

## بهداشت بلوغ و نوجوانی

بحران بلوغ چیست و چگونه بر آن پیروز شویم؟

بلوغ پسران

بلوغ دختران

بلوغ هیجانی، عاطفی و روانی در نوجوانان

انواع اختلالات روانی و رفتاری در نوجوانان

چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟

چرا سلامت نوجوانان برای پزشکان و کارکنان بهداشتی مطرح می شود؟

نقش والدین، مربیان و اولیای امور در سلامت نوجوانان

## بحران بلوغ چیست و چگونه بر آن پیروز شویم؟

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است. بدیهی است با توجه به تعریف سلامت، بلوغ در ابعاد جسمانی، روانی عاطفی، معنوی و اجتماعی و در سنین نوجوانی پی ریزی می شود. امروزه در دنیا سلامت نوجوانان به عنوان مطلبی مستقل مطرح شده است، این امر مخصوصاً از کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه - قاهره 1994 (ICPD) به بعد مورد تاکید ویژه ای قرار گرفته است و هر روز مطالب جدیدی در مورد آن نوشته و گفته می شود. شایان ذکر است که بر طبق تعریف، نوجوانی سنین بین ده تا نوزده سال را شامل می شود.

فرآیند بلوغ یکی از پیچیده ترین دوره های زندگی و در عین حال لذت بخش ترین و دل انگیز ترین دوره زندگی هر فرد است

نوجوان در این دوره تمایلات و خواهش های متضادی دارد. مثلاً با این که می خواهد با دوستانش باشد. به تنه بودن نیز علاقمند است. در این دوره نوجوان نه کودک به حساب می آید و نه هنوز به درستی بالغ گردیده است و لی در مرز بین این دو مرحله ( کودکی و بزرگسالی ) قرار می گیرد.

## بلوغ چگونه اتفاق می‌افتد؟

- در شروع و کارکرد بلوغ، يك برنامه ریزی مغزی مسئول می‌باشد.
- ساعت رشد و تکامل در مغز، فرایند بلوغ را هدایت و تنظیم می‌کند.
- به عبارتی بلوغ در اثر رسیدگی سیستم عصبی مرکزی است که شروع می‌شود.
- تغییرات بلوغ در دختران و پسران قدری متفاوت است.

## نوجوان ویژگی‌های منحصر به فردی دارد که می‌توان آنها را چنین دسته‌بندی کرد:

### نوجوان موجودی است:

- از نظر بدنی در حال دگرگونی و تحول، از لحاظ عاطفی نابالغ، از جهت تجربه محدود؛ از دیدگاه فرهنگی تابع محیط
- همه چیز می‌خواهد، اما نمی‌داند چه چیز باید بخواهد
- فکر می‌کند همه چیز می‌داند اما چیزی نمی‌داند
- تصور می‌کند همه چیز دارد اما در واقع چیزی ندارد
- نه از مزایای کودکی بهره می‌برد نه از امتیازات بزرگسالی
- در رویا و تخیل زندگی می‌کند اما با واقعیت رو در روست
- مستی است هشیار و خوابیده ای است بیدار

### نوجوان چه می‌خواهد:

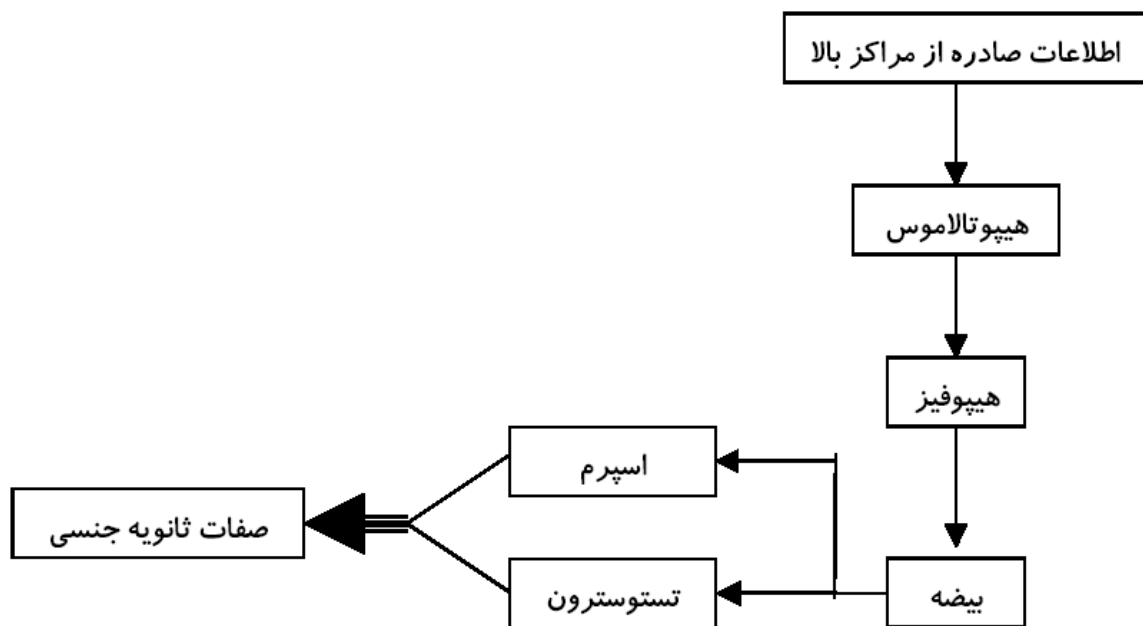
- نیل به آزادی و رهایی از سلطه پدر و مادر: نوجوان برای اثبات هویت و شخصیت خود در صد اثبات خود است.
- گرایش به ارتباط با نوجوانان دیگر: یادگیری اجتماعی
- علاقه به انتخاب شغل و آمادگی برای قبول مسئولیت: آزمون و خطا و استعداد
- کوشش در راه تامین مالی و استقلال اقتصادی: عدم وابستگی به والدین
- گرایش به انتخاب همسر و تشکیل خانواده: خیال پردازی و آزمون و خطا
- آمادگی برای پی بردن به ارزشهای اخلاقی و معنوی: روش حل مشکل
- آگاهی از محدودیت‌ها و توانایی‌های خود و نوجوانان دیگر: برخورد منطقی با رقابت‌ها و واقع بینی
- قابلیت پیشرفت در مفاهیم ذهنی و مهارت‌های مختلف: کسب تجربه و درک مفاهیم بزرگسالان

نیاز به راهنمایی و پیشرفت به سوی کمال: الگوها و تجارب مناسب

## بلوغ پسران



تغییرات بلوغ در پسران بین سال های 10 و 16 زندگی رخ می دهد. معمولا دو سال دیرتر از دختران شروع می شود. طول مدت تحولات در پسران طولانی تر است و منجر به قد بلندتر پسران در مقایسه با دختران می شود.



محور هیپوتالاموس، هیپوفیز، بیضه در پسران

## علايم بلوغ پسران

• تغيير صدا

• پيدائش موهاي صورت (ريش و سبيل) و خشن شدن موهاي سراسر بدن

• پيدائش موهاي ناحيه زير بغل و ناحيه تناسلي

• تحولات در غدد عرق

• افزايش قد و وزن و تبديل فرم كودكي بدن به فرم مردانه

• پيدائش جوش جواني

• پيدائش اسپرم ساخته شده

• تمايل به جنس مخالف

• بزرگ شدن بيضه ها و آلت تناسلي

• احتلام (خروج مني در هنگام خواب)

زمان و ترتيب تغيير و تحولات، بر حسب افراد متفاوت است. بديهي است، آگاه سازي نوجوان در وقت و زمان و به نحو مناسب او را در گذر و ايجاد تطابق با تحولات سريع و عميق در بدن او، ياري مي نمايد. نوجوانان نياز مبرم به كسب اطلاعات در مورد فرآيند بلوغ، بهداشت فردي و جنسي، ورزش و استراحت، تغذيه... دارند.

## بلوغ دختران



عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ  
بلوغ جنسی  
صفات ثانویه جنسی کدامند؟  
علائم بلوغ جسمانی دختران  
لزوم مراجعه به پزشک  
اضطراب عادت ماهیانه  
زمان دادن اطلاعات به دختران نوجوان

### مقدمه:

نوجوانان در طول چند سال بارها تغییر می کنند نه تنها از نظر جسمانی بلکه همچنین از نظر روانی. دگرگونی های جسمانی و روانی با ترشح غده های جنسی آغاز و با ترشحات سایر غدد نظیر هیپوفیز و فوق کلیوی تکمیل می شود.

متابولیسم انقلابی، ماهیچه های قوی، رشد استخوان ها، رشد سریع تر ساق های پا به نسبت بالا تنه، حجم قلب به دو برابر افزایش می یابد که همزمان با بالا رفتن فشار خون است. اما رشد مغز به نسبت دوران کودکی چندان سریع نیست و بسیار ناچیز جلوه می کند؛

### عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ :

در شروع و ادامه بلوغ، فعالیت کلی بدن و از جمله فعالیت غدد تیروئید و فوق کلیه، عوامل مربوط به تغذیه، بیماری های مزمن، محرکات بینایی، بزاقی، عاطفی و . . . تاثیر دارند. سن متوسط بلوغ در دختران 8-16

سال است.

علت عمده، وراثت است ولی تعدادی عوامل دیگر در شروع و روند آن موثرند که وضعیت تغذیه، سلامت کلی، محل جغرافیایی، در معرض نور بودن، وضعیت روانی، از آن جمله اند.

بلوغ در دختران چاق نسبتاً زودتر شروع می‌شود و در دختران دچار سوء تغذیه شدید دیرتر آغاز می‌گردد. سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می‌کند و دختران ساکن مناطق دور از استوا و ارتفاعات، بلوغ را دیرتر تجربه می‌کنند. در مجموع، نسبت به چند دهه قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصور می‌شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم تر باشد. گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار دیرتر اتفاق می‌افتد.

### بلوغ جنسی:

در مناطق گرمسیری ممکن است بلوغ دختران از نه سالگی آغاز شود، ولی در سطح جهانی انتظار می‌رود که دختران بین سنین نه تا چهارده سالگی وارد این مرحله از رشد جنسی شوند در عوض پسران به ندرت ممکن است زودتر از یازده سالگی وارد بلوغ شوند.

### صفات ثانویه جنسی کدامند؟

هر نوزاد دختری با صفات اولیه جنسی که شامل رحم (زهدان یا بیچه دان)، دو عدد لوله رحمی، دو عدد تخمدان، واژن و دستگاه تناسلی خارجی است، متولد می‌شود.

### علائم بلوغ جسمانی دختران

- رشد پستانها
- پیدایش موهای تناسلی و زیر بغل
- 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)

معمولاً این علائم با هم دیگر ادامه می‌یابند، تفاوت‌های فردی باید مد نظر باشد. معمولاً قاعدگی آخرین علامت است. جهش قد و افزایش سریع در قد، باعث افزایش 25 سانتی متر به قد دختر نوجوان می‌شود. این افزایش تا زمان قاعدگی، سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوان‌های دراز در اثر هورمون‌های جنسی و مخصوصاً استروژن بسته شد، بعد از آن سرعت افزایش قد خیلی کند و تدریجی می‌شود. دختران تا 25 سالگی نیز اضافه قد و رشد جثه پیدا می‌کنند، این امر در مورد رشد و تکامل لگن که بعد ها نقش مهمی در امر زایمان ایفاء خواهد کرد.

قاعدگی معمولاً آخرین علامت بلوغ در دختران است. منارک (سن اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در 13 سالگی می‌باشد و داشتن آگاهی‌های لازم در زمان مناسب، فرایند بلوغ را در فرد راحت‌تر، دلیزیرتر و سالم‌تر می‌سازد.

**نکته:** عادت ماهیانه اغلب همراه با تخم‌گذاری نیست، افزایش استروژن در بدن دختران گاه تا سه سال طول می‌کشد.

### لزوم مراجعه به پزشک

- اگر قاعدگی تا سن 16 شروع نشده باشد.
- چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار تا سن 14 سالگی شروع نشده باشد
- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد
- اگر 5 سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولی هنوز قاعدگی اتفاق نیفتد
- اگر بین قد و وزن با سن همزمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد
- اگر بعد از برقراری قاعدگی‌های منظم بطور ناگهانی رویش موهای زهر در ناحیه صورت، زیر چانه یا سایر قسمت‌های بدن پیش‌آید، مخصوصاً اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگی و چاقی همراه شود
- اضطراب و سوالات نوجوان و یا والدین.

### اضطراب عادت ماهیانه:

عادت ماهیانه ممکن است در برخی موارد با اضطراب در میان دختران همراه شود، در جوامع و خانواده‌هایی که آموزش جنسی الزامی به نوجوانان ارائه نمی‌شود، اولین عادت ماهیانه ممکن است با تعبیراتی نادرست از جنسیت، اعتقادات مذهبی و یا احساس طرد شدگی و سردرگمی در دختران همراه شود.

نوجوان ممکن است تصور کند که عادت ماهیانه نوعی بیماری است، به ویژه آنکه برخی از دختران در این دوران دستخوش اختلالات خلقی ملایم هم می‌شوند، بی‌حوصله، گوشه‌گیر و عصبی و یا بهانه‌جو و پرخاشگر می‌شوند. تمام این نشانه‌ها ممکن است نوجوانی که تجربه و یا اطلاعات کافی در باره عادت جنسی ندارد را دچار اضطراب کند.

از همین رو بسیار ضروری است که از پیش‌بوی تجربه عادت ماهیانه دارای آمادگی باشد و بداند که چگونه باید با آن روبرو شود و یا معنای این رخداد در بلوغ برای وی چیست. در سالهای اخیر توجه به بروز زمینه‌های عادت ماهیانه دردناک در نوجوانان بیشتر شده است و تمرکز بسیاری بر عوامل روانی و عواقب آن صورت گرفته است.

### زمان دادن اطلاعات به دختران نوجوان

بدیهی است که اطلاعات باید در زمان مناسب و متناسب با نیاز و هماهنگ با فرهنگ هر جامعه‌ای باشد. پدیده بلوغ باید مورد توجه والدین و اولیا و مربیان باشد. به نظر می‌رسد، بهترین زمان برای دادن اطلاعات در مورد هر تحولی زمانی نه چندان نزدیک و نه چندان دور از آن رخداد باشد، در مورد قاعدگی بهترین وقت،



زمان جهش قد در دختران می‌باشد که به فاصله چند ماه پدیده قاعدگی اتفاق خواهد افتاد. مجموعه اطلاعاتی که در باره جنسیت و بلوغ برای دختران پیش می‌آید را الفبای زنانگی می‌نامیم. تجارب نشان می‌دهند که ندانستن این الفبا، سلامت جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی فرد را دچار مخاطره می‌سازد. این الفبا شامل، شرایط و وضعیت بلوغ و قاعدگی طبیعی و غیرطبیعی، رفتارهای زندگی سالم از جمله تغذیه، ورزش، استراحت، استفاده از آفتاب، مراجعه به افراد ذیصلاح برای کسب اطلاعات و کاهش اضطراب و احیانا تشخیص و درمان مسایل فرد و ... می‌باشد.

## بلوغ روانی، هیجانی عاطفی در نوجوانان



تحولات سریع و عمیق در سیستم مغزی و بدنی، باعث تغییرات در عواطف، هیجانات و روان و رفتار نوجوان، می شود. این علایم در دختران و پسران قدری متفاوت می باشد، ولی بطور کلی عبارتند از:

**میل به گوشه گیری، انزواطلبی، پاسخ نامناسب نسبت به محرک، خندیدن یا گریستن بیش از حد، تمایل به آراستن ظاهر و آرایش، به شدت ذوق کردن، بی تفاوتی، شرم و حیا و خجالت، مخالفت با خانواده و خود نشان دادن، فرو رفتن در رویا، تفکرات رویایی در باره آینده، خودرایی، واکنش هایی که قبلاً نبوده است، عدم تحمل انتقاد و نصیحت، گفتگو های طولانی و پنهانی با دوستان، علاقه به وضعیت ظاهر و صرف وقت زیاد در مقابل آینه . . .**

معمولاً نوجوان، در باطن به عدم توانایی کامل خود در انجام کاری اذعان دارد ولی دلش می خواهد خود را توانا نشان دهد. شایان ذکر است که خشم، ترس، حسادت و عشق، بخصوص در رابطه با جنس مخالف، نگرانی، کم رویی، در رویا فرو رفتن، گوشه گیری، تمایل به روابط اجتماعی و تمایل به گروه گرایی، بی حوصلگی، حادثه جویی، ترس از ناتوانی، عدم اعتماد به نفس، تماس طولانی با همسالان و الگو پذیری از آن ها، مقاومت در مورد هنجارهای جامعه از دیگر تظاهرات در این دوره می باشد و بدیهی است که نهایی و پخته شدن این علایم در طول زمان اتفاق می افتد و والدین و مربیان باید نوجوانان را درک کرده و به آنان کمک کنند.

### بلوغ اجتماعی

تعامل تغییرات و رشد و نمو کیفی و کمی در جسم و روان نوجوان، از یک طرف و تاثیر محرکات آموزشی و رفتارهای محیطی، باعث کسب هویت اجتماعی در فرد می شود. برای کسب این رسیدگی اجتماعی پرداختن به مسایلی از قبیل نقش جنسیتی، جایگاه و وظایف، حقوق همسری،

حقوق فرد و اجتماع و دیگران، یادگیری و بکارگیری آداب شهروندی، مسایل همسرگزینی و همسریابی، مهارت های اجتماعی، شغلی، کسب هویت فردی، خانوادگی و اجتماعی، فعالیت های ورزشی، هنری، برنامه های روزانه فعال، نگرش سازنده با والدین، شرکت در جریانات اجتماعی و سیاسی، انتخابات . . . دارای اهمیت ویژه می باشد .

در پایان دوران بلوغ فرد هویت فردی، جنسی و اجتماعی خود را پیدا می کند . او حال می تواند در صورت سپری شدن بهینه بلوغ، آماده پذیرفتن مسئولیت های فردی، اجتماعی و خانوادگی باشد . نوجوان در پایان این مرحله، فردی است مستقل، دارای استقلال رای، متکی به خود، دارای قدرت تفکر انتزاعی، تفکر منطقی، تصور از خویشتن خوب، مسئولیت پذیر و دارای اعتماد به نفس.

### **چهار عملی که برای ورود به بزرگسالی ضروری است**

- تغییرات فیزیکی منجر به فرم بزرگسالی و قدرت باروری
- کسب استقلال و خودمختاری از خانواده
- کسب هویت ثابت و تصور خوب از خویشتن
- ایجاد طرح تفکر بزرگسالی و تفکر انتزاعی و منطقی

## انواع اختلالات روانی و رفتاری در نوجوانان

### ۱- رفتارهای ناهنجار اجتماعی :

خود سري و مخالفت با والدين ، معلم و پزشك - عدم شركت در رویدادهای خانوادگی و جدال با خواهران و برادران ، ایجاد موانع در راه تحصیل و زندگی خانوادگی .

### ۲- افسردگی :

گوشه گیری و در خود فرو رفتن در سنین نوجوانی تا حدودی طبیعی است اما اگر از حد طبیعی تجاوز کند بعنوان اختلال افسردگی باید مورد توجه قرار گیرد.

افسردگی عبارت از بروز علائم افسردگی بیش از هفته ای ۳ بار و هر بار بیش از ۳ ساعت در نوجوانان بصورت غم و اندوه ، بیحوصلگی ، بیقراری و اشکال در تمرکز می باشد . احساس بی علاقه گی نسبت به همه چیز ، گریه کردن های مکرر ، لذت نبردن از زیباییهای زندگی و ...

با مشاوره روانپزشکی و درمانهای مختلف غیر دارویی و دارویی می توان به آنها خاتمه داد

### ۳- رفتارهای خشونت آمیز:

رفتارهای خطر آفرین در اثر مصرف مواد مخدر تشدید می شوند و منجر به حوادث مختلف مثل فقر و خودکشی به خصوص در میان نوجوانان پسر می گردد .

### ۴- مشکلات تحصیلی :

دشواری های روانی یا محیطی زمینه ساز این مشکلات هستند . مدرسه هراسی ، مدرسه گریزی و عدم پیشرفت تحصیلی نمونه هایی از مشکلات تحصیلی هستند .

### ۵- هراس از مدرسه و منزل :

گریز از خانه نشانه فشار محیط، بد رفتاریها و مشکلات روانی خود نوجوان است . رفتار صحیح با نوجوان و حل به موقع و درست مشکلات از بروز این رفتارها پیشگیری می کند .

### ۶- بیماریهای وخیم روانی :

سایکوز و اسکیزوفرنی در جریان فشارهای هیجانی دیده می شود . معمولاً سایکوز بزرگسالان با پشت سر گذاشتن يك دوره سایکوز در نوجوانی همراه است .

## چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد ؟

• **دنیای امروز، نوجوانان بیشتری نسبت به سایر زمان ها دارد :** طبق سرشماری سال 1375، 25٪ جمعیت کشور ایران را افراد 10-19 سال تشکیل می‌دهند. این تعداد افزون بر 16 میلیون نفر جمعیت می‌باشد.

• **نوجوانی زمان گذر از کودکی به بزرگسالی و آمادگی برای بزرگسالی است:** نوجوانی زمان اکتساب باروری، اکتساب خصوصیات عاطفی ه جهانی بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی ... می باشد . بلوغ فیزیکی، روانی و عاطفی در نوجوانی متحول شده و ادامه می یابد .

• **بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتار های ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند:**

ازدواج های ناموفق، حاملگی های پرخطر، مرگ و میر ها، عادات و رفتار های ناسالم از این زمان نشات می‌گیرند. تحقیقات نشان می‌دهند که بیشتر افراد سیگاری اولین سیگار را در زمان بلوغ تجربه کرده اند.

\* نوجوان تغییراتی در جسم و روح خود احساس می کند. سوالاتی برای او مطرح می شود و دچار اضطراب می‌گردد. این علایم چیست در من رخ می دهد ؟ آیا این تغییرات طبیعی است ؟ آیا در همه اتفاق می افتد ؟ چه تغییراتی طبیعی هستند ؟ من کی ام ؟ ... او نیاز به تطابق با این تغییرات دارد. حمایت و آرامش می‌خواهد.

\* سوالات مطرح شده در صدای مشاور سازمان بهزیستی، طیف گسترده ای از آن ها را در رابطه با بلوغ و مسایل مربوط به آن نشان داد. انواع و اقسام سوالات از قبیل شرایط و وضعیت عادات ماهیانه، بیماری های عفونی، ایدز، حاملگی و ... مطرح شده بود. و این امر نشان از نیاز نوجوان به دانستن و کسب آگاهی از تحولاتی است که در خود و اطرافش می‌گذرد.

\* بلابینکه نوجوانی در فرهنگ ها اغلب با جشن و شادی همراه است ولی نوجوانان برداشت خوبی از بلوغ و بزرگ شدن ندارند. یک نظر سنجی از دختران روستایی نشان داد که اکثر دختران نگرش منفی و احساس ترس و نگرانی از بلوغ دارند و اکثرا رفتار های ناسالم بهداشتی در باره قاعدگی از خود نشان می دهند . یافته های مطالعه دیگری نشان داد که حدود 16-19٪ دختران و 19٪ پسران، بلوغ را حادثه ای خوشحال کننده و امیدوار کننده می‌دانند. دختران رفتار های سلامت مناسبی در ضمن قاعدگی ندارند . عموماً منبع اکتساب اطلاعات، دوستان، کتب، مجلات 000 می‌باشد. بنظر می‌رسد که نحوه برداشت افراد جامعه از جنسیت و نقش جنسیتی خود سالم نیست و این امر موجب تظاهرات مختلف، اختلالات سلامت جسمانی، روانی عاطفی و اجتماعی می‌شود.

• **نوجوانان آینده سازان جامعه هستند:**

نوجوانان کنونی، جامعه و دنیای دهه های آینده را اداره خواهند کرد. پس پرداختن به سلامت نوجوانان سرمایه گذاری برای آینده است.

در طی امروز ، نوجوانان بیشتری نسبت به سایر زمان ها دارد این در حالی است که به نسبت ای جمعیت نه تنها متخصصان روانشناسی بالینی و مشاوره کافی وجود ندارد بلکه هنوز جا بگاه و نقش آنان در فرآیند بهداشت روانی نوجوانان به خوبی روشن نشده است.

درک صحیح از سن آغاز بلوغ از آن رو دارای اهمیت است که جامعه، خانواده و مدرسه آمادگی لازم را برای برخورد با شرایط حساس و ویژه کودک در این مرحله گذر داشته باشند.

## 📌 **تاثیر دوره جوانی بر بقیه سال های زندگی حیاتی است :** در نظری کلی بر زندگی یک فرد، پی

می‌بریم که در طی آن سه دوره از اهمیت بیشتری نسبت به سایر سال های عمر دارد و تاثیر این دوره ها بر سال های بعدی، قطعی و حیاتی است. واحد زمان در این دوره ها با واحد زمان در سایر دوره ها یکسان نیست. **اولین دوره مهم**، دوره جنینی فرد است. فرد در مدت نه ماه اعضا و توانایی هایی را برای بقیه سال های عمر به دست می‌آورد و اگر در این مدت نتواند آن کفایت ها را کسب نماید چه بسا در مرحله جنینی و یا دوران خارج از رحم، زندگی سختی را در پیش خواهد داشت. مثل فردی که در دوران جنینی نتواند از قلب سالم یا پای سالمی برخوردار شود.

**دومین دوره مهم**، زمان تولد و اولین سال زندگی است. در زمان زایمان، تنفس در خلال دقایق اول، از اهمیت ویژه ای برخوردار است، طولانی شدن این زمان موجب آسیب های طولانی مدت برای فرد خواهد شد و لذا همگی افراد یاری دهنده برای زایمان، سعی وافر بر تنفس نوزاد در لحظات اول را دارند فرد در طی نه ماه از یک نوزاد حدود سه کیلویی به شیرخوار حدود نه کیلو می‌رسد و در این مدت از نظر کیفی، توانایی های بیشتری پیدا می‌کند. نوزادی که توان حرکت نداشت، در پایان سال اول می‌ایستد، راه می‌رود و حرف می‌زند. **سومین مرحله و دوره مهم** فرد، دوره نوجوانی است که فرد از طریق گذر از آن از کودکی به بزرگسالی وارد می‌شود. و توانایی ها و کفایت هایی را کسب می‌کند که در زندگی بزرگسالی از آن ها استفاده کند و اگر نتواند، دوران بزرگسالی راحتی نخواهد داشت.

### **پس بطور خلاصه می‌توان گفت:**

- 🔹 نوجوانان، سرمایه های آینده و آینده سازان جوامع هستند
- 🔹 آگاه هستند
- 🔹 نیازمند اطلاعات هستند و اگر اطلاعات صحیح از منابع سالم دریافت نکنند، از منابع ناسالم کسب خواهند کرد و صدمات طولانی مدت خواهند دید.
- 🔹 به دلیل کثرت تعداد در سرنوشت جامعه تعیین کننده هستند.
- 🔹 به دلیل جهانی شدن و پیشرفت ارتباطات با همه نوع مسایل و اطلاعات مواجه هستند. پس باید قدرت تمیز اصول صحیح از ناصحیح را یاد داشته باشند.
- 🔹 در دنیا نیمی از نوجوانان در مقابل ایدز و بیماری های مقاربتی و حاملگی حفاظت کافی ندارند . در معرض روابط جنسی راسالم و حفاظت و حمایت نشده، مصرف مواد، بیماری های مقاربتی، روابط جنسی فارغ از مسئولیت، حاملگی زودرس، خشونت، شکست در درس و مدرسه و موارد مربوط به سلامت فردی، تغذیه، ورزش . . . هستند. در ایران طبق سرشماری 1375، 4٪ دختران 10-14 ساله و 19٪ دختران 15-19 ساله ازدواج می‌کنند. یعنی حدود 23٪ دختران زیر 20 سال ازدواج می‌نمایند و در معرض حاملگی زودرس و عواقب آن قرار می‌گیرند. متأسفانه تنها 33٪ از این افراد، از روش های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند. و یک سوم این نوجوانان در سال اول ازدواج باردار می‌شوند.

🔹 در دوران نوجوانی می‌توان از بیماری های مزمن و ناتوان کننده بزرگسالی پیشگیری نمود . بسیاری از مرگ و میر ها و بیماری ها و ناتوانی های دوره نوجوانی قابل پیشگیری است . پس امروزه پرداختن به سلامت نوجوانان از برنامه های دارای اولویت سلامت و پزشکی پیشگیری در دنیا محسوب می‌شود. رفتار پرخطر نوجوان بر سلامتی آتی او تاثیر می‌گذارد. اولین علت مرگ نوجوانان جراحات و تصادفات است . در

مرحله بعدی خودکشی و قتل قرار دارد و سپس نئوپلاسم، بیماری های قلبی و ناهنجاری های مادرزادی هستند.

بنابر این نتیجه می گیریم که توجه به مقوله بهداشت در این سرین و بخصوص بهداشت بلوغ و باروری هم اولویت بهداشتی و هم دارای نتایج طولانی مدت برای سرمایه های آینده و آینده سازان جوامع است . توجه داشته باشیم که نوجوان در سن بلوغ رکن مبرمی به اطلاعات صحیح در زمینه بدن و سلامت خود دارد . بدیهی است اگر نوجوان اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکند، اطلاعات خود را از منابع ناسالم کسب خواهد کرد و در این صورت صدمات طولانی مدت خواهد دید.

## چرا سلامت نوجوانان برای پزشکان و کارکنان بهداشتی مطرح می‌شود؟

- پزشکان و کارکنان بهداشتی، شهروندان جامعه هستند و تحت تاثیر تمامی مسائلی هستند که بر جامعه می‌گذرد.
- افراد کلیدی برای سلامت هستند. آیا صنف دیگری برای تشخیص هنجار و ناهنجار در جامعه می‌شناسیم؟
- می‌توانند مسایل را در جامعه شناسایی کنند و نیازها را بسنجند و راه حل و مداخلات مناسب ارائه دهند.
- می‌توانند در سلامت جامعه نقش فعال داشته باشند و احیانا، از پرداخت تاوان عواقب موضع انفعالی آگاهان سلامت در جامعه پیشگیری کنند
- از توان علمی لازم برخوردار هستند.
- از نظر علمی و فرهنگی، مورد قبول جامعه می‌باشند.
- مردم، آنان را محرم راز خود می‌دانند و معمولا مشکلات و مسایل خصوصی خود را بیشتر با پزشکان، مطرح می‌کنند تا افراد دیگر.
- می‌توانند با همکاری تمامی ارگان ها و نهاد های جامعه که بنحوی با سلامت نوجوانان ارتباط دارند، روح سلامت را در جامعه بدمند.

## نقش پزشکان در سلامت نوجوانان

در یک تقسیم بندی، نوجوانی را به سه مرحله تقسیم می‌کنند: اوایل نوجوانی، اواسط نوجوانی و اواخر نوجوانی

**در اوایل نوجوانی:** آموزش تغییرات بدن و راهنمایی و دادن اطلاعات لازم به منظور کسب آمادگی رویارویی منطقی با حوادث آتی برای نوجوانان و والدین آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با اینکه حمایت همسالان بیش از والدین برای نوجوان ارزش دارد (چرا که معمولا همسالان انتقاد نمی‌کنند) پزشکان می‌توانند مدل‌های خوب و مهمی برای نوجوان باشند. آنان می‌توانند با بحث و مذاکره در مورد ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها مفید باشند. البته نحوه آموزش و توضیحات پزشکان باید واقعی و مناسب باشد و مرحله به مرحله انجام شود

**در اواخر نوجوانی:** احتمالا حل شدن تمامی درگیری‌های مربوط به تصور از بدن و پذیرش بیشتر مسئولیت فردی و خانوادگی پیش می‌آید. یک رویکرد بدون قضاوت توسط پزشک باعث تسهیل بحث‌های مربوط به جنسیت، رفتارها و سایر مسائل زندگی می‌شود. ممکن است بسیاری از مسائل در کنار مسائل جسمانی در معرض دید پزشک قرار گیرد، یا درد شکم و درد موقع قاعدگی دختران باعث مخفی ماندن افسردگی، ترس از مدرسه، استرس در خانواده یا خشونت شود. گاه ترشحات دستگاه تناسلی حاکی از بدرفتاری جنسی، دوسوگرایی در باره فعالیت‌های جنسی یا هویت جنسی، تمایل یا نیاز به روش پیشگیری از بارداری باشد. افسردگی ممکن



است با تظاهرات تغییرات وزن، جراحات عود کننده، شکایات والدین از شکست های درسی، گریز از مدرسه یا رفتارهای ضداجتماعی خود را نشان دهد.

### وظایف مهم نوجوان

کسب هویت و احساس هویت گروهی ( شرکت در کلوب، جمعیت، گروه های با اهداف ویژه ) امری عادی می باشد. نوجوانی سن تجربه کردن است. والدین و پزشکان باید فعالیت های گروهی را تشویق کنند، که موجب تجربه اندوژی سالم می شود( کلوب های مدرسه، کلاس تئاتر، فعالیت های موسیقی، تیم های ورزشی) پزشک باید والدین و نوجوانان را در بحث سازنده، در باره موارد انتخابی نوجوان و موارد انتخابی گروه های همسالان که ممکن است خطرناک هم باشد، وارد کند.

## نقش والدین، مربیان و اولیای امور در سلامت نوجوانان

عدم درک نوجوان از طرف افراد با صلاحیت، باعث سوق پیدا کردن نوجوان، به طرف منابع غیر صالح می شود و اغلب زیر بنای رفتار های ناهنجار، در بزرگسالی را فراهم می آورد.

### نقش حیاتی افراد کلیدی فوق به قرار زیر است

- دانش و درک از خصوصیات و شرایط زیستی و فیزیولوژیک بلوغ نوجوان
- درک وضعیت بحرانی بلوغ
- شناخت مسائل و مشکلات و نحوه برخورد صحیح با آن
- حمایت، ایجاد فضایی آرام، پرمحبت، به دور از مناقشات و قهر و غضب
- ابراز علاقه و محبت به نوجوان، به ترتیبی که نوجوان خود را شایسته دوست داشتن، احساس کند
- احترام به نوجوان
- کمک و هدایت نوجوان، برای عبور از مرحله نوجوانی و پذیرفتن مسئولیت های بزرگسالی، نقطه اتکا بودن برای او، پشتیبان او بودن
- مشورت با نوجوان، به جای قهر و تحکم، راهنمایی برای انتخاب صحیح
- در کنار او بودن، نه در مقابل او
- شخصیت دادن به او، دوست بودن با نوجوان، به جای ارباب و دشمن او بودن
- ایجاد اعتماد در نوجوان، به ترتیبی که او والدین و افراد ذیصلاح را مورد اعتمادترین و معتبرترین افراد بداند
- راهنمایی و هدایت نوجوان در انتخاب دوستان مناسب
- رابطه همدلانه و صمیمانه به جای تمسخر او
- در دسترس بودن سهل برای مشاوره و یاری رساندن به او
- ایجاد سرگرمی سازنده در منزل و خارج از منزل
- تشویق برای فعالیت در گروه های همسال از قبیل فعالیت های ورزشی، هنری، درسی و تحصیلی، تفریحی، آموزشی
- نظارت بر نیازمندی های بهداشت و سلامتی از قبیل تغذیه، ورزش، رفتار های سالم
- دادن اطلاعات مورد لزوم در باره تصمیمات مهم زندگی از قبیل ازدواج، بارداری، دوستیابی و دانش جنسی و جنسیتی، جایگاه ها، حقوق و احترام افراد
- جلوگیری از خشونت و رفتار های مخرب، کنترل انگیزه های رفتار های ناسالم
- کمک به ایجاد اعتماد به نفس و تحت تاثیر دیگران بودن، به نحوی که نوجوان توان کیفیت تجزیه و تحلیل شرایط و شهامت گفتن “نه” را داشته باشند.
- دادن شخصیت به نوجوان به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتار های پرخطر و ماجرا جوینانه نداشته باشد. ممکن است که مصرف مواد مخدر از طرف نوجوان به دلیل دستیابی به احساس استقلال از والدین و مخالفت صریح در مقابل معیارهای جامعه و مقابله با اضطراب، گوشه گیری و افسردگی یا پذیرفته شدن از طرف گروه همسال باشد. فرار از خانه، می تواند یکی از نشانه های مهم استرس های محیطی بر روی نوجوان باشد. عواقب این اقدام بر روی سلامت فرد واضح و روشن است. والدین و اولیا با حمایت نوجوان می توانند از این امر جلوگیری کنند.
- ایجاد عزت نفس در نوجوان

## توصیه های انجمن های طبي نوجوانان

• ویزیت سالیانه برای ارائه خدمات

• راهنمایی

• غربالگری

• واکسیناسیون

✓ معاینات باید جوانب زیست پزشکی (بیومدیکال) و روانی را شامل شود و بر خدمات پیشگیری تاکید کند

اطلاعات نشان می دهد که عوامل خطر آفرین سلامت بیشتر منشاء اجتماعی دارند تا طبی . مداخله زودرس و کاهش رفتار های ناسالم می تواند باعث کاهش مرگ و میر و بیماری و ناتوانی نوجوانان شود  
✓ **مراقبت طبي نوجوان باید محرمانه باشد :** سیاست پزشک (در مورد اینکه چه زمانی والدین باید در تصمیم گیری برای مراقبت شرکت کنند یا شرکت نکنند) اهمیت دارد . این سیاست باید برای نوجوان و والدین روشن و واضح باشد.

✓ **کلاس های راهنمایی با حضور والدین حداقل یکبار در شروع هر مرحله (اوائل، اواسط و اواخر ) و به منظور بحث رفتار های سالم نوجوانان، علایم غیر عادی، رفتار والدین، الگو سازی تشکیل می شود .** این راهنمایی ها موجب درک بهتر از رشد جسمانی ، رشد روانی اجتماعی و نیز روانی جنسی و مشارکت نوجوان در تصمیمات مربوط به سلامتی او می شود

✓ **راهنمایی ها و خدمات باید متناسب با سن و نیاز نوجوان باشد:** البته می باید، جوانب مسائل فردی و فرهنگی رعایت شود.

✓ **ارتباط با نوجوان می بایست ارتباطی فعال، راحت و دوستانه باشد و بین حقوق والدین و آنچه برای سلامت نوجوان لازم است تعادلی برقرار گردد .** این ارتباط محرمانه باید باشد و نکات مهم تشخیص داده شود،  
✓ **گوش دادن فعال بوده و پاسخ ها بدون قضاوت باشد،** از سوالات مستقیم و از بکار بردن اصطلاحات علمی احتراز شود

✓ **از زبان محاوره ای استفاده شود،** برون ده (فیدبک) مثبت داده شود، از پیدایش تغییرات بدن در نوجوان ایجاد احساس غرور شود . صحبت های خانواده در مورد رشد و تکامل (هویت و تجربه جنسی) تسهیل شده و از سایر افراد مطلع ..... استفاده شود.

### متداول ترین مسائل سلامت در نوجوانان

**الف) نوسانات در رشد و نمو جسمانی**

قد بلند یا کوتاه

بلوغ زودرس یا دیررس

شروع قاعدگی در سنین کم یا زیاد

اشکالات قاعدگی) درد، کاهش دفعات، قطع طولانی مدت، خونریزی های زیاد قاعدگی

رویش موهای زبر و خشن در بدن دختران

چاقی

### **(ب) بیماری های عفونی**

مونونوکلئوز عفونی

عفونت های تنفسی

عفونت های ادراری تناسلی

### **(ج) مسائل غددی و وارثی**

مسائل مربوط به پستان

سندرم ترنر

آکنه

### **(د) مسائل طبی مزمن**

آسم

سر درد

غش

بیماری های مربوط به بافت همبند

### **(ه) مسائل روانی**

افسردگی و تمایل به خودکشی

تمایل به مواد مخدر

بی اشتها

ترس از مدرسه

### **(و) مسائل جنسی**

حاملگی و پیشگیری از بارداری

بیماری های منتقله از راه جنسی

بی بند و باری جنسی

هویت جنسی

### **(ز) ارتوپدیک:**

انحراف ستون فقرات

### **اقدامات و آزمایشات**

واکسیناسیون

اندازه گیری کلسترول در نوجوانانی که والدین آن ها کلسترول بالا دارند

غربالگری نوجوانان فعال جنسی برای بیماری های منتقله از راه جنسی

سرولوژی برای سیفلیس در صورت:

زندگی در منطقه آندمیک

سابقه سایر بیماری های منتقله از راه جنسی

تغییر شریک جنسی

فروش سکس به خاطر پول یا مواد

شریک جنسی از نظر ایدز پرخطر باشد  
پاپ اسمیر برای افرادی که فعالیت جنسی دارند  
تست پوستی سل در صورت:  
زندگی یا مهاجرت از منطقه آندمیک  
بی خانمانی  
زندانی بودن  
کار در سیستم مراقبت های بهداشتی  
تماس با بیمار سل فعال

### معاینه

معاینه کامل در هر مرحله نوجوانی  
غربالگری برای پرفشار خونی  
ارزیابی سالیانه برای انحراف ستون فقرات  
معاینه تناسلی : ترشحات، درد لگن، سابقه مقاربت، تمایل به روش پیشگیری از بارداری

البته تمامی اقدامات باید متناسب با شرایط و فرهنگ جامعه برنامه ریزی شود . و نوجوان از توضیحات ضمن معاینات بهره ببرد.

### نتیجه گیری

- نوجوانی دوره مهمی است
- پزشکان در حفظ و ارتقای سلامت نوجوانان، افراد کلیدی هستند (مهم و توانا) .
- ایجاد ارتباط بین نوجوانان و پزشکان اهمیت دارد.
- باید برای فرهنگ سازی در جامعه کوشش شود.
- مشکلات و مسایل نوجوانان شناسایی شود
- موانع سلامت نوجوانان در ارتباط با خدمت پزشکان شناسایی شود و اقدامات مناسب اجرا گردد.
- بر پیشگیری تکیه شود
- درمان به موقع انجام شود.

منبع: کتاب جامع بهداشت عمومی-فصل 11- گفتار 20-بهداشت بلوغ ونوجوانی-تالیف دکتر حوریه شمشیری میلانی  
ارسال کننده:فرشته صباغ-کارشناس بهداشت مدارس

### مطالب مرتبط با عنوان:

- × آکنه(جوش غرور جوانی)
- × اختلالات رفتاری تغذیه در نوجوانان
- × افسردگی
- × مهارت برقراری ارتباط موثر
- × مهارت کنترل هیجانات
- × بهداشت پوست و مو
- × بهداشت باروری
- × اضطراب