



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی

بهداشت بلوغ در دختران



گروه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

تغییرات جسمانی بلوغ در دختران (صفات ثانویه جنسی)

تغییرات در عملکرد مغز و غدد در دوران بلوغ و نوجوانی ، باعث ایجاد تغییرات جسمانی ، روانی ، رفتاری ، فکری و اجتماعی در دختران در طی دوران بلوغ می شود.

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. و سپس در طی دوران بلوغ تغییراتی در این دستگاهها ایجاد میشود.

اولین علامت بلوغ در دختران رشد پستانها و قاعدگی معمولا آخرین علامت بلوغ در دختران است. منارک (اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در ۱۳ سالگی می باشد

بهداشت بلوغ در دختران

بلوغ مرحله‌ای از **رشد انسان** است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می‌شود. و فرد از نظر جنسی، توانایی **تولید مثل** دارد.

بلوغ بیشتر اشاره به تغییرات جسمانی در بدن مرد و زن دارد. این دگرگونی با نام **بلوغ جسمانی** شناخته می‌شود.

علاوه بر آن **بلوغ روانی** نیز اشاره به رشد روانی و شخصیتی فرد دارد.

بلوغ روانی دیرتر و پس از بلوغ جسمانی روی می‌دهد. بلوغ اجتماعی مرحله تکاملی بلوغ انسان است که موجب تعیین شخصیت اجتماعی فرد می‌شود.

تغییرات جسمی و روانی چنان سریع و همه جانبه هستند که گاه نوجوان را دچار تشویش و نگرانی کرده، و گاهی موجب بروز مشکلاتی در بر خورد با خانواده و اطرافیان می‌شوید.



علايه بلوغ جسماني در دفتر ان

- ◀ رشد پستان ها در سن ۹ تا ۱۰ سالگی
- ◀ پیدایش موهای تناسلی و زیر بغل در سن ۱۰ تا ۱۱ سالگی
- ◀ تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی
- ◀ تبدیل صدای کودکانه به زنانه رشد و جهش سریع در قد و وزن
- ◀ جوش جوانی تغییرات و تحولات اسکلتی
- ◀ تمایل به جنس مخالف
- ◀ رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- ◀ قاعدگی (منارک) تغییر پراکندگی چربی در بدن



- در حدود سن ۱۰ سالگی رشد قد در دختران آغاز شده و جهش مشخصی در حدود سن ۱۲ سالگی رخ می دهد.
- در دختران حداقل ۲ سال زودتر از پسران اتفاق می افتد و بسیار چشمگیر است، به طوری که در مدت
- یک سال میزان رشد ۲ برابر می شود و قد حدود ۱۱-۶ سانتی متر بیشتر می شود.
- جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن، معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستانها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می افتد.
- بعد از قاعدگی سرعت رشد کندتر شده و معمولاً بیش از ۶ سانتی متر افزایش نمی یابد.
- در دختر نوجوان این افزایش تا زمان قاعدگی سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوان های دراز در اثر هورمون های جنسی و مخصوصاً استرژن بسته شد، از سرعت افزایش قد کاسته می شود.
- افزایش قد در دختران تا سن ۲۵ سالگی که خطوط رشد استخوانها بسته میشوند ادامه دارد.

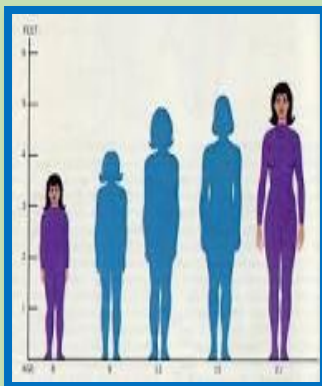
عوامل موثر در افزایش قد در بلوغ:

◀ ژنتیک (ارث)

◀ تغذیه

◀ خواب کافی

◀ ورزش

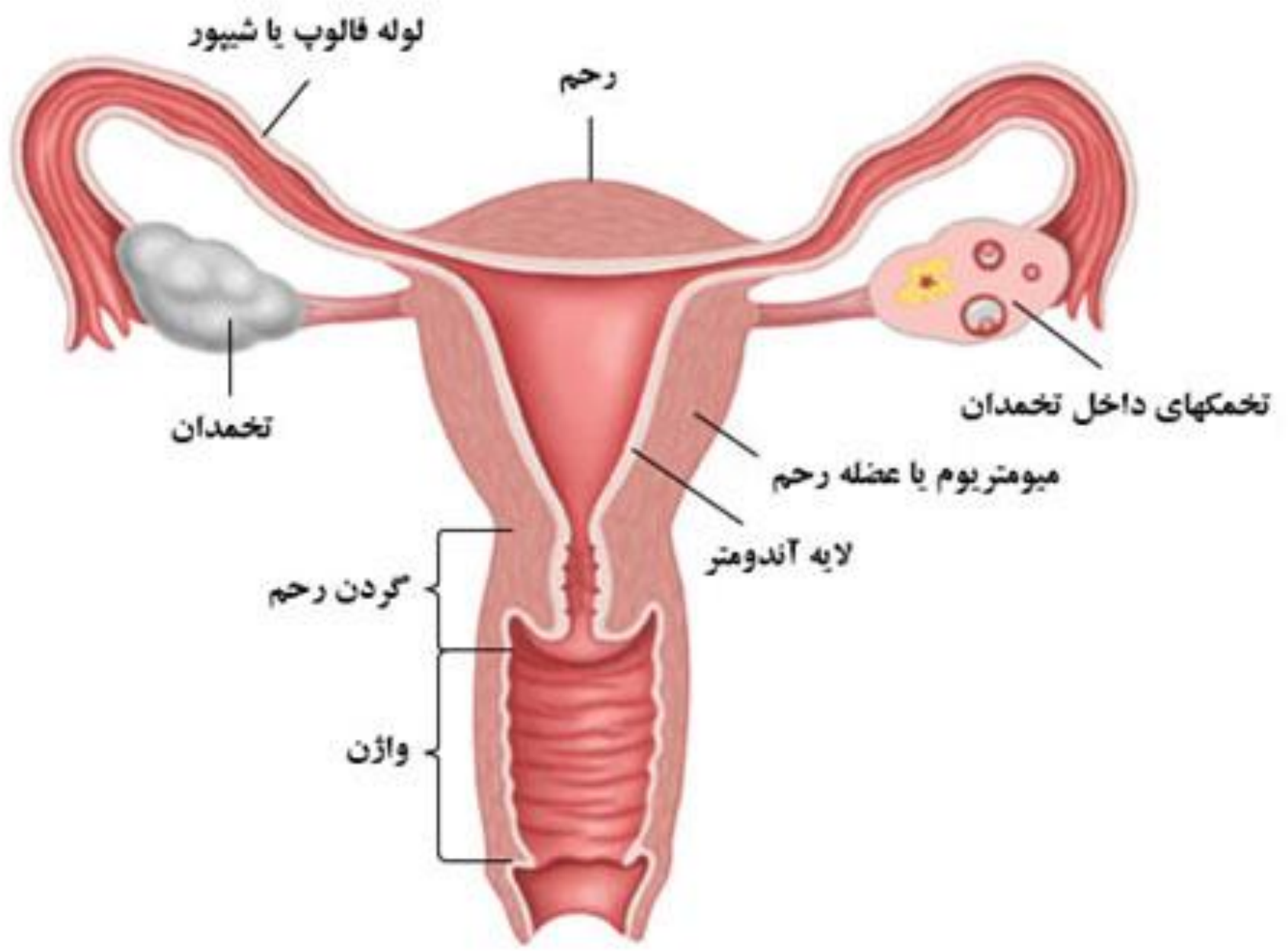


بلوغ زودرس و بلوغ دیر رس در دختران

- به ظاهر شدن علائم بلوغ از نظر فیزیکی و هورمونی در دختران قبل از سن ۸ سالگی بلوغ زودرس اطلاق می گردد .
- بلوغ زودرس نه تنها سبب علائم ثانویه جنسی می شود بلکه افزایش رشد قدی و پیشرفت سن استخوانی ایجاد می کند که این خود منجر به بسته شدن زودرس اپی فیزها و کوتاهی قد در بلوغ می گردد .
- هرگاه علایم جسمانی بلوغ در دختران تا پایان ۱۶ سالگی بوجود نیاید، بلوغ دیررس گویند.

در صورت بروز هریک از مشکلات ذیل به پزشکی مراجعه نماییم:

- ◀ شروع تکامل بلوغ قبل از سن ۸ سالگی
- ◀ اگر قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی شروع نشود
- ◀ اگر صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان و رویش موهای زهار تا ۱۴ سالگی آغاز نشود
- ◀ اگر تا سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی شروع نشود
- ◀ اگر ۵ سال از زمان بروز اولین علامت بلوغ گذشته باشد و قاعدگی شروع نشده باشد
- ◀ اگر بین قد و وزن با سن همزمان اختلاف فاحشی وجود داشته باشد
- ◀ اگر بعد از برقراری قاعدگی منظم رویش موهای زیر در ناحیه صورت ، زیر چانه یا سایر قسمت‌های بدن پیش آید



دستگاه تناسلی زنان

عادت ماهانه (قاعدگی)

■ قاعدگی خروج خون به همراه قطعاتی از سلولهای دیواره داخلی رحم است که بطور منظم و دوره ای ، معمولا پس از یک تخمک گذاری طبیعی ، اتفاق می افتد .

■ در دو انتهای لوله های رحمی ، تخمدانها قرار دارند . پس از بلوغ هر ماه یکی از تخمدانها ، یک تخمک آزاد می سازند و این تخمک از طریق لوله های رحمی به داخل رحم می رسد و وقتی قاعدگی اتفاق افتاد تقریبا از بین می رود .

■ یک قاعدگی طبیعی اساسا " به سلامت و ارتباط سه ناحیه از بدن شامل : مغز ، تخمدانها و رحم بستگی دارد که این نواحی دقیقا " هماهنگ عمل میکنند .

دوره فعالیت فولیکول در تخمدان



دوره تخمک گذاری



سیکل قاعدگی



تخم آزاد می شود

دوره فعالیت جسم زرد در تخمدان



دوره قاعدگی

از زمان شروع عادت ماهانه تا عادت ماهانه بعدی را یک عادت ماهانه یا دوره قاعدگی گفته می شود. که معمولاً ۲۸ روز (بین ۲۱ تا ۳۵ روز) می باشد.

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 بعضی داروها ، زمان امتحانات ، تغییرات فصلی، وضعیت تغذیه یا دوری از منزل در دانشجویان و.....قرار میگیرد.

در اواسط دوره قاعدگی مثلاً در دوره های ۲۸ روزه در روز چهاردهم معمولاً تخمک گذاری صورت می گیرد و یک تخمک از تخمدان آزاد می شود. که ممکن است باعث بروز اندکی درد زیر شکم شود.

لازم به ذکر است که چند قاعدگی اول اغلب بسیار نامنظم و بدون تخمک گذاری است. حذف قاعدگی در یک ماه یا قاعدگی های نزدیک به هم و با فاصله کمتر از یک ماه نیز دیده می شود که معمولاً طی دو سال بدون درمان منظم می شوند.

مقدار خونریزی در عادت ماهانه

میزان کل خونریزی در هر دوره معمولاً ۳۰ تا ۸۰ میلی لیتر (تقریباً ۲ تا ۵ نوار بهداشتی در روز) می باشد.

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 می شود و حالت لخته و رنگ روشن ندارد.

همچنین اولین علامت قاعدگی به اندازه یک لکه کوچک خون (نه بصورت جریان شدید خون) خواهد بود.

موارد غیر طبیعی در قاعدگی

- در صورت وجود هر یک از حالات زیر قاعدگی غیر طبیعی تلقی شده و بایستی به پزشک یا ماما مراجعه کرد:
- ◀ در صورتی که 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 ماهانه از ۸ روز بیشتر یا از سه روز کمتر باشد .
 - ◀ مقدار خونریزی در هر دوره بیش از ۸۰ سی سی (۳ تا ۵ نوار بهداشتی) در روز باشد .
 - ◀ طول مدت دوره های قاعدگی بسیار نامرتب باشد .
 - ◀ در خونریزی عادت ماهانه لخته و یا خون روشن دیده شود .
 - ◀ درد زیر دل و یا کمر درد بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد و یا خیلی شدید باشد .
 - ◀ اگر در فاصله بین دو قاعدگی ترشحات پنیری شکل ، بد بو ، خون آلود ، قهوه ای یا سبز رنگ و یا خارش و سوزش

◀ اولین دوره های قاعدگی ممکن است نامنظم باشد که به تدریج این حالت بهبود می یابد
◀ شایعترین علامت دوران قاعدگی درد زیر دل و درد نامیه کمر است که تقریباً در طی یک تا دو سال از شروع اولین خونریزی قاعدگی اتفاق می افتد.

قاعدگی دردناک

- در ناحیه تناسلی ، درد زیر دل یا کمر درد یا لکه بینی وجود داشته باشد .
- ◀ قاعدگی درد ناک یا دیس منوره در ۵۰ درصد از خانمها اتفاق می افتد .
- ◀ در بعضی از نوجوانان ممکن است قاعدگی دردناک چند سال پس از شروع قاعدگی رخ دهد.
- ◀ درد بطور مشخص با شروع خونریزی آغاز میشود و ۱۲ تا ۷۲ ساعت طول می کشد
- ◀ درد معمولا منحصر به بخش تحتانی شکم بوده و در خط وسط بیشترین شدت را دارد .
- ◀ اغلب درد بصورت انقباض و با شدت های متفاوت می باشد .
- ◀ در برخی از خانمها درد ناحیه پشت و ران ممکن است شدید باشد .
- ◀ درد شکمی معمولا با تهوع ، اسهال ، خستگی شدید ، سردرد ، و احساس عمومی ناخوشی همراه است .
- معمولا شدت درد در اولین روز بیشتر و به تدریج کاهش می یابد . (ماساژ دادن در کاهش درد موثر است)

راههای کاهش درد در دوران قاعدگی

- ◀ کیف آب گرم ، حوله یا پارچه گرم را روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی موضع درد (شکم یا کمر) بگذارید .
گرمای موجب شلی عضلات گردیده و انقباضات را متوقف می کند 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 میکند .
- ◀ حرکت بصورت چهار دست و پا که در این حالت رحم به سمت پائین اویزان می شود و به شل شدن آن کمک میکند .
- ◀ در صورت امکان ، روزانه دو بار هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بایستید .
- ◀ به پشت دراز بکشید و زانو ها را بالا بیاورید و آنها را بصورت دورانی بچرخانید .
- ◀ از زیاد خوابیدن یا کم خوابی بپرهیزید .
- ◀ راحتی و داشتن آرامش در این دوران مهم است زیرا اعصابیت باعث ایجاد انقباض و درد می شود .
- ◀ 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 کرده و سبب کاهش یبوست می شود .
- ◀ در صورت وجود درد شدید مصرف دارو های تسکین دهنده با تجویز پزشک یا ماما توصیه می شود .

نشانه های جسمی و رومی 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 معمولا خفیف و جزئی است . به این تغییرات اختلالات قبل از قاعدگی نیز گفته می شود .

این اختلالات شامل :

- ◀ سردرد
- ◀ بی خوابی
- ◀ اضطراب و افسردگی
- ◀ کوفتگی عضلات
- ◀ سر گیجه
- ◀ افزایش اشتها
- ◀ تورم و افزایش وزن بدن
- ◀ میل شدید به مصرف شیرینیجات
- ◀ نفخ شکم
- ◀ گریه کردن
- ◀ دردناکی پستانها
- ◀ بروز جوش صورت
- ◀ تپش قلب
- ◀ یبوست
- ◀ گیجی
- ◀ فراموشکاری



چهار گروه اصلی مواد غذایی که توصیه می شود

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

میوه ها و سبزیجات: انواع سبزی، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کاهو، خیار و ...

گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها: انواع گوشت سفید (ماهی، مرغ) و گوشت قرمز (گوساله، گوسفند، گاو)

شیر و لبنیات: شیر، ماست، پنیر، کشک و ...



املاح مورد نیاز بدن

ید:

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

منابع : لبنیات ، تخم مرغ و در غلات ، میوه ها و سبزیها . ید به میزان کم یافت می شود . البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد . یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می آید « گواتر » نام دارد . به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما ، در حال حاضر اکثر نمکهایی که تولید می شود یددار هستند . بنابراین شما باید حتماً از نمک یددار استفاده کنید .

آهن:

اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود . زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است . البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود . اما دختران به دلیل عادات ماهیانه ، مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می دهند . به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می شود .

عوارض کم فولی فقر آهن :

- احساس خستگی و ضعف
- بی حوصلگی
- بی تفاوتی
- کاهش قدرت یادگیری
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونتها
- کم اشتها و ...

منابع : گوشت ، مگر ، ماهی و (زرد تخم مرغ و هود دارد .

خوردن چای طی ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند . ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه های ترش ، مثل مرکبات ، به جذب آهن کمک می کند .

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 می کند . این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد .

منابع: مگر ، شیر ، غذاهای دریایی (مثل ماهی) ، میوه ها و گندم