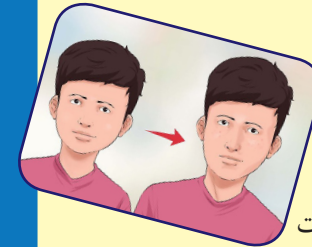


بلوغ چیست؟

بلوغ انتقال از کودکی به مرحله بزرگسالی و زمان کسب قدرت باروری است. بلوغ یکی از حیاتی ترین مراحل زندگی انسان است که در این مرحله تغییرات سریع رشد و نمو اجتماعی بوجود می آید. تغییرات جسمانی این دوران، بدلیل هورمون جنسی تستوسترون است که توسط بدن، بسیار بیشتر از قبل تولید می شود. این دوران در پسران ۱۳ تا ۱۵ سالگی اتفاق می افتد، هر چند ممکن است در بعضی از افراد زودتر یا دیرتر از این صورت گیرد. قابل ذکر است که عامل وراثت، عوامل محیطی مثل شرایط جغرافیایی، تغذیه و شرایط روانی-تربیتی حاکم بر محیط خانوادگی و اجتماعی، در سن شروع بلوغ دخالت دارد. (بلوغ قبل از ۹ سالگی زودرس و بعد از ۱۳ تا ۱۵ سالگی، بلوغ دیررس نامیده می شود. که در هر دو مورد باید به پزشک مراجعه کرد).

تغییرات جسمانی بلوغ



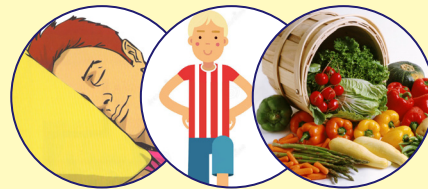
۱. رویش موهای جنسی (زهار، رویش موی صورت، زیربغل)
۲. رشد سریع جسمانی
۳. رشد و بزرگ شدن بیضه ها و آلت تناسلی
۴. سایر تغییرات (جوش صورت و بدن، عرق و بوی بدن، تغییر صدا، افزایش سریع بدن و...)

رویش موهای جنسی

موهای شرمگاهی: غالبا اولین علامت بارز بلوغ در پسران رشد موهای شرمگاهی است و بطور متوسط در ۱۲ سالگی شروع می شود ولی در محدوده ۱۰ تا ۱۴ سالگی طبیعی تلقی می شود. در شروع موهای پراکنده و کمی تیره در اطراف ریشه آلت تناسلی ظاهر می شوند و بتدریج وسعت و رنگ آنها بیشتر می شوند. و در سن ۱۷ تا ۲۰ سالگی به فرم بالغین تبدیل می شود و همزمان موهای پاها و گاهی سینه و یا زیر شکم نیز تیره و ضخیم می شود. **رویش موی صورت:** موهای صورت (ریش و سبیل) تحت تاثیر

هورمون مردانه تستوسترون بوده لذا فقط در پسران و مردان رویش می کند. ریش و سبیل معمولا در سن ۱۴/۵ سالگی شروع به در آمدن می کنند و تا اواخر جوانی نیز ممکن است ادامه یابد. **موهای زیر بغل:** اوایل ۱۴ سالگی (۱۲ تا ۱۶ سالگی) موهای زیر بغل نیز شروع به رشد و ضخیم و تیره شدن می کنند و ۱۸ تا ۲۰ سالگی به شکل بالغین در می آیند. **رشد سریع جسمانی:** حدودا ۱ تا ۲ سال بعد از شروع علائم ظاهری بلوغ (بزرگ شدن بیضه ها و درآمدن موهای شرمگاهی) سرعت رشد قد نیز افزایش می یابد و در ۱۳ سالگی طول قد شدیداً افزایش می یابد و به اصطلاح نوجوان دچار جهش رشدی می شود بطوری که در این زمان قد نوجوان ظرف یکسال حدود ۶ تا ۱۱ سانتیمتر افزایش می یابد و پس از آن مجددا سرعت رشد قد بتدریج آهسته می شود. رشد قد تا حوالی ۱۸ تا ۲۰ سالگی ادامه می یابد و از زمان شروع تا کامل شدن آن بطور متوسط ۲۵ تا ۲۸ سانتیمتر، قد جوان افزایش می یابد.

عوامل موثر جهت رشد قدی مناسب



- رژیم غذایی
- فعالیت بدنی
- خواب

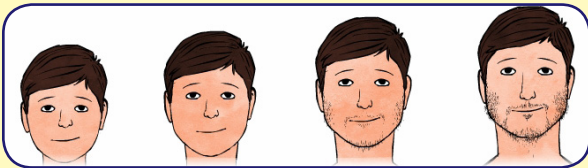
دلیل اهمیت ورزش در دوران بلوغ

پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می شود. بسیاری از مسایل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پرخاشگرانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می یابد. ورزش در نوجوانی فرد را از ابتلا به بیماریها در میانسالی مصون می سازد. ورزش مهمترین و مناسب ترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوان است. خواب یکی از مهمترین عوامل محرک در ترشح هورمون رشد

است (خصوصا خواب شبانه). میزان نیاز به خواب در افراد مختلف متفاوت است. زمانی خواب کافی تلقی می شود، که فرد در طول روز احساس خواب آلودگی نداشته و سرحال باشد.

جهت داشتن خواب مناسب، رعایت نکات زیر موثر است

- قبل از خواب از کامپیوتر استفاده نکنید.
- عادت کنید هر شب سر ساعت خاص و ثابتی به رختخواب بروید و صبح بیدار شوید.
- شب هنگام از مشاهده فیلم و خواندن داستانهای تند و خشن و مهیج خودداری کنید.
- بعد از ظهر به بعد از مصرف مایعات و مواد کافئین دار نظیر قهوه، چای و شکلات خودداری کنید.
- **جوش صورت و بدن:** در پوست دو نوع غده برون ریز وجود دارد: (۱) غدد چربی (۲) غدد عرق با شروع بلوغ تحت تاثیر افزایش هورمون های مردانه، فعالیت غدد چربی نیز تشدید و ترکیبات آنها کمی تغییر می کند. این مساله همراه با رشد برخی میکروب ها در مجرای آنها و عوامل دیگر باعث بوجود آمدن جوش می شود.



عرق و بوی بدن: یکی دیگر از تغییرات بلوغ، تکامل و افزایش فعالیت غدد عرق است. غدد عرق تقریبا فقط در زیر بغل، به طور پراکنده در صورت، مجرای گوش، پلک ها، اطراف ناف و... قرار دارند. ترشحات آن کدر و بودار بوده و دلیل اصلی بوی خاص این نواحی در نوجوانان و بالغین است.

تغییر صدا: یکی از بارزترین تغییرات دوران بلوغ، خصوصا در پسرها، تغییر صدا است. با شروع بلوغ بدلیل افزایش حجم حلق و حنجره و ضخیم و طولیل شدن تارهای صوتی، صدا سنگین و طنین دار می شود و در پسران بدلیل رشد بیشتر قفسه سینه، حنجره و تارهای صوتی، صدا بم



دانشکده علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی آبادان
معاونت بهداشت



ویژه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه

گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
گروه آموزش و ارتقای سلامت

۶

حسب نوع افکار و تنش های روحی فرد متفاوت است ولی بطور متوسط هر دو هفته یکبار رخ می دهد. فردی که دچار انزال شبانه می شود، قدرت باروری پیدا کرده است.



نوجوان عزیز در بحث و گفتگو با والدین و دیگران نکات زیر را به خاطر بسپارید

- صحبت های آنها را قطع نکنید
- از خود رفتار یا حرکتی نشان ندهید که وی فکر کند او را مورد تمسخر قرا می دهید
- از بکار بردن کلمات سبک و به اصطلاح کوچه بازاری و بلند صدا کردن و فریاد زدن بپرهیزید
- با استدلال و منطق نظرات خود را ابراز کنید
- اگر طرف شما منطقی نیست با وی بحث استدلالی نکنید
- زمانی که پدر و مادر تان عصبانی هستند کاری به کارشان نداشته باشید تا به حالت عادی باز گردند
- والدین گاهی بی انصاف هستند و این کار شما را عصبانی می کند. هنگامی که یکی از شما عصبانی هستید انتقاد نکنید و صبور باشید
- اگر نمی توانید با والدین خود صحبت کنید، یا آنها از صحبت با شما عصبانی می شوند، سخنان خود را بنویسید و به آنها بدهید
- اگر پدر و مادر شما با هم به مشاجره پرداختند آنها را تنها بگذارید، زیرا اگر شاهد بگو مگوی آنها باشید ممکن است با شما نیز برخورد کنند.
- در مقابل در خواسته های تان، که با جواب منفی روبرو می شوید و دلیل منطقی برای رد آن نمی یابید به جای اینکه بگوئید چرا؟ بگوئید چکار می توانم بکنم یا در چه صورت با خواسته من موافقت می کنید؟

■ منابع:

پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان- سنین بلوغ (دختران و پسران) انتشارات شهید فهمیده / بلوغ جسمی و روحی روانی در پسران (انتشارات ما و شما)

نشانی معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی
آبادان: احمدآباد، خیابان ۱۵ اصلی

۵

می شود. تغییر کیفیت صدا معمولاً در ۱۳ تا ۱۴ سالگی شروع می شود (از ۱۱،۵ تا ۱۶ سالگی طبیعی است).

افزایش سریع وزن: معمولاً همزمان با افزایش سرعت رشد قد، وزن و جثه شخص نیز رشد بیشتر می یابد ولی چون سرعت رشد قد بیش از سرعت افزایش وزن است، لذا در اواسط بلوغ، ظاهر نوجوانان، لاغر به نظر می رسد ولی با کاهش روند افزایش قد و تداوم وزن گیری این حالت برطرف می شود. نوجوانان معمولاً تا ۱۸ سالگی جثه معمول بلوغ کامل را پیدامی کنند. یکی از دغدغه های فکری پسران نوجوان، عضلانی و درشت شدن بدنشان است. از این رو مبادرت به مصرف داروهای هورمونی از ترکیبات مصنوعی تستوسترون کرده که باعث تحریک خون سازی و افزایش حجم عضلات می شود. باید توجه داشت استفاده از این هورمونها با عوارض دراز مدت از جمله (نازایی، ناتوانی جنسی، افزایش صدمات عضلانی و...) همراه است. بهترین روش برای عضلانی و خوش هیكل شدن، ورزش های اصولی و تغذیه مناسب است.

رعایت نکات بهداشتی دوران بلوغ

۱. استحمام روزانه و تعویض البسه.
 ۲. زدودن موهای زاید بدن بطور صحیح.
 ۳. استراحت و ورزش به قدر کافی.
 ۴. تغذیه مناسب و کافی.
 ۵. پرهیز از دستکاری و فشار دادن جوشها.
 ۶. معاشرت و همنشینی با دوستان خوب و تأیید شده از طرف والدین.
 ۷. کسب مهارت نه گفتن (در مقابل افراد و شرایط تهدید کننده همچون اعتیاد، رفتارهای مخاطره آمیز و...).
 ۸. خودداری از کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری و معتاد
- انزال و احتلام:** وقتی بدن پسر شروع به تولید اسپرم می کند، وی نخستین انزال شبانه یا احتلام خود را تجربه می کند. با تکامل جنسی (سنین ۱۴ تا ۱۶ سالگی) نوجوان هرازگاهی در موقع خواب دچار انزال می شود که این انزال بصورت غیر ارادی بوده و لزوماً با افکار جنسی همراه نیست. میزان منی خارج شده از بدن به اندازه یک سی سی است. دفعات احتلام در میان افراد مختلف و نیز بر