

بلوغ

(Puberty)

در نوشتار زیر با این مطالب آشنا خواهید شد :

بلوغ چیست؟

عوامل مؤثر بر شروع بلوغ چیست؟

مراحل بلوغ در دختران

○ تسریع در رشد قدی

○ رشد سینه

○ رشد موهای ناحیه زهار و زیر بغل

○ حداکثر سرعت رشد قدی

○ شروع اولین قاعدگی

مراحل بلوغ در پسران

○ بزرگ شدن بیضه ها

○ رشد موهای صورت و موهای زیر بغل

○ تغییرات صدا

○ جهش رشد

○ سینه ها

○ احتلام

بلوغ چیست؟

بلوغ به عنوان یکی از مراحل ویژه و مهم دوران زندگی مطرح است و با تغییرات جسمی، روانی و عاطفی فراوان همراه می باشد که زیربنای هویت مستقل، توان تصمیم گیری و تحقق خواسته ها ست. بدون بلوغ امکان تداوم حیات بشری وجود ندارد و به همین دلیل، شناخت دقیق چگونگی بلوغ و موارد اختلال آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بلوغ عاطفی از تحولات مهم و ضروری و رشد قابلیت فرد در مهار عواطف و ظرفیت مقاومت در

برابر تأخیر نیازها و توان تجدید نظر در انتظارات و خواسته های خود است. تحت تأثیر این بلوغ افراد قادر به کنترل عواطف خویش بوده و می توانند بدون ناراحتی ارضا نیازهای خود را به تأخیر اندازند. رشد نیافتن طبیعی در بلوغ عاطفی با مسائلی چون بی ثباتی عاطفی، ناسازگاری اجتماعی، فقدان استقلال و حتی بازگشت های عاطفی و رفتارهای ضد اخلاقی همراه است. فردی که به بلوغ عاطفی مناسب دست یابد در برابر القا دیگران مقاومت کرده و به جای پذیرش نگرش ها و الگوهای دیگران به درک بهتر نگرش و رفتار آنان می پردازد. این افراد در ارتباط مؤثر توانمند و قادر به مدیریت منابع عاطفی خود بوده و توان مقابله بالایی دارند و از تجربه های عاطفی خود در پاسخ به یک موقعیت استرس زا به درستی استفاده می کنند.

بلوغ معمولاً در دختران در محدوده سنی ۱۳-۸ سال و در پسران ۱۴-۹ سال اتفاق می افتد. اگر علائم بلوغ قبل از سن شروع بلوغ اتفاق افتد بلوغ زودرس گویند که این افراد در ابتدا دارای قدی بلندتر از همسالان خود هستند ولی در نهایت از قد کوتاهتری برخوردارند.

عوامل موثر بر شروع بلوغ چیست؟

وراثت

به عنوان اصلی ترین عامل تعیین کننده ی سن شروع بلوغ معرفی شده و مطالعاتی که به بررسی ارتباط سن بلوغ در مادر و دختر یا خواهران می پردازد، مؤید نقش وراثت در پدیده ی بلوغ هستند . سلامت عمومی: در دخترانی که به دلیلی دچار ضعف و نارسایی قوای جسمانی هستند (مثلاً در بیماری های مزمن شدید) بلوغ به تأخیر می افتد.

تغذیه

نقش مهم و مستقیمی در ایجاد، حفظ و ارتقای سلامت دارد؛ چرا که تغذیه برای تمام اعمال حیاتی بدن لازم است. دوره نوجوانی، دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است که با جهش رشد و بلوغ توأم است. این جهش رشدی و به ویژه وقوع قاعدگی در دختران، سبب افزایش نیازهای تغذیه ای میشود که بر روی سلامت

تأثیرگذار است؛ بنابراین توجه به تغذیه این گروه از جامعه که یکی از بحرانی ترین و مهم ترین دوران های رشد و تکامل را می گذرانند، ضروری است. نادیده گرفته شدن این مهم، منجر به پیامدهای ناگواری همچون بی اشتها یا پرخوری و در نتیجه لاغری و چاقی خواهد شد. لاغری و چاقی، از عمده مشکلات سوء تغذیه می باشند که هر کدام از آنها باعث عوارض جبران ناپذیری می شوند. سوء تغذیه در کودکان و نوجوانان، به عنوان یک مشکل بهداشتی و اقتصادی در تمام کشورها مورد توجه است. طبق تحقیقات انجام شده، سوء تغذیه، عامل اصلی ضعف و ناتوانی جسمی در کودکان و نوجوانان است؛ همچنین تغییرات سریع شیوه زندگی، باعث دگرگون شدن الگوی غذایی و فعالیت های جسمی کودکان و نوجوانان شده و آنان را در معرض خطر اضافه وزن و چاقی قرار داده است. مطالعات نشان می دهند که بیش از نیمی از نوجوانان چاق، در بزرگسالی چاق می شوند. چاقی، عامل خطر بسیاری از بیماری های مزمن مانند: دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون و انواع سرطانات است. با وجود اهمیت تغذیه در دوران نوجوانی، مطالعات نشان می دهند، نوجوانان گروهی هستند که عادات تغذیه ای نامناسبی دارند و به توصیه های تغذیه ای رایج عمل نمی کنند. در میان نوجوانان، دختران حائز اهمیت بیشتر نسبت به پسران می باشند؛ زیرا دختران نوجوان، مادران آینده هستند و بسیاری از مفاهیم رژیم غذایی، در سنین نوجوانی به وسیله آنها کسب شده و در آینده نقش کلیدی بر روی سلامتی خود و خانواده خواهند داشت.

موقعیت جغرافیایی

سن بلوغ در دخترانی که نزدیک خط استوا هستند، یا در مناطق کم ارتفاع زندگی می کنند، پایین تر است.

میزان تماس با نور: در جاهایی که افراد به طور جمعی زندگی می کنند و در ساعات معین می خوابند و بیدار می شوند، مثل خوابگاه ها زمان های قاعدگی تقریباً یکسان می شود.

وضعیت روان شناختی

مسائل روانی تاثیر زیادی در بلوغ و نیز در نظم پرپود دارد و علت آن نزدیکی قسمت های مربوط به هورمون های جنسی در مغز (هیپوتالاموس) با مسائل روحی است از شواهد آن بروز بلوغ زودرس در اکثر مواردی است که پدر در خانه نیست.

محرك های محیطی

مصرف یا تماس با مواد شیمیایی از بین برنده یا تحریک کننده مراکز تولید هورمون جنسی (شیمی درمانی - پرتودرمانی و...).

مراحل بلوغ در دختران:

تکامل بلوغ در دختران معمولاً به ۴/۵ سال زمان نیاز دارد و مراحل ذیل در اکثر موارد صدق می کند. مراحل بلوغ به ترتیب عبارت است از:

۱ - تسریع در رشد قدی ۲ - رشد سینه ۳ - رشد موهای ناحیه زهار و زیر بغل ۴ - حداکثر سرعت رشد قدی ۵ - شروع اولین قاعدگی ۶ - از دیگر تغییرات فیزیکی دوران بلوغ که ترتیب خاصی ندارد تغییر در تارهای صوتی است که باعث تغییر صدا می شود. ۷ - همچنین بروز آکنه و چربی پوست سر که در هر مرحله ای ممکن است ظاهر شود.

تسریع در رشد قدی

ترشح هورمون رشد همزمان با افزایش هورمون های جنسی در شروع بلوغ افزایش می یابد. دختران پیش از اولین قاعدگی به حداکثر رشد قدی می رسند و بعد از آن رشد بسیار کم خواهد بود. طی دوره رشد سریع دخترها به طور متوسط ۲۵ سانتی متر افزایش قد پیدا می کنند. در نهایت مرحله رشد سریع اپیفیزها در استخوان های بلند (ران، ساق، استخوان های ساعد و بازو) بسته می شود.

رشد سینه

در ابتدا شبیه یک توده کوچک است و در مواردی ابتدا یک طرفه است و همین باعث نگرانی والدین می شود و فکر می کنند غده و تومور است که با مراجعه به متخصص زنان و بررسی سایر علایم و سن بیمار شروع بلوغ تأیید می شود و در صورت مشکوک بودن سونوگرافی و اقدامات دیگر باید انجام شود. رشد کامل سینه ها معمولا حدود ۳-۳/۵ سال طول می کشد و گاهی رشد نهایی آن تا زمان اولین حاملگی به تاخیر می افتد.

رشد موهای ناحیه زهار و زیر بغل

رشد مو در نواحی مذکور از علائم بلوغ محسوب می شود. دخترخانمی ممکن است متوجه شود که در مناطقی از بدن که هیچ وقت مویی وجود نداشت، حالا مقداری مو رویش کرده است، در ابتدا این موها روشن و نازک هستند، اما با گذشت زمان تیره و ضخیم می شوند.

شروع اولین قاعدگی

یکی از علائم مهم بلوغ در دختران اتفاق افتادن اولین قاعدگی است. این علامت معمولا بعد از یک جهش قدی بارز اتفاق می افتد. اولین پریود (قاعدگی یا عادت ماهانه) یک دختر، نقطه عطفی در زندگی او به شمار می رود. پریود شدن، نشانه تغییر از کودکی به بزرگسالی است. دختر باید قبل از وقوع قاعدگی (پریود)، از این موضوع آگاه شود و بهترین آموزگار او در این مورد، مادر اوست که باید از حدود سن ۱۱ سالگی با دخترش سخن بگوید و بویژه تاکید کند که این پدیده عادی و طبیعی است. مادران باید به دختران خود یاد آور شوند که ماهی یک بار، لایه های سطحی مخاط رحم همراه با خون، از مهبل (واژن) خارج می شوند و پس از آن دوباره مخاط رحم، شروع به بازسازی خود می کند .

از دیگر تغییرات فیزیکی دوران بلوغ که ترتیب خاصی ندارد تغییر در تارهای صوتی است که باعث تغییر صدا می شود. همچنین بروز آکنه و چربی پوست سر که در هر مرحله ای ممکن است ظاهر شود. در طی دوران بلوغ، ترشحات واژن دیده می شود. این ترشحات به رنگ زرد یا سفید است. همچنین افزایش تعریق از علائم بلوغ

است یعنی ناگهان در طی دوران بلوغ، ۲ تا ۴ میلیون غده عرق در بدن فعال می شوند. هنگام عصبانیت و یا در محیط گرم تعریق بیشتر صورت می گیرد.

مراحل بلوغ در پسران

بزرگ شدن بیضه ها

معمولا" اولین نشانه بلوغ پسران، بزرگتر شدن بیضه ها است (هر چند که در برخی منابع پیدایش موهای عانه را اولین نشانه می دانند) سپس موهای ناحیه تناسلی به تدریج در پایه آلت تناسلی ظاهر می شود. وبعد از آن رشد آلت تناسلی اتفاق می افتد آلت تناسلی هم از نظر طول و هم از نظر قطر رشد بیشتری پیدا می کند بیضه ها دقیقا شکل هم نیستند بطور طبیعی یکی از بیضه ها همیشه پایین تر از آن یکی قرار دارد و هیچ جای نگرانی در این مورد نیست. موهای ضخیم تر و مجعد به بالای آلت تناسلی گسترش می یابند. در مراحل آخر بلوغ، دستگاه تناسلی از نظر اندازه در محدوده ی بزرگسالان قرار می گیرد موهای عانه به سطح داخلی ران ها گسترش می یابند موها ممکن است به طرف ناف و مقعد هم گسترش پیدا کنند. مدت کوتاهی پس از رشد بیضه ها و آلت تناسلی، در نواحی جدیدی از بدن آن ها مثل زیر بغل و ناحیه شرم گاهی، پاها و بر روی سینه مو ظاهر می شود.

رشد موهای صورت و موهای زیر بغل

رویش این موها پس از تکمیل رشد موهای مجعد دستگاه تناسلی (زهار) اتفاق می افتد موها ی زیر بغل در پسرها معمولا بین ۱۴-۱۵ سالگی رشد می کند. کم یا زیاد بودن موهای زیر بغل ربطی به موهای قسمت های دیگر بدن ندارد. موی صورت به تدریج در دو طرف صورت، چانه و بقیه صورت شروع به رشد می کند. برخی از افراد پرمو و برخی کم مو هستند میزان پرمویی و یا کم مویی ارتباط مستقیم به ژنتیک افراد دارد.

تغییرات صدا

صدا در ابتدا دورگه می‌شود و به تدریج صدا بم‌تر شده و حالت مردانه می‌گیرد. تغییر صدا ناشی از رشد طناب های صوتی است. صدا در ابتدا خشن و بعد بم می‌شود .

افزایش وزن: افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست ، بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط است

جهش رشد

افزایش سریع قد در سالهای ابتدای بلوغ شروع می‌شود . یکی از نگرانی های والدین قد کشیدن نوجوان می باشد همه دوست دارند فرزندان بلند قد داشته باشند والدین باید بدانند بهترین راه برای افزایش طول قد تا حداکثر ، استفاده از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش کردن مرتب، و خوابیدن به اندازه کافی می باشد . لازم به ذکر است به علت این طولانی بودن دوران بلوغ در پسرها نسبت به دختران ، قد پسران معمولاً بلندتر از دختران است.

سینه ها

بزرگی سینه ها در پسران که به آن ژنیکوماستی گفته می‌شود در دوران بلوغ شایع می باشد و بیشتر به علت رشد بافت پستان می باشد تا افزایش بافت چربی به علت چاق شدن. بزرگی پستان می تواند غیر قرینه باشد یعنی فقط در یک پستان رخ دهد. نوجوانان باید بدانند این مسئله طبیعی می باشد و جای نگرانی نیست .

احتلام (خروج مایع منی)

پسرها برای اولین بار به صورت غیر ارادی و بیشتر در هنگام خواب انزال و خروج مایع منی را تجربه می کنند این انزال لزوماً با افکار جنسی همراه نیست. اگر نوجوانان اطلاعاتی درست از قبل توسط والدین و یا مشاورین و یا حتی خواندن کتاب های مربوط به بلوغ داشته باشند از این تغییرات نمی ترسند. و راحت تر این دوران را طی می کنند مقدار مایع منی خارج شده در اولین انزال کم می باشد. مسئله ای که والدین باید توجه داشته باشند این است که وقتی پسر نوجوان شما انزال را تجربه کرد در واقع قدرت باروری پیدا کرده است .

