

بلو
دفتران



به نام خدا

بلو دفتران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
معاونت بهداشتی
واحد سلامت نوجوانان و مدارس

دوران نوجوانی یکی از مهمترین و پرارزش ترین دوران زندگی هر فرد است و بلوغ به عنوان مرحله گذر از دوران کودکی به دوران بزرگسالی تعریف می شود.

دوران بلوغ ، دوره شکل گرفتن شخصیت و تکامل جسمی و روحی است. انسان های موفق و سالم جامعه ، انسان هایی هستند که این مرحله از زندگی خود را با سلامت ، اعتماد به نفس ، آرامش و واقع بین گذرانده اند. توجه به اهمیت بهداشت بلوغ و نقش آموزش و تغذیه مناسب در

دوران بلوغ نه تنها برای نوجوانان بلکه برای تمامی اعضا خانواده و جامعه و نسل های آینده ضروری و سودمند می باشد.

دختران و نوجوانان امروز، آینده سازان و مادران آینده کشور اسلامی و عزیزمان خواهند بود. گذراندن دوره نوجوانی و بلوغ با

سلامتی و نشاط و شادابی می تواند تضمین کننده سلامت آینده انسان باشد و نویدی برای تولد فرزندان سالم، تندرست و نیکو باشد که در نهایت سلامت جامعه را به ارمغان می آورد.



تغییرات جسمی دوران بلوغ دختران

بلوغ چیست؟

بلوغ دوره گذر و انتقال به بزرگسالی و زمان کسب قدرت باروری است. مرحله ای است که در آن سیستم مغزی و عصبی و غدد داخلی بدن تکامل یافته و با تغییرات هورمونی موجب یکسری تغییرات جسمانی، روانی، روحی و رفتاری می شود که عادت کردن به این وضعیت و حالت جدید ممکن است مدتی طول بکشد. بلوغ نتیجه رشد و تکامل انسان می باشد به خصوص رشد جسمی که در این دوره به حد کمال و نهایت خود می رسد و آمادگی را برای ورود به مرحله دیگر زندگی فراهم می کند. در این دوران است که انسان آمادگی تولید مثل را پیدا می کند و در دختران و خانم ها به صورت پذیرش برای باردار شدن و به دنیا آوردن بچه می باشد. در این دوران تغییرات جسمی دختران به گونه ای است که به تدریج شکل بدن و حالت گفتار و شخصیت دختران به سمت بالغ شدن پیش می رود. از اولین علامت های شروع بلوغ، رشد جوانه پستان ها (سینه ها) است که به طور متوسط در سن ۹ تا ۱۰ سالگی ایجاد می شود. مرحله بعد بزرگ شدن لگن و پیدایش موهای ناحیه زیربغل و ناحیه زهار (تناسلی) است که به طور متوسط ۱۰ تا ۱۱ سالگی ایجاد می شود و در نهایت شروع اولین قاعدگی (خونریزی ماهانه) است که به طور متوسط در سنین ۹ تا ۱۶ سالگی ایجاد می شود.

بهداشت جسمی بلوغ

در این دوران به علت رشد سریع جسمانی و تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن نوجوانان، ضرورت رعایت تغذیه مناسب، ورزش منظم، استراحت کافی و تفریح سالم وجود دارد و لازم است نکات بهداشت فردی به خوبی رعایت شود.

بخشی از نکات بهداشت فردی که باید رعایت شوند:

- شستشوی بدن و استحمام موجب زیبایی، شادابی و لطافت پوست شده و باعث از بین رفتن بوی بدن می شود. استحمام روزانه در دوران خونریزی ماهیانه (قاعدگی) توصیه می شود بهتر است این استحمام در مدت کوتاه و به صورت ایستاده انجام شود.
- در شروع و در طی دوران قاعدگی اغلب دردهایی ایجاد می شود که ناشی از انقباضات رحم می باشد. با استراحت مناسب، استفاده از کیسه آب گرم (به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه) و یا حمام کردن با آب گرم، این دردها را می توان تسکین داد.
- در دوران خونریزی ماهیانه (قاعدگی) در هنگام رفتن به مستراح (دستشویی) شستشوی بدن و تمیز کردن ترشحات بدن (گرفتن طهارت) و خشک کردن با دستمال تمیز، ضروری است. شستشوی خون و باقیمانده ترشحات بدن، سبب جلوگیری از رشد و تجمع میکروب و آلودگی در بدن می شود و همین طور باعث از بین رفتن بوی بد بدن نیز می شود.

• سعی شود با شروع اولین علائم خونریزی ماهیانه (قاعدگی) موضوع به اطلاع مادر، خواهر بزرگتر و یا مادر بزرگ رسانیده شود و جهت جلوگیری از انتشار و گسترش خونریزی و ایجاد آلودگی از نوار بهداشتی استفاده شود و در فواصل منظم و در صورت ضرورت، بعد از رفتن دستشویی آن را تعویض نمود و از نوار بهداشتی دیگری استفاده کرد.



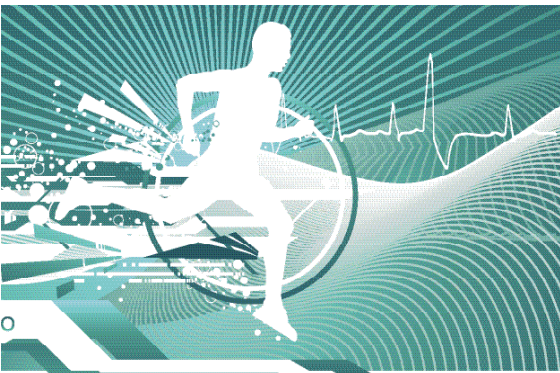
• در دوران بلوغ و شروع فعالیت هورمون های بدن، فعالیت غدد پوست زیاد شده و باعث ایجاد جوش می شود. جوش های صورت نباید دستکاری شوند زیرا موجب عفونت، گسترش جوش و بر جا ماندن محل جوش ها به شکل جای زخم بر روی صورت می شود. در موارد خفیف باید از طریق شستشوی مرتب با آب ولرم و صابون آن ها را تمیز نگه داشت و از دستکاری یا فشار دادن و کندن آنها خودداری نمود.

جهت کاهش جوش ها، از خوردن غذاهای چرب و یا شیرینی زیاد، خودداری نمود و در صورت التهاب و چرکی شدن ضمن عدم دستکاری، جهت بهبود به پزشک مراجعه نمایید.

• رعایت بهداشت فردی و استفاده از وسایل بهداشتی شخصی از جمله حوله و ملحفه و تمیز کردن موهای زائد بدن به روش صحیح و استفاده از لباسهای راحت و نخی و همینطور تعویض مناسب لباسهای زیر و پدهای (نوارهای) بهداشتی از نکات ضروری است که باید رعایت شود.

• ورزش یکی از مناسب ترین روش ها برای تامین سلامت و نشاط در نوجوانان و جوانان است. ورزش علاوه بر تفریح و نشاط و تخلیه انرژی نوجوانان ، فواید جسمی و روانی بسیاری دارد. ورزش سبب بهبود عملکرد سیستم های بدن مثل عضلات، استخوان ها و ... می شود.

ورزش سبب تقویت عملکرد قلب، ریه ها، گردش خون و تنظیم کننده عملکرد سیستم



هورمونی بدن می باشد. ورزش، فشارعصبی، افسردگی و نگرانی را کاهش می دهد و موجب گسترده شدن روابط اجتماعی و افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوانان و تقویت خودباوری و احساس لیاقت و توانایی آنها می شود.

قبل از تمرینات ورزشی، غذا زیاد نخورید و پس از عرق کردن بدن ، آب کافی بنوشید و از خوردن مایعات با شیرینی زیاد پرهیز کنید.



درجهت دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ، دریافت مواد مغذی به میزان کافی ضرورت دارد. در این دوران تأمین انرژی کافی، از طریق دریافت مناسب مواد غذایی حاوی پروتئین، چربی، نان، غلات و دریافت موادی مثل آهن، کلسیم، روی و ید از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

در دوران بلوغ نیاز نوجوانان به انرژی به علت سوخت و ساز و متابولیسم بالای بدن زیاد می باشد و بهتر است از مواد غذایی مناسب از

جمله گوشت، لبنیات، سبزیجات و حبوبات تامین شود و از مصرف زیاد قندهای ساده مثل: نوشابه های صنعتی، شکلات، آب نبات و سایر مواد انرژی زا هستند و ارزش غذایی دیگری ندارند، خودداری شود زیرا منجر به افزایش وزن و چاقی در سنین نوجوانی می شوند. در این دوران بدلیل موقعیت خاص سنی و همین طور رشد سریع بدن (خصوصا افزایش حجم چربی و عضلات بدن) میزان اضافه وزن و چاقی بالا می رود.

پروتئین

پروتئین ها به دو صورت هستند نوع حیوانی شامل: گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات و نوع گیاهی شامل: غلات و حبوبات. اگر چه پروتئین های حیوانی از کیفیت و ارزش غذایی بیشتری برخوردار هستند اما در صورتی که پروتئین های گیاهی و حیوانی با هم مصرف شوند، بهتر است. مثل غذای عدس پلو با گوشت، که حاوی برنج و عدس با منشاء پروتئین گیاهی و گوشت با منشاء پروتئین حیوانی می باشد.

ویتامین ها و املاح

در جهت رسیدن به رشد مطلوب در دوران بلوغ، بدن نیاز به انواع ویتامین ها و املاح معدنی دارد که با مصرف سبزیجات و میوه جات و موادی مثل گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات تامین می شود. در دوران بلوغ نیاز به مصرف مکمل های ویتامینی نیست و با رعایت

رژیم غذایی مناسب می توان آنها را تامین نمود. در دوران بلوغ و رشد نیاز به مصرف مواد مغذی دیگری از جمله کلسیم، آهن، روی و منیزیم دوبرابر زمان های دیگر می باشد.

روی

در دوران بلوغ و نوجوانی چون سوخت و ساز و متابولیسم پروتئین ها بالا می رود و روی هم در این فعالیت نقش عمده ای دارد، نیاز به مصرف مواد غذایی حاوی روی از جمله شیر، جگر، حبوبات، برنج، گندم و غذاهای دریایی از جمله ماهی و میگو بیشتر می شود.

ید

هورمون تیروکسین دارای نقش مهمی در رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، تولید انرژی و عملکرد طبیعی مغز دارد. ید ماده اصلی این هورمون است. اکثر اختلالات قابل پیشگیری است. غذاهای دریایی مثل ماهی ، میگو، صدف و ... غنی ترین منابع ید می باشد و یکی از بهترین راه های پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک های یددار تصفیه شده می باشد.

نیاز به آهن در دوران بلوغ و رشد، افزایش می یابد. مقدار آهن مورد نیاز در این سنین بستگی به سرعت رشد، ذخایر آن در بدن و قابلیت جذب آهن از منابع غذایی دارد. بهترین نوع آهن قابل جذب مواد حیوانی مثل گوشت، مرغ، جگر و تخم مرغ است. در صورتیکه منبع عمده آهن دریافتی روزانه بدن از مواد غذایی گیاهی مانند حبوبات، غلات و سبزیجات باشد، باید به دریافت کافی ویتامین ث که جذب آهن را افزایش می دهد، توجه ویژه شود. انواع میوه های تازه به خصوص مرکبات حاوی ویتامین ث می باشند. مصرف روزانه میوه جات، سالاد، سبزیجات در این دوران توصیه می شود. در صورتی که منابع غذایی حاوی آهن به میزان کافی استفاده نشود، به دلیل خونریزی ماهیانه (قاعدگی) در دوران بلوغ ذخایر آهن بدن کاهش می یابد و باعث ایجاد کم خونی ناشی از فقر و کمبود آهن می شود. این کم خونی در رشد بدن، فعالیت جسمانی و هورمونی و سلامت روحی نوجوان تأثیر منفی می گذارد.

در چنین حالتی توصیه می شود توجه ویژه به مصرف مواد غذایی مناسب و حاوی آهن صورت پذیرد و جهت تشخیص و پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر کمبود آهن، ضمن مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات لازم، با تجویز پزشک از قرص آهن و فولیک اسید استفاده نمود.

در دوران بلوغ همراه با تغییرات جسمانی یک سری تغییرات و دگرگونی‌هایی در احساسات و عواطف و تمایلات و خواسته‌ها و تخیلات نوجوانان ایجاد می‌شود. این تغییرات به دلیل عبور از دوران کودکی به دوران بزرگسالی برای نوجوانان ناشناخته و تجربه نشده است و سبب بروز اختلالات روحی و عدم تعادل رفتاری در نوجوانان می‌شود. ارتباط مناسب با والدین و ایجاد تعادل رفتاری بین والدین و فرزندان در حفظ آرامش روحی و رفتاری نوجوانان بسیار موثر است و آموزش تغییرات جسمانی و خلقی در این دوران از طریق والدین و مربیان به دانش آموزان موثر می‌باشد.

به خصوص مسائل مربوط به اختلالات خلقی در زمان خونریزی ماهیانه (قاعدگی) در دختران از طریق مادران به خوبی قابل تحمل و اصلاح می‌باشد. دختران باید پذیرند که این خونریزی به عنوان یک مسئله طبیعی در تکامل بدن آنها و زمینه ساز ایجاد آمادگی برای توانمندی مادر شدن می‌باشد و یک مسئله غیر طبیعی یا بیماری نیست. بعضی از اختلالات خلقی و روحی و رفتاری در دوران بلوغ بیشتر دیده می‌شود که با شناسایی این حالات و برخورد مناسب با آنها می‌توان عوارض ناشی از این اختلالات خلقی و رفتاری را بهبود و کاهش داد.

از جمله این اختلالات عبارتند از:

اختلال شایعی است که از علائم آن احساس بی علائقی و بی توجهی نسبت به هر چیز و هرکس و احساس بی حوصلگی و بی انگیزگی نسبت به زندگی، تحصیل و ادامه فعالیت روزانه، به هم خوردن نظم یا کم خوابی، داشتن درد بدون علت در بدن و سستی و احساس کسالت و ... باشد.

برای کاهش اثرات افسردگی موارد زیر توصیه می شود:

- به هر طریق ممکن ارتباط خود را با دوستان، همکلاسی ها و نزدیکان و خانواده افزایش دهید.
- سعی شود با استفاده از آموزش های دینی و امید بخش مذهبی، اعتقادات خود را تقویت نموده و از آن به عنوان راهکاری برای تقویت روحیه و بهبود وضعیت روانی و رفتاری استفاده نمود.
- با انجام فعالیت هنری و تفریحی سعی در ایجاد فضای شاد و با نشاط و سرگرم کننده نمود.
- سعی در ایجاد ارتباط مناسب با والدین و مربیان خود داشته باشید و با آن ها صحبت کنید و افکار و احساسات و روحیه خود را با آنها در میان بگذارید و از آنها همکاری و مشورت بخواهید.

- معمولاً این وضعیت و حالات زود گذر است و به زودی حالت عادی خُلقی و روحی برقرار می شود. در صورت بر طرف نشدن مشکل ، با مربی یا یک روانپزشک مشورت کنید .

اضطراب

اضطراب به صورت یک احساس بسیار نا خوشایند و غیر طبیعی خود را نشان می دهد و اغلب همراه با احساس دلواپسی ، دلشوره و هراس می باشد . در اکثر اوقات کنترل تشویش و اضطراب برای فرد مشکل بوده و هر لحظه انتظار واقعه بدی را دارد. از علائم اضطراب عبارتند از : طپش قلب ، احساس تنگی نفس ، بی قراری ، عصبانیت آنی و زود از کوره در رفتن، شک کردن در مورد انجام کارهای مختلف، خستگی پذیری، اشکال در دقت و تمرکز حواس و فراموش کردن نکات خیلی ساده و ... می باشد.

برای کاهش اثرات اضطراب موارد زیر توصیه می شود:

با ایجاد رابطه خوب با والدین و مربیان از آنها در مورد کاهش این حالات کمک گرفته و از تجارب آنها استفاده کنید.
با انجام فعالیت های فیزیکی و ورزش کردن به طور مرتب ، قوای جسمانی و روحیه خود

تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ

را تقویت نمایید. با مشورت با مربیان و مشاوران از مصرف زیاد مواد محرک زائمان کاکائو، قهوه و داروهای آرامبخش خودداری نمایید. با انجام اعمال دینی و ایجاد ارتباط مناسب و خوب با خداوند متعال و با توسل به ائمه اطهار سعی در ایجاد آرامش روحی و تقویت اعتماد بنفس نمایید. علائم مربوط به اضطراب به مرور مرتفع می گردد و فرد به زندگی عادی ادامه می دهد ولی در صورت تکرار و استمرار توصیه می شود با مربی یا روانپزشک یا مشاور مشورت کنید.

احکام دوران بلوغ

در دوران بلوغ در زمانی که خونریزی ماهیانه وجود دارد از وقتی که خونریزی شروع می شود تا پایان مدت خونریزی، انجام بعضی از واجبات دینی از جمله نماز و روزه حرام می باشد و باید پس از دوران خونریزی و بعد از انجام غسل، اعمالی مثل نماز یا روزه را به جای آورد.

در دوران خونریزی باید از حضور در مساجد و اماکن مذهبی از جمله زیارتگاه امامان و اماکن مقدسی مثل مسجدالحرام (در مکه) و مسجدالنبی (در مدینه) خودداری نمود و پس از پاک شدن و پایان دوران خونریزی ماهیانه و بعد از انجام غسل ، مبادرت به حضور در مساجد و اماکن متبرکه و قبور امامان نمود. البته در دوران خونریزی ماهیانه می توان از یک در داخل و از در دیگر مساجد خارج شد که در این صورت منعی وجود ندارد. در دوران خونریزی ماهیانه در هنگام خواندن قرآن کریم باید از دست زدن به آیات شریف قرآن خودداری نمود. همچنین از رساندن جایی از بدن به اسم خدا و پیامبر(ص) و امامان (ع) و همینطور خواندن آیاتی که سجده واجب دارند، پرهیز نمود.

طریقه غسل کردن

غسل را به دو صورت ترتیبی و ارتماسی می توان انجام داد. در غسل ترتیبی ابتدا باید نیت کرد و سپس سر و گردن را شست و در مرحله بعد سمت راست بدن و سپس سمت چپ بدن را شستشو داد، ولی در غسل ارتماسی پس از نیت باید تمام بدن و سر یکباره در آب استخر یا حوضچه قرار گیرد، به نحوی که تمام بدن و سر کاملاً در زیر آب قرار داده شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

معاونت بهداشتی

واحد سلامت نوجوانان و مدارس