

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم
پزشکی تهران
گروه سلامت نوجوانان
جوانان و مدارس



دوره های مهم زندگی :

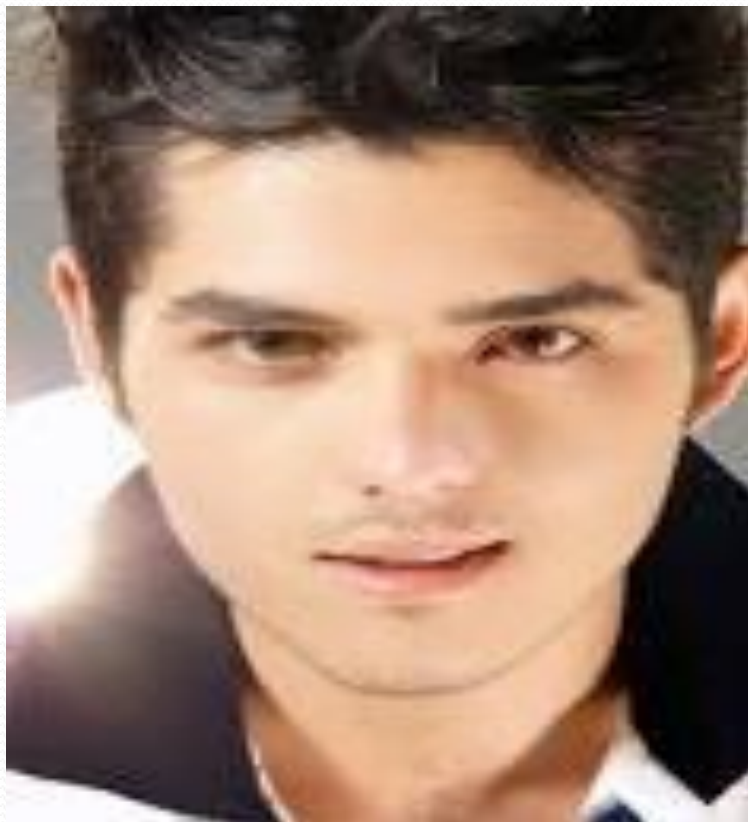


اولین دوره
مهم ، دوره
جنینی فرد
است .

دومین دوره مهم، زمان تولد و اولین سال زندگی
است



سومین دوره مهم فرد، دوره نوجوانی است.



سن شروع بلوغ

- بلوغ پسران می‌تواند بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی اتفاق افتد.
- متوسط سن بلوغ در پسران ۱۳ سالگی است.
- درصدی از پسران ممکن است کمی دیرتر یا زودتر به سن بلوغ برسند.
- طول مدت رشد بلوغ در پسران طولانی‌تر از دختران می‌باشد.
- سن بروز علائم بلوغ در سال‌های اخیر کاهش چشمگیری داشته است و با شرایط تغذیه رابطه مستقیم دارد، اما عامل اساسی و تعیین کننده ژنتیک است، یعنی دختران و پسران، زمانی علائم بلوغ را ظاهر می‌کنند که پدر و مادرشان علائم را ظاهر کرده‌اند.

عوامل موثر بر سن شروع بلوغ

- ژنتیک
- وضعیت تغذیه
- سلامت عمومی
- محل جغرافیایی
- در معرض نور قرار گرفتن
- وضعیت روانی

در شروع روند بلوغ موثرند.

سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می کند. دوقلوها از هر جنس که باشند دیرتر به سن بلوغ میرسند. در مجموع نسبت به نسل قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصویری شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم تر باشد.

مراحل دوران بلوغ

- مرحله قبل از بلوغ
- مرحله بلوغ جنسی
- مرحله بعد از بلوغ

۱- مرحله قبل از بلوغ :

- در این مرحله صفات ثانویه جنسی مانند: پیدایش مو در صورت و در ناحیه اندامهای تناسلی و تغییر آهنگ صدا پدیدار می شود ولی اعضاء تناسلی و تولید مثل هنوز کاملا رشد نکرده است .
- این دوره که اوایل نوجوانی است از نظر سنی ۱۰-۱۲ سالگی را شامل می شود.

۲- مرحله بلوغ جنسی :

- در این مرحله ضمن ادامه بروز صفات ثانویه جنسی سلولهای جنسی هم پیدامیشوندو اسپرمهای زنده درادرارپسران یافت می گردد.
- این دوره که سنین ۱۳-۱۴ سالگی را شامل می شود، اواسط نوجوانی است.

۳- مرحله بعداز بلوغ :

- در این مرحله صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده اند و عملکرد اندامهای تناسلی و تولید مثل کامل است .
- این دوره که بین سنین ۱۵-۱۹ سالگی است ، اواخر دوران نوجوانی می باشد.

تغییرات دوران بلوغ:



۱- تغییرات جسمی:

- افزایش قد، افزایش وزن
- تغییر در اندام‌های بدن
- رشد موهای زهار و زیر بغل
- رشد قد بازو و ساق
- تغییر صدا
- احتلام شبانه

افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می افتد و حداکثر این افزایش قد در پسران در ۱۴ سالگی است. بیشترین افزایش طول قد دو سال بعد از بلوغ است و بعد از آن سرعت رشد کاهش پیدا می کند و این کاهش تا سن ۲۰ الی ۲۱ سالگی ادامه می یابد . به علت دوره طولانی رشد، قد پسران معمولاً بلندتر از قد دختران است .





افزایش وزن:

- افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست، بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط می‌شود.
- در پسران حداکثر افزایش وزن غالباً یک یا دو سال دیرتر از دختران پیش می‌آید و بیشترین میزان آن در ۱۶ سالگی است
- چاق شدن در دوران بلوغ هم غیرمعمول نیست. نزدیک شروع بلوغ در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی معمولاً در ناحیه شکم، ران‌ها، گردن و گونه چربی جمع می‌شود ولی بعد از کامل شدن بلوغ و زمانی که رشد سریع قد شروع می‌شود این چربی‌ها به تدریج کمتر می‌شوند .

تغییر در اندام‌های بدن:

- بعضی از نقاط بدن که در سال‌های اولیه زندگی به تناسب خیلی کوچک هستند در زمان بلوغ بزرگ می‌شوند، این حالت بخصوص در بینی، پاها و دست‌ها بیشتر مشاهده می‌شود.

رشد موهای زهار و زیر بغل:

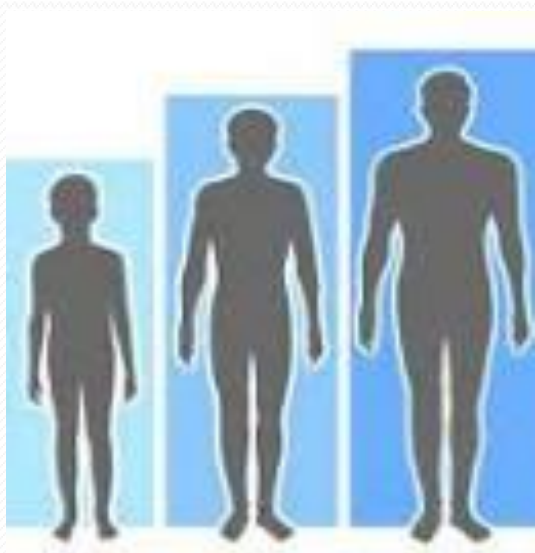
● ابتدا موی زهار و حدود ۲۰ ماه بعد موی زیر بغل ،
سینه و صورت رشد می کند

همزمان فعالیت غدد عرق و چربی افزایش یافته آکنه
ایجاد می شود.



رشد قد، بازو و ساق:

- در این دوره رشد جهشی قد شروع و به طور متوسط ۷ تا ۱۲/۵ سانتی متر در سال به قد پسران افزوده می شود و قدرت عضلانی و پهنای سینه افزایش می یابد.



تغییر صدا:

- شروع تغییرات صدا و سن بروز آن در افراد مختلف متفاوت و تحت تاثیر مجموعه عوامل **هورمونی** ، **ژنتیک** و **محیطی** می باشد که در این میان تغذیه مناسب و کافی ، ورزش و فعالیت جسمانی و رفاه جسمی و روحی تاثیر به سزائی دارند.
- تغییر صدا در پسران ناشی از رشد **طناب‌های صوتی** است. صدا ابتدا خشن و کمی ناهنجار و شاید دورگه و بعد بم می‌شود، ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوب‌تر خواهد شد .

احتلام شبانه:

- یک سال پس از رشد بیضه ها و معمولا شبانه یا نزدیک صبح و در خواب و به طریق غیر ارادی اتفاق می افتد.
- اولین انزال که یکی از معیارهای بلوغ است معمولاً هنگام خواب پیش می آید و اگر نوجوان درباره آن چیزی نداند دچار نگرانی میشود.
- ولی باید بداند که این یکی از مراحل رشد و تکامل است که از سلامت وجود او خبر می دهد و نباید باعث نگرانشان شود .

آکنه :



- در دوران بلوغ غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می شوند و در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوش‌هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شود که به آنها **آکنه** می گویند و محل شایع آنها صورت است.



• پرهیز از دستکاری و فشار دادن جوش ها

توصیه های بهداشتی :

- هر روز جوش ها را با آب و صابون بشوئید .
برای ضد عفونی محل جوش ها از الکل طبی
استفاده کنید.

- اگر با این دستورات معالجه نشدید بهتر است

- پس از مشورت با والدین خود به پزشک مراجعه نمایید .





بهداشت فردی در دوران بلوغ

- ۱- استحمام مرتب و تعویض البسه
در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل شروع به فعالیت می کند و باعث افزایش تعریق می شود این افزایش فعالیت غدد چربی و غدد عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی بشود که نامطبوع و ناراحت کننده است بنابراین در این دوران نیاز بیشتر به حمام کردن می باشد .
- ۲- استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی و همچنین زدودن موهای زائد بدن به روش صحیح نیز لازم است.

رعایت بهداشت دهان و دندان از
طریق مسواک زدن، نخ دندان کشیدن



و مراجعه به دندانپزشک



تغذیه مناسب و کافی



• خودداری از کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری و معتاد





تشکر