



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

## بلوغ در پسران



### گروه هدف: پسران نوجوان

تهیه کننده: واحد سلامت نوجوانان،  
جوانان و مدارس

شبکه بهداشت و درمان شهرستان

پاییز ۱۳۹۹

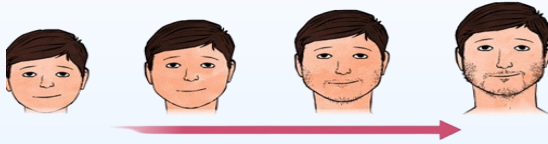
دوران نوجوانی یکی از مهم ترین و پرازش ترین دوران زندگی هر فرد است. دوران بلوغ، دوره‌ی شکل گرفتن شخصیت و تکامل جسمی و روحی انسان است. بلوغ دوره بحرانی انتقال از دوران کودکی به دوران بزرگسالی است و زمان کسب قدرت باروری است. در دوران بلوغ تمایل نوجوانان از خانواده به افراد همسن و سال خود تغییر پیدا میکند. نحوه‌ی آموزش و حل مشکلات نوجوانان قبل از بلوغ، در هنگام بلوغ و بعد از آن بسیار مهم است.

### سیر تکاملی بلوغ

**مرحله قبل از بلوغ:** در این مرحله پیدایش مو در صورت پسران، پیدایش مو در ناحیه‌ی اندام‌های تناسلی و تغییر آهنگ صدا در پسران را داریم ولی اعضا تناسلی و تولید مثل هنوز به صورت کامل رشد نکرده اند، این دوره که سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی را در برمیگیرد، اوایل نوجوانی است.

**مرحله بلوغ جنسی:** در این مرحله سلول‌های جنسی تکامل پیدا می‌کنند و اسپرم‌های زنده در ادرار پسران یافت می‌گردد. این دوره که سنین ۱۳ تا ۱۴ سالگی را در برمیگیرد، اواسط نوجوانی است.

**مرحله بعد از بلوغ:** در این مرحله عمل و کارکرد اعضای تناسلی و تولید مثل کامل است و فرد توانایی و قدرت باروری و تولید مثل را دارد. این دوره که سنین ۱۵ تا ۱۸ سالگی را شامل می‌شود، اواخر نوجوانی است.



### نعوظ و انزال

بعضی از نوجوانان از کوچک بودن آلت خود نگران اند و برای مدتی این احساس را دارند که رشد آن عادی نیست و ممکن است نتوانند وظایف زناشویی را انجام دهند، که البته باور غلطی است. وقتی اعضای تناسلی فرد عملاً فعال و بالغ شدند، در اثر تحریک جنسی آلت تناسلی بزرگ و سفت می‌شود که به این حالت نعوظ می‌گویند. علت نعوظ تجمع خون در آلت تناسلی است. بعد از نعوظ ممکن است منی (مایعی که حاوی اسپرم و نطفه‌ی مرد است) از آن خارج شود که به آن انزال می‌گویند.

## احتلام شبانه

اولین انزال که یکی از معیارهای بلوغ است معمولاً در هنگام خواب و غیر ارادی پیش می‌آید که احتلام شبانه گفته می‌شود. اگر در مورد انزال چیزی به نوجوان گفته نشده باشد دچار نگرانی و اضطراب خواهد شد، ولی باید بداند که این یکی از مراحل رشد و تکامل است و امری طبیعی است که از سلامت جسمی او خبر می‌دهد و نباید باعث نگرانی او شود.



## تغییرات جسمی

**فعالیت غدد چربی:** غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می‌شوند. ممکن است جوش‌هایی روی پوست صورت و بدن ظاهر شود که به آنها آکنه می‌گویند که بیشتر در صورت نوجوانان مشاهده می‌شود.

**فعالیت غدد عرق زیر بغل:** غدد عرق زیر بغل شروع به فعالیت می‌کنند و عرق کردن در مراحل پیشرفت بلوغ افزایش می‌یابد. این فعالیت‌های غدد چربی و عرق ممکن

تولید بوی خاصی که کمی ناراحت کننده است بشود که در این مرحله رعایت بهداشت فردی و استحمام مهم است.



**آکنه یا جوش:** در این دوران فعالیت غدد پوست زیاد شده و باعث ایجاد جوش یا آکنه می‌شود. جوش‌های صورت نباید زیاد دستکاری شوند زیرا موجب عفونت، گسترش جوش و به جا ماندن محل جوش‌ها به شکل جای زخم بر روی صورت (اسکار) می‌شود.

## نکات مهم

نگرانی و مبهوت شدن فرزندان از این تغییرات بدنی امری طبیعی است که باید والدین با ارائه آموزش‌های مناسب و یا در اختیار قرار دادن مطالب آموزشی در این زمینه کمک کنند تا روحیه مناسبی در فرزندان خود ایجاد کنند. نحوه‌ی برخورد والدین با نوجوانان در این مرحله مهم است. آموزش اصول بهداشتی عمومی و نحوه‌ی صحیح غسل کردن به فرزندان در این مرحله ضروری است. ■

باید بدانیم که دانش و آگاهی به نوجوانان قدرت می‌دهد. آنها زمانی که نحوه‌ی کارکرد بدن خود را بشناسند، درک بهتری از وضعیت خود پیدا خواهند کرد. رفتار شما به عنوان پدر و مادر الگوی قابل توجه برای رشد جنسیت فرزندان شما خواهد بود. کودکان از **دوستان**، **رسانه‌ها** و از **جامعه**

درباره‌ی جنسیت خود و مسائل جنسی اطلاعات کسب می‌کنند.



بعضی از والدین فکر میکنند که اگر فرزندان از آنها سوال نمی‌کنند یا خیلی کوچک هستند و یا علاقه‌ای به طرح سوال ندارند و یا نیازی به اطلاعات ندارند. واقعیت این است که همه بچه‌ها سوال دارند ولی نمی‌دانند چگونه پرسند و یا بی‌میلی والدین را برای بحث در این خصوص متوجه شده‌اند و دیگر سوالی نمی‌پرسند.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

برگرفته از کتاب بهداشت بلوغ پسران تالیف دانشگاه ابران

نشانی: شهر قدس، بلوار شهدا، خیابان شهید شاه بوداغان، پلاک ۲۸۰

تلفن: ۴۶۸۱۶۹۲۴