی ثابت می‌ماند.

اما در دختران افزایش توده‌ی چربی ۱۵ الی ۲۷ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد.

عوارض رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن در دوره‌ی بلوغ

اثرات زیان‌بار رژیم‌های غذایی کاهش وزن در دوره‌ی بلوغ، علاوه بر اختلال رشد، شامل کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، گیجی، افسردگی، تحریک‌پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن می‌باشد. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم‌های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ صفرا و کیسه صفرا، نیز از عوارض جدی‌تر اینگونه رژیم‌های غذایی است.

بنابراین دانش‌آموزان در سنین بلوغ، به ویژه دختران 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، سلامت آنان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی مواجه می‌شوند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای نوجوانان

- ۱- برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که کالری حاصل از چربی، بیش از ۳۰ درصد نباشد.
- ۲- برنامه‌ی غذایی خود را تعدیل کنید اما چون در دوران رشد هستند، مصرف چربی را نباید حذف کرد.
- ۳- به جای تنقلات پرچربی، از میان وعده‌های سالم مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده نمایید.
- ۴- فعالیت بدنی خود را با ورزش‌هایی مثل: پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری افزایش دهید.
- ۵- هر روز بر اساس یک برنامه‌ی منظم ورزش کنید.
- ۶- وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهید و برنامه‌ی ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنید.
- ۷- استفاده از انواع ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن؛ زیرا در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد، نیاز بدن به آنها افزایش می‌یابد.

خواص ویتامین‌ها و املاح

ویتامین آ: برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است.

منابع: جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزی‌های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی‌های زرد و نارنجی مانند هویج و برگ‌های سبزتر (خارجی) کاهو یافت می‌شود.

ویتامین D: برای رشد و نمو استخوان‌ها لازم است.

منابع: روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر و ماست، در ضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین D در بدن می‌شود.

نقش اصلی این ویتامین حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. و در تمایز سلولی تاثیر دارد. رشد استخوانی، استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلاء به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است.

ویتامین D از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده‌ها، کاهش دفع از کلیه‌ها و کنترل متابولیسم در استخوان می‌شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلول‌های استخوانی نیز موثر است.

ویتامین B₁: انرژی مورد نیاز بدن، تقویت عملکرد قلب، گردش خون و مغز و اعصاب.

منابع: جوانه‌ی گندم، نان، نخود، لوبیا، چاودار، برنج کامل، اسفناج، کلم، هویج و بسیاری از سبزی‌ها، گردو، بادام، فندق، انجیر، جگر، تخم مرغ، شیر، پنیر و ماست. پسته‌ی خام، حبوبات، سیرابی، شیردان و گوشت، دانه‌های گل آفتابگردان و سویا.

ویتامین C: در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، بهبود زخم و سلامت لثه نقش دارد. به علاوه باعث می‌شود بدن آهن بیشتری جذب کند.

منابع: جگر، زرده‌ی تخم مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات مخصوص و غلات سبوس دار (غلاتی که پوسته‌ی آن گرفته نشده باشد) یافت می‌شود. علاوه بر پروتئین و ویتامین‌هایی که ذکر شد، بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هر کدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند.

ید: برای رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. سلول‌های عصبی و مغز نیز به آن نیاز دارند.

منابع: لبنیات، تخم مرغ، و درغلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها، ید به میزان کم یافت می‌شود. البته مقدار آن به میزان ید موجود در خاک بستگی دارد.

یکی از مشکلات و بیماری‌هایی که در اثر کمبود ید به وجود می‌آید «گواتر» نام دارد. به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما، در حال حاضر اکثر نمک‌هایی که تولید می‌شود یددار هستند. بنابراین باید حتماً از نمک یددار استفاده شود.

آهن: اگر آهن به اندازه‌ی کافی به بدن نرسد، فرد دچار کم‌خونی می‌شود. البته این نیاز در دوران بلوغ بیشتر می‌شود. اما دختران به دلیل عادت ماهیانه، مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می‌دهند. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن به‌خصوص برای دختران توصیه می‌شود.

عوارض کم‌خونی فقر آهن

- احساس خستگی و ضعف
- بی‌حوصلگی
- بی‌تفاوتی و کاهش قدرت یادگیری
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها
- کم‌اشتهایی، کاهش توان‌کاری و ...

منابع: گوشت، جگر، ماهی و زرده‌ی تخم‌مرغ، خوردن چای طی ۱ الی ۲ ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می‌کند. ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه‌های ترش، مثل مرکبات، به جذب آهن کمک می‌کند.

کلسیم: به دلیل تسریع در رشد استخوان‌ها نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است.

منابع: شیر، ماست، کشک، دوغ و ...

روی: نیاز بدن به «روی» در دوران بلوغ افزایش پیدا می‌کند. این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد.

منابع: جگر، شیر، غذاهای دریایی (ماهی)، حبوبات و گندم.



بهداشت روان دوران بلوغ



بهداشت روان نوجوانی



بهداشت روانی یعنی حفظ و رشد سلامت روانی، فردی و اجتماعی و پیشگیری از بوجود آمدن بیماری‌ها و مشکلات روانی به این معنی که فرد از نظر اجتماعی بتواند:

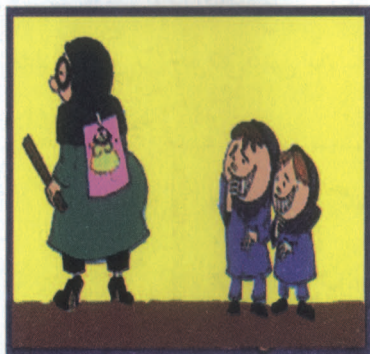
- با دیگران به درستی ارتباط برقرار کند.
- در زندگی هدف داشته باشد.
- علاقه‌ها و استعدادهای خود را بشناسد.
- از زندگی احساس رضایت و خشنودی نماید.

یکی از آثار بلوغ، بروز کنجکاوی است که نتیجه‌ی احساس تازگی و تجدید نیرو در تمام جهات است. این پدیده سبب یک رشته فعالیت‌هایی می‌شود که منجر به تشکیل یک سلسله عقاید و افکار در برابر معلومات، مجهولات و احتمالات می‌گردد. در این گیرودار و موقعیت حساس، عقیده و اعتقاد در نوجوان نقش خاصی را ایفا می‌کند و مجموعه‌ی این تغییر و تحولات، حساس‌ترین مراحل تعلیم و تربیت یک نوجوان را بوجود می‌آورد.

این دوران زمان اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی ... می‌باشد. دوره‌ی اول نوجوانی که هم‌زمان با سال‌های دوره‌ی راهنمایی در مدارس است، معمولاً دشوارترین زمان برای نوجوان خواهد بود. هیجانات و عواطف در این دوره اغلب شدید و تغییر حالت‌ها زیاد و سریع می‌باشد.

در این دوره اگر با نوجوان مانند «کودکان» رفتار شود، باعث خشم و عصبانیت او می شود.

نوجوان ممکن است درباره‌ی ظاهر خود، طبیعی بودنش، امور مدرسه و درس خود نگران باشد، علاوه بر آن در مورد پذیرش و یا عدم پذیرش در گروه همسال خود احساس نگرانی کند. و یا اینکه به دلیل گرایش‌های مذهبی نسبت به آنچه که در خلوت انجام داده است، احساس گناه نماید.



برای حفظ بهداشت روانی بهتر است به این مسائل توجه نمایید:

- خود را بشناسید و خود را بپذیرید.
- از توانایی‌ها و استعدادهای خود حداکثر استفاده را بپذیرید.
- به اهمیت بلوغ و تغییرات جسمانی و روانی این دوران آگاهی داشته باشید.
- اگر اطلاعات کافی و آمادگی لازم برای گذراندن این دوران را داشته باشید این دوره را با آرامش و نشاط و بدون مشکل خاصی طی می‌کنید.
- در صورتی که با والدین خود اختلاف عقیده دارید، بهترین راه حل گفتگو با آنان است. گفتگو با والدین سبب روشن شدن و آرامش شما می‌شود.
- اگر دچار ترس، اضطراب، نگرانی و عصبانیت هستید، اول باید به علت آن فکر کنید. خیلی وقت‌ها ترس و نگرانی فرد به این علت است که نسبت به مسائل آگاهی کافی ندارد. بنابراین بهتر است در اینگونه موارد افکارتان را بنویسید و سعی نمایید علت مسئله را بفهمید و با خوش‌بینی با اتفاقات برخورد کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

مشورت و گفتگو با والدین راه دیگری
برای یافتن راه حل مناسب و رسیدن
به آرامش است.



در مواردی که هنگام گفتگو با فرد یا افراد دیگری ناراحت یا عصبانی می‌شوید بهتر است موقتاً آن محل را ترک کنید تا عصبانیتتان از بین برود.

برای رسیدن به آرامش در این دوران با افراد با تجربه، آگاه و مورد اعتماد مشورت و درددل نمایید.



ورزش و بازی در سلامتی جسم و روان بسیار موثر است. با انجام ورزش‌هایی مثل:

دویدن، والیبال، شنا، پینگ‌پونگ، کوهنوردی، فوتبال، و... که هم سبب پر شدن اوقات فراغت و هم تخلیه‌ی انرژی انباشته شده در شما می‌شود؛ موجبات سلامتی روانی خود را فراهم نمایید.





● ممکن است بین سلیقه و طرز تفکر شما با والدینتان اختلاف وجود داشته باشد، توجه داشته باشید که این اختلاف سلیقه طبیعی است.

در این دوران شما سعی می‌کنید که به استقلال و خودکفایی برسید، کم‌کم از وابستگی‌های دوران کودکی رها شده و آزادی عمل داشته باشید. اما باید توجه کنید که هنوز تجربه کافی ندارید و تا استقلال کامل از والدین راه درازی در پیش است.

● روابط صمیمانه و گرم با خانواده داشته باشید. زیرا مطمئن‌ترین راهنما برای شما، والدین و خانواده هستند. حتی اگر در بعضی موارد نتوانند راهنمایی مناسبی را انجام دهند ولی چون دلسوز واقعی هستند می‌توانند افراد مناسب دیگر را جهت مشاوره با شما معرفی نمایند. به دنبال برقرار نمودن روابط صمیمانه و گرم با اعضای خانواده، به خصوص «والدین»، اعتماد آنان را به خود جلب کنید و در واقع با آنان مثل یک دوست صمیمی و با تجربه گفتگو و درددل نمایید و در مواقع نیاز از آنها راهنمایی بخواهید. حتی شما می‌توانید با اظهار نظرهای خوب و مناسب به والدین نشان دهید که قادر به درست فکر کردن می‌باشید و از این طریق جایگاه مهمی در خانواده پیدا خواهید کرد.

- معاشرت با دوستان خوب، در رشد اجتماعی شما بسیار موثر است. مشکلاتی از قبیل خجالت، کمرویی و گوشه‌گیری و ... با رفت و آمد و معاشرت با دوستان خوب و شایسته کم شده و یا برطرف می‌شود. ولی شما نباید فراموش کنید که نظر والدین در انتخاب دوست خیلی اهمیت دارد و توجه به نظرات و راهنمایی‌های آنان از بروز اختلافات و مشکلات احتمالی جلوگیری می‌کند.
- حسادت یکی دیگر از مشکلاتی است که به طور عمده در نتیجه‌ی تبعیض والدین و مربیان ممکن است در شما بروز کند.
- از مشورت و گفتگو با والدین و مربیان غافل نشوید. از طریق گفتگو و در میان گذاشتن دلایل منطقی در حل مشکل خود بکوشید.
- با یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی (شرکت در فعالیت‌ها یا ورزش‌های گروهی، کارهای هنری و فرهنگی جمعی و ارتباط با افراد) برای خود، برنامه‌های روزانه یا هفتگی فعال تنظیم کنید از فعالیت‌های هنری، ورزشی و شرکت در گروه‌های مختلف می‌توانید جهت حل یا کنترل مشکلاتی از قبیل افسردگی، گوشه‌گیری و ... بهره‌ی فراوان ببرید.



نوجوان و جوان عزیز:

شما ممکن است بسیاری از مسائل مانند: درون گرایی، پرخاشگری، و رویاپردازی را یک ناهنجاری بیندازید، در حالی که این گونه نیست بلکه از ویژگی‌های طبیعی دوران بلوغ است.

به هر حال مسائل جسمی، روانی - اجتماعی و معنوی ممکن است ذهن شما را بیش از حد مشغول کرده و باعث اضطراب و نگرانی شما شود.

زیربنای زندگی شما در دوران بلوغ پایه‌گذاری می‌شود. اگر با شادابی، آرامش و واقع‌بینی این مرحله را بگذرانید انسان‌های سالم و موفق برای اجتماع فردا خواهید بود.

نقش ورزش

در سلامت جسمی

و روانی نوجوانی





● هدف از ورزش ایجاد بازده در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد.

● در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ شده، همراه با افزایش نیروی عضلانی، مقاومت بدن زیادتر می شود.

● ورزش های نشاط آور مانند:

(شنا، پیاده روی، اسب سواری و ...)
علاوه بر فعالیت بدنی، خستگی های روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد.

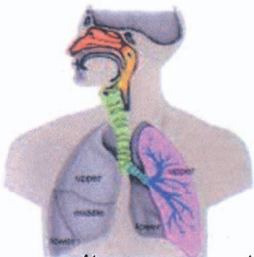
● ورزش هیجانانگیز را کنترل و یک آرام کننده ی طبیعی و بدون ضرر است.

● ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر شده و به فرد کمک می کند که از زندگی لذت بیشتری ببرد و احساس شادی و بهبودی نماید.



اثر ورزش بر روی گردش خون

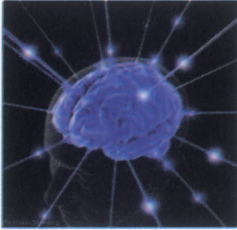
در اثر ورزش و حرکات عضلات، ضربان قلب بیشتر و قوی‌تر می‌گردد. در نتیجه اکسیژن بیشتری به بافت‌های بدن می‌رسد و سبب تقویت آنها می‌شود. به عقیده متخصصان قلب، ورزشی که به طور مرتب و صحیح انجام می‌شود باعث جلوگیری از سکت قلبی می‌گردد.



اثر ورزش بر دستگاه تنفس

وظیفه دستگاه تنفس رسانیدن اکسیژن به بافت‌هاست. در حالت معمولی در هر تنفس از ظرفیت کلی ریه‌ها فقط حدود یک‌دهم به کار می‌افتد و همین امر سبب می‌شود که بسیاری از مواد زائد بدن که باید به وسیله‌ی ترکیب شدن با اکسیژن خارج شوند، در بدن باقی بمانند. در هنگام ورزش احتیاج فراوانی به اکسیژن، افزایش فوق‌العاده تبادلات ریوی را ایجاد می‌کند و تنفس عمیق‌تر گشته، گازکربنیک و سایر سموم بدن سریع‌تر دفع می‌گردند.

اثر ورزش بر سیستم عصبی



ورزش عملی است ارادی که سبب تنظیم و درستی حرکات می‌گردد به علاوه خونسردی، مهارت، نرمش و سرعت در کار را نیز باعث می‌شود.

اثر ورزش بر خلق و خو

در حدود سه تا ده درصد افراد جامعه به درجات مختلف دچار افسردگی می‌باشند که با انجام ورزش‌های مناسب و مستمر پس از ۳ الی ۴ ماه در اکثر موارد، افسردگی به وضوح کاهش یافته و یا کلاً برطرف می‌شود.

ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی افراد شده و در برابر مشکلات زندگی تحمل و صبر افراد را بیشتر می‌کند.

اثر ورزش بر دستگاه گوارش

ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می‌گردد. پس از چند هفته تمرینات ورزشی، کاهش مقدار کلسترول، اسیداوریک و اوره خون مشاهده می‌شود. ادرار که محل دفع فضولات است غلیظ‌تر شده و مواد دفعی آن بیشتر می‌شود.

چه ورزشی مفید است؟



اصولاً برای تمامی سنین، بهترین و مفیدترین ورزش، پیاده روی تند است. برای اینکه اثرات و فوائد ورزش ظاهر شود، بایستی ورزش به صورت مکرر و دائمی بوده و شدت و نحوه ثابتی داشته باشد.

برای این منظور هر فرد باید حداقل هفته ای سه الی چهار بار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش کند. در هر نوع ورزش ابتدا بایستی با حرکات سبک و نرم بدن را آماده کرد و سپس شدت ورزش را به تدریج افزایش داد. شدت ورزش باید به حدی باشد که فرد عرق کند و ضربان قلب بیش از ۱۲۰ تا ۱۵۰ بار در دقیقه نشود.



بهترین زمان برای انجام

ورزش و فعالیت بدنی،

صبح زود، عصر و اوایل

شب است.

توصیه‌های بهداشتی ورزش

- ✓ سعی کنید در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید.
- ✓ از لباس‌های مناسب همان ورزش استفاده کنید.
- ✓ در خرید کفش ورزشی دقت نموده و سعی نمایید اندازه کفستان مناسب باشد.
- ✓ جنس جوراب و لباس‌های ورزشی، نخی باشد.
- ✓ پس از ورزش لباس‌های خود را شسته و در معرض نور مستقیم خورشید خشک نمایید. لباس‌های ورزشی آغشته به عرق بدن، محیط مناسبی برای رشد قارچ‌های بیماری‌زا است.
- ✓ پس از ورزش حتماً یک لباس اضافی مناسب به تن کنید.
- ✓ از نوشیدن آب زیاد یا آشامیدنی‌های خیلی سرد در خلال ورزش پرهیزید.
- ✓ بهتر است فاصله‌ی مصرف غذا تا انجام فعالیت‌های ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه‌ها باشد.
- ✓ پس از انجام فعالیت‌های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید.
- ✓ پس از ورزش، جهت نظافت بدن، دوش آب گرم بگیرید.
- ✓ بعد از انجام فعالیت ورزشی، تنها مواد غذایی مناسب، آمیوه (انگور یا پرتقال) است.
- ✓ هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی مراقب خود و دوستانتان باشید.
- ✓ پیوسته اصول انسانی و احترام به دیگران را مد نظر داشته و مانند یک ورزشکار واقعی رفتار نمایید.

منابع و پیشنهادی برای مطالعه

- کتاب نوجوان و بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

خراسان ۱۳۷۹

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان -

دختران ۱۴-۱۰ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان -

دختران ۱۹-۱۵ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان

برای والدین و مربیان، پاییز سال ۱۳۷۸

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان

برای پسران ۱۹-۱۴ ساله، چاپ دوم، سال ۱۳۸۰

- صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، گزارش کنفرانس بین المللی جمعیت

و توسعه، قاهره، سپتامبر ۱۹۹۴

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت

خانواده با همکاری سازمان جهانی بهداشت، مجموعه برنامه آموزشی جهت


راهنمای آموزشی نوجوانان

- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، دختر بچه ها، فهرست توضیحی

منابع اطلاعاتی، دفتر ژنو جولای ۱۹۹۵

- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، انجمن زنان در توسعه، به ساخت

کیفیت زندگی دختران



- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حوزه معاونت بهداشتی، اداره کل

بهداشت خانواده، راهنمای دختران، ۱۳۷۶

- جزوه آموزشی بلوغ دختران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

قم

- کتاب نوجوان و بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

خراسان ۱۳۷۹

- دکتر مطهره علامه، راهنمای آموزشی بلوغ دختران، دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی سمنان

- دکتر رضا حاجیلو - سعیده قنبری - بهداشت روان دوران بلوغ، دانشگاه علوم

پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم