



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت - دانشکده مجازی

مجموعه آموزشی

هر خانه، یک پایگاه سلامت

این قسمت : بهداشت بلوغ در پسران

مدرس: زهرا بیگم سیدآقا میری

گروه: سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

بهداشت بلوغ در پسران

- ❑ بلوغ باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی
- ❑ فرد از نظر جنسی، توانایی تولید مثل پیدا میکند
- ❑ بلوغ پسران می‌تواند بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی اتفاق افتد.
- ❑ متوسط سن بلوغ در پسران ۱۳ سالگی است.

مراحل بلوغ پسران

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

قبل از بلوغ :

بروز ثانویه جنسی :

□ پیدایش مو در صورت و در ناحیه اندامهای تناسلی

□ تغییر آهنگ صدا

این دوره، اوایل نوجوانی است از نظر سنی ۱۰-۱۲ سالگی را شامل می شود.

مرحله بلوغ جنسی :

□ ادامه بروز صفات ثانویه جنسی

□ پیدایش سلولهای جنسی اسپرمهای زنده در ادرار پسران

این دوره اواسط نوجوانی است و سنین ۱۳-۱۴ سالگی را شامل می شود.

مرحله بعداز بلوغ :

☐ صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده اند.

☐ عملکرد اندامهای تناسلی و تولید مثل کامل است .

این دوره اواخر دوران نوجوانی می باشد و بین سنین ۱۵-۱۹ سالگی است .



تغییرات دوران بلوغ

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

افزایش قد:



- افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می افتد
- حداکثر این افزایش قد در پسران در ۱۴ سالگی است.
- بیشترین افزایش طول قد دو سال بعد از بلوغ است
- کاهش رشد قدی 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 در ۱۶ سالگی است.

□ چاق شدن در دوران بلوغ هم غیرمعمول نیست.

رشد موهای زهار و زیر بغل:

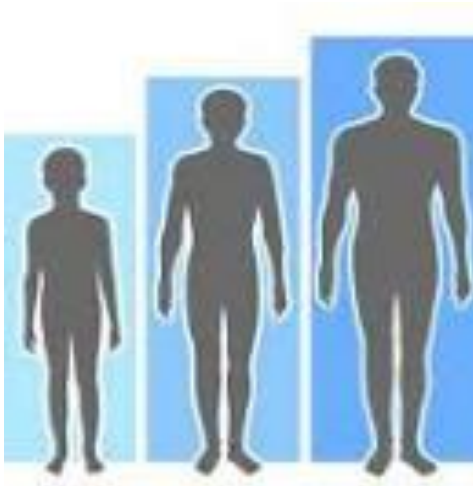
□ ابتدا موی زهار و حدود ۲۰ ماه بعد موی زیر بغل ، سینه و صورت رشد می کند

□ 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
- قدرت عضلانی و پهنای سینه افزایش می یابد.



تغییر صدا:

□ تغییرات صدا و سن بروز آن تحت تاثیر مجموعه عوامل **هورمونی** ، **ژنتیک** و **محیطی** ، تغذیه مناسب و کافی ، ورزش و فعالیت جسمانی و رفاه جسمی و روحی است.

□ 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 معمولاً 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.
- نوجوان باید بداند که این یکی از مراحل رشد و تکامل است که از سلامت وجود او خبر می دهد و نباید باعث نگرانی شود .



آکنه :

❑ در دوران بلوغ غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می شوند.

❑ در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوش‌هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شود که به آنها **آکنه** می گویند.

❑ محل شایع آنها صورت است.

بهداشت فردی در دوران بلوغ



- استحمام مرتب و تعویض البسه
- استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی
- همچنین زدودن موهای زائد بدن به روش صحیح.

بهداشت فردی در دوران بلوغ



❑ پرهیز از دستکاری و فشار دادن جوش ها

❑ شستشوی روزانه جوش ها را با آب و صابون

❑ ضد عفونی محل جوش ها با استفاده از الکل طبی



❑ مشورت با خانواده و مراجعه به پزشک

بهداشت فردی در دوران بلوغ



□ رعایت بهداشت دهان و دندان

□ مسواک زدن، استفاده از نخ دندان

□ مراجعه به دندانپزشک



بهداشت فردی در دوران بلوغ



□ تغذیه مناسب و کافی

بهداشت فردی در دوران بلوغ

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





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
معاونت بهداشتی، تهران، شبکه مجازی
سفیران سلامت تهران در شبکه
های اجتماعی

@safiranesalamatetehran

گروه آموزش و ارتقای
سلامت

