

**خودمراقبتی بهداشت فردی و سلامت بلوغ**

**" ویژه پسران "**

## ۵ گام اساسی برای خود مراقبتی بهداشت فردی و سلامت بلوغ پسران

بلوغ انتقال از مرحله کودکی به بزرگسالی و زمان کسب قدرت باروری است. بلوغ از نظر لغوی به معنی رسیدن به سن رشد مرد یا زن شدن، پختگی و به حد کمال رسیدن می باشد. بلوغ یکی از حیاتی ترین مراحل زندگی انسان است که در این مرحله تغییرات سریع رشد و نمو و اجتماعی به وجود می آید. تغییرات جسمانی که در این دوران در نوجوانان رخ می دهد، به دلیل هورمون های جنسی (تستسترون در پسران) است که توسط بدن، بسیار بیشتر از قبل، تولید می شود. سن شروع و خاتمه دوران بلوغ جسمانی در افراد مختلف متفاوت است. این دوران در پسران بین ۱۳ تا ۱۵ سالگی اتفاق می افتد، هرچند ممکن است در بعضی افراد، زودتر یا دیرتر از این صورت گیرد. قابل ذکر است که عامل وراثت، عوامل محیطی مثل شرایط جغرافیایی، تغذیه و شرایط روانی و تربیتی حاکم بر محیط خانوادگی و اجتماعی در سن شروع بلوغ دخالت دارند.

### انواع بلوغ

الف) بلوغ زودرس: در سنین قبل از ۹ سالگی در پسرها به عنوان یک رویداد غیر طبیعی تلقی می شود.

ب) بلوغ دیر رس: گاهی اوقات، فردی از محدوده سنی ۱۵-۱۳ سال عبور می کند بدون آن که هیچ نشانه ای از تغییرات بدنی بروز دهد. به این پدیده، بلوغ دیررس گفته می شود.

**برای اینکه بتوانیم از سلامت بلوغ خود مراقبت کنید ابتدا باید به تغییرات جسمانی خود دقت نمایید:**

### گام اول: شناخت خود

نشانه های بلوغ را در خود ارزیابی کنید:

رویش موهای جنسی ( زهار، رویش موی صورت، زیر بغل) □ رشد سریع جسمانی □ رشد آلت تناسلی □ سایر تغییرات (جوش صورت، عرق و بوی بدن، تغییر صدا، افزایش سریع وزن و ...)

### تغییرات جسمانی دوران بلوغ

❖ شروع مرحله بلوغ با یک سری تغییرات بیولوژیک همراه است. مراحل ایجاد این تغییرات عبارتند از:

۱- رویش موهای جنسی ( زهار، رویش موی صورت، زیر بغل)

۲- رشد سریع جسمانی

۳- رشد و بزرگ شدن بیضه ها و رشد آلت تناسلی

۴- سایر تغییرات (جوش صورت و بدن، عرق و بوی بدن، تغییر صدا، افزایش سریع وزن و ...)

### • رویش موهای جنسی ( شرمگاهی، رویش موی صورت، زیر بغل)

#### موهای شرمگاهی:

غالباً اولین علامت بارز بلوغ در پسران رشد موهای شرمگاهی است و به طور متوسط در ۱۲ سالگی شروع 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.

#### رویش موی صورت:

موهای صورت (سبیل و ریش)، تحت تاثیر هورمون مردانه (تستوسترون) بوده و لذا فقط در پسران و مردان رویش می کنند. ریش و سبیل معمولاً در سن ۱۴/۵ سالگی شروع به درآمدن می کنند و تا اواخر جوانی نیز ممکن است ادامه یابد.

## موهای زیر بغل :

حوالی ۱۴ سالگی (۱۶-۱۲ سالگی) موهای زیر بغل نیز شروع به رشد و ضخیم و تیره شدن می کنند و تا ۱۸ الی ۲۰ سالگی به شکل بالغین در می آید.

### • رشد سریع جسمانی:

حدوداً ۱ تا ۲ سال بعد از شروع علائم ظاهری بلوغ (بزرگ شدن بیضه ها و در آمدن موهای شرمگاهی) سرعت رشد قد نیز افزایش می یابد و در حوالی ۱۳/۵ تا ۱۳ سالگی طول قد شدیداً افزایش می یابد و به اصطلاح نوجوان دچار جهش رشدی می شود. به طوری که در این زمان قد نوجوان ظرف یکسال حدود ۶ تا ۱۱ سانتیمتر افزایش می یابد و پس از آن مجدداً سرعت رشد قد بتدریج آهسته می شود.

### • رشد و بزرگ شدن بیضه ها و رشد آلت تناسلی :

معمولاً اولین نشانه بلوغ در پسران بزرگ شدن بیضه ها است که بطور متوسط در سن ۱۱/۵ سالگی شروع می شود. به موازات رشد بیضه ها، طول و قطر آلت تناسلی نیز افزایش می یابد. از ۱۴/۵ - ۱۱ سالگی شروع و تا ۱۸ سالگی کامل می شود.

## سایر تغییرات (جوش صورت و بدن، عرق و بوی بدن، تغییر صدا، افزایش سریع وزن و ...):

### جوش صورت و بدن :

در پوست دو نوع غده برون ریز وجود دارد (۱) غدد چربی (۲) غدد عرق غدد چربی (سباسه) مسئول تولید نوعی چربی برای محافظت و مرطوب و نرم نگه داشتن پوست و مو بوده و در مجاور پیاز موها قرار دارند. با شروع بلوغ تحت تاثیر افزایش هورمون های مردانه، فعالیت آنها نیز تشدید و ترکیبات آنها کمی تغییر می کند. این مساله همرا با رشد برخی میکروب ها در مجرای آنها و عوامل دیگر باعث بوجود آمدن جوش می شود که به صورت دانه های ریز برجسته کرم رنگ حاوی چرک و یا سرسیاه ظاهر می کند. از آنجایی که غدد چربی بیشتر در صورت، گردن، شانه ها، جلوی سینه و بین کتف ها وجود دارند. لذا جوش ها نیز در این نواحی بروز می کنند.

### عرق و بوی بدن :

یکی دیگر از تغییرات دوران بلوغ، تکامل و افزایش فعالیت غدد عرق است. دو نوع غدد عرق در بدن وجود دارد یکی به نام اکرین که غدد عرق واقعی بوده و ترشحات آن شامل آب و املاح بوده که وظیفه اصلی آن ها تنظیم درجه حرارت بدن هستند که این غدد تحت تاثیر عوامل روحی بوده و به همین دلیل در زمان هیجانات روحی (بدون اینکه شخص فعالیتی داشته باشد) پوست کف دست و پاها عرق کرده و خیس می شود. نوع دوم غدد عرق، آپوکرین نام داشته و تقریباً فقط در زیر بغل، به طور پراکنده در صورت، مجرای گوش، پلک ها، اطراف ناف و ... قرار دارند. ترشحات آن بر خلاف غدد اکرین که شفاف و تقریباً بدون بو است کدر و بودار بوده و دلیل اصلی بوی خاص این نواحی در نوجوانان و بالغین هستند.

### تغییر صدا:

یکی از بارزترین تغییرات دوران بلوغ خصوصاً در پسرها، تغییر صدا است. تا قبل از دوران نوجوانی تفاوت چندانی میان تن و کیفیت صدای دختران و پسران وجود ندارد اما با شروع بلوغ بدلیل افزایش حجم حلق و حنجره و ضخیم و طویل شدن تارهای صوتی، صدا سنگین و طنین دار می شود و در پسران به دلیل رشد بیشتر قفسه سینه، حنجره و تارهای صوتی صدا بم 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 نوجوانان به ظاهر لاغر به نظر می رسند ولی با کاهش روند افزایش قد و تداوم وزن گیری این حالت برطرف می شود. بطور کلی دوره افزایش سریع وزن از ۱۰ سالگی شروع و در ۱۲ تا ۱۲/۵ سالگی به حداکثر می رسد. ولی ممکن است در ۱۴ سالگی شروع و در ۱۶ سالگی به حداکثر برسد. نوجوانان معمولاً تا ۱۸ سالگی جثه معمول بلوغ کامل را پیدا می کنند.

برای مراقبت بهداشت دوران بلوغ بخصوص بهداشت فردی مهارت‌های زیر را فرا گیرید :

گام دوم : کسب مهارت

بهداشت فردی	
راهکار	مسائل و سوالات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل از خواب از کامپیوتر استفاده نکنید .</li> <li>- سعی کنید طی روز بیش از ۳۰ دقیقه نخوابید.</li> <li>- برای اطاق خواب از یک نور ضعیف و مناسب استفاده کنید.</li> <li>- عادت کنید هر شب سر ساعت خاص و ثابتی به رختخواب بروید و صبح بیدار شوید.</li> <li>- شب هنگام از مشاهده فیلم و خواندن داستانهای تند و خشن و مهیج خود داری کنید.</li> <li>- از ساعت ۴ بعدظهر به بعد از مصرف مایعات و مواد کافئین دار نظیر قهوه ، چای و شکلات خودداری نمایید.</li> </ul>	<p>خواب : یکی از مسائل مهم در دوران رشد و بلوغ می باشد که بیش از هر دوران دیگری حائز اهمیت است</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل از اصلاح ناحیه را با آب و صابون بشویید و از خمیر یا کف مخصوص اصلاح استفاده کنید .</li> <li>- تیغ مصرفی حتما بهداشتی و تیز باشد و دارای صفحه محافظ نیز باشد .</li> <li>- تیغ در جهت عمود بر امتداد لبه آن و به آرامی حرکت داده شود (حرکت سریع آن بر روی برجستگی ها می تواند باعث بریدن پوست آن نواحی شود).</li> <li>- بر روی خالهای پوستی کشیده نشود .</li> <li>- بعد از اصلاح از یک مرطوب کننده استفاده شود .</li> </ul>	<p>اصلاح موهای بدن :</p> <p>زیربغل و ناحیه شرمگاهی محل مناسبی برای رشد میکروب ها است و هرچه موهای این نواحی بلندتر باشند ، نظافت آنها سخت تر خواهد بود . به همین دلیل توصیه می شود موهای این نواحی کوتاه نگه داشته شوند .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- هر روز یا یک روز در میان حمام کنید .</li> <li>- موهای زیر بغل و شرمگاهی را کوتاه کنید .</li> <li>- از لباس زیر نخی و آزاد استفاده کنید و هر روز آنها را تعویض کنید .</li> <li>- هر روز نیم ساعت ورزش کنید .</li> <li>- مصرف ادویه جات را محدود کنید.</li> </ul>	<p>عرق ، بوی بدن:</p> <p>با شروع بلوغ ، مقدار ترشحات غدد چربی و عرق افزایش می یابند . غدد عرق ، آپوکرین تقریبا فقط در زیر بغل ، به طور پراکنده در صورت ، مجرای گوش ، پلک ها ، اطراف ناف و ... قرار دارند. کدر و بودار بوده و مسئول اصلی بوی خاص این نواحی در نوجوانان و بالغین هستند .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رعایت بهداشت پوست</li> <li>- شستشوی مرتب صورت با صابون های غیر محرک</li> <li>- پرهیز از دست زدن به جوش ها</li> <li>- برای جوش های شدید بایستی به متخصص مراجعه کرد.</li> </ul>	<p>جوش :</p> <p>به علت تغییرات هورمونی در بدن است و این امر بیشتر قبل از عادت ماهانه شدت می یابد .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بهترین روش برای عضلانی ، ورزش های اصولی و تغذیه مناسب است .</li> </ul>	<p>بدنسازی و داروها :</p> <p>یکی از دغدغه های فکری نوجوانان عضلانی و درشت شدن بدنشان است و در این بسیاری از افراد سودجو توصیه به استفاده از برخی داروها استروئیدی نمودند . این داروها از ترکیبات مصنوعی تستوسترون بوده و باعث تحریک خونسازی و افزایش حجم عضلات می شوند ولی استفاده از آنها فقط مسبب تعدادی بیماری بسیار خاص بوده و استفاده از آنها برای سایر موارد ممنوع است.</p>

برای مراقبت بهداشت دوران بلوغ بخصوص بهداشت فردی از افراد و منابع زیر اطلاعات بگیرید :

**گام سوم : کسب دانش**

برای پیدا کردن راههای در مورد دوران بلوغ می توانید با والدین ، مربیان بهداشتی ، کارکنان بهداشتی در مراکز بهداشتی درمانی و پزشک مشورت نمائید .

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص دوران بلوغ می توان کتابهای ذیل را مطالعه کنید :

- بلوغ جسمی و روحی در پسران ، تالیف دکترماهیار آذر ، دکتر سعید اصلان آبادی ، دکتر محسن پرویز و ...
- پیشگیری از رفتارها مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان سنین بلوغ ، گرد آورندگان : فضل الله صابری ، زهرا علامه ، رضیه امیدی ، مرتضی اسپنانی و.....

**برای مراقبت و بهداشت فردی دوران بلوغ فود در هر ماه برنامه ریزی کنید :**

**گام چهارم : برنامه ریزی**

**برنامه های من برای بهداشت فردی دوران بلوغ**

بهداشت فردی				
زمان	آذر	دی	بهمن	اسفند
خواب مناسب				
اصلاح موهای بدن				
رفع بوی بد بدن				
جوش				

به فودتان امتیاز دهید تا بدانید چه مد در مراقبت سلامت و بهداشت فردی دوران بلوغ فود موفق هستید.

**گام پنجم : ارزیابی**

اسفندماه	بهمن ماه	دی ماه	آذرماه	نوع فعالیت	
				طبق برنامه عمل کرده ام	رعایت بهداشت فردی
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام	
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام	
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام	