


بلو
پسران

به نام خدا

بلوغ پسران



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.

پسران و نوجوانان امروز، آینده سازان و پدران 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.

بلوغ چیست؟

بلوغ دوره گذر و انتقال به بزرگسالی و رشد و تکامل، که بدن برای تولید مثل آمادگی پیدا می‌کند.

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 می‌شود که عادت کردن به این وضعیت و حالت جدید ممکن است مدتی طول بکشد.

بلوغ نتیجه رشد و تکامل انسان می‌باشد به خصوص رشد جسمی که در این دوره به حد کمال و نهایت خود می‌رسد و آمادگی را برای ورود به مرحله دیگر زندگی فراهم می‌کند. در این دوران است که انسان آمادگی تولید مثل را پیدا می‌کند.

در این دوران تغییرات جسمی پسران به گونه ای است که به تدریج شکل بدن و حالت گفتار و شخصیت آنها به سمت بالغ شدن پیش می‌رود.

- افزایش اندازه بیضه ها در حوالی ۱۲ سالگی (بین ۹/۵ تا ۱۳/۵ سالگی).

- افزایش طول و قطر آلت تناسلی معمولا چند سال طول می‌کشد.

- تولید اسپرم همزمان با رشد و افزایش اندازه بیضه ها و آلت تناسلی در حوالی ۱۳ تا ۱۴ سالگی رخ می‌دهد.

- رشد موهای شرمگاهی معمولا متعاقب افزایش اندازه بیضه ها رخ می‌دهد.

بهداشت جسمی بلوغ

- رشد موهای صورت معمولا حدود ۳ سال پس از آغاز رشد موهای شرمگاهی شروع می شود. این موها ابتدا در بالای لب و سپس در دو طرف صورت وچانه ظاهر می شوند. البته بنا به دلایل ژنتیکی ممکن است این ترتیب در افرادمختلف، متفاوت باشد.

دراین 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:

۱- روزی یک بار دوش بگیرید: استحمام روزانه بسیار سودمند است و باعث می شود نظافت اندام های تناسلی خارجی شما حفظ شود و احتمال ابتلای آنها به بسیاری از عفونت ها کاهش یابد.



۲- وقتی می خواهید اجسام سنگین را بلند کنید، روی زانوهایتان خم شوید و کمرتان را صاف نگه دارید: با استفاده از این روش، می توانید احتمال ابتلایتان به فتق را کاهش دهید.

۳- هنگام پرداختن به ورزش ها و فعالیت های فیزیکی، پوشش و تجهیزات مناسب داشته



باشید: برخی ورزش ها به پوشش های خاصی نیاز دارند تا از آلت تناسلی و بیضه ها به خوبی محافظت شود. استفاده از تجهیزات ایمنی مانند کاپ یا بیضه بند، احتمال آسیب دیدگی اندام های جنسی را به وضوح کاهش می دهد.

۴- خودآزمایی بیضه را جدی بگیرید: سرطان بیضه یکی از شایع ترین انواع سرطان در میان مردان است. نوجوانان و بزرگسالان باید بیضه هایشان را به طور مرتب معاینه کنند و هرگونه درد یا توده ای را پیگیری کنند و به پزشک خود گزارش دهند.

۵- معاینات پزشکی منظمی داشته باشید: در طول این ویزیت ها و معاینه های طبی، می توانید سوال ها و ابهام های خود را با پزشک در میان بگذارید.

۶- هروقت علایمی از عفونت را در خودتان مشاهده کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید: ترشحات غیرطبیعی از آلت تناسلی، احساس درد و حساسیت در بیضه ها و بروز بشورات پوستی غیرطبیعی در نواحی تناسلی می تواند از نشانه های ابتلا به بیماری های قابل انتقال باشد.

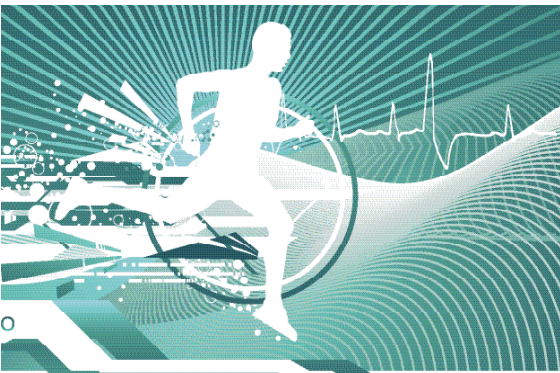
۷- از روابط جنسی خارج از چارچوب خانواده پرهیز کنید: پرهیز از این قبیل روابط، به ویژه در دوران نوجوانی، باعث پیشگیری از بیماری های قابل انتقال از طریق تماس جنسی و بارداری های ناخواسته خواهد شد.

• 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.



نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ



در جهت 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.

انرژی

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

روی

رژیم غذایی مناسب می‌توان آنها را تامین نمود. در دوران بلوغ و رشد نیاز به مصرف مواد مغذی دیگری از جمله کلسیم، آهن، روی و منیزیم دوبرابر زمان‌های دیگر می‌باشد.

در دوران بلوغ و نوجوانی چون سوخت و ساز و متابولیسم پروتئین‌ها بالا می‌رود و روی هم در این فعالیت نقش عمده‌ای دارد، نیاز به مصرف مواد غذایی حاوی روی از جمله شیر، جگر، حبوبات، برنج، گندم و غذاهای دریایی از جمله ماهی و میگو بیشتر می‌شود.

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 ... غنی‌ترین منابع ید می‌باشد و یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک‌های یددار تصفیه شده می‌باشد.

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 که در دوران بلوغ به میزان کافی استفاده نشود، ذخایر آهن بدن کاهش می یابد و باعث ایجاد کم خونی ناشی از فقر 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 و 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. 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 بی‌علاقگی و بی‌توجهی نسبت به هر چیز و هرکس و احساس بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی نسبت به زندگی، تحصیل و ادامه فعالیت روزانه، به هم خوردن نظم یا کم‌خوابی، داشتن درد بدون علت در بدن و سستی و احساس کسالت و ... باشد.

برای کاهش اثرات افسردگی موارد زیر توصیه می‌شود:

- به هر طریق ممکن ارتباط خود را با دوستان، همکلاسی‌ها و نزدیکان و خانواده افزایش دهید.
- سعی شود با استفاده از آموزش‌های 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 سرگرم‌کننده نمود.
- سعی در ایجاد ارتباط مناسب با والدین و مربیان خود داشته باشید و با آن‌ها 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 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 : تپش 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.

تغییرات روحی و عاطفی دوران بلوغ

با انجام فعالیت های فیزیکی و ورزش کردن به طور مرتب ، قوای جسمانی و روحیه خود را تقویت نمایید.

با مشورت با مربیان و مشاوران از مصرف زیاد مواد محرک زا مثل کافئو ، 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 پسران محتلم می شوند، انجام بعضی از واجبات دینی از جمله نماز و رفتن به مسجد و ... حرام می باشد و باید برای خارج شدن از این حالت، ابتدا دفع ادرار و سپس غسل نمایند. در این دوران، 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 قرارگیرد، 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