

سلامت بلوغ در پسران

ساختمان دستگاه تناسلی مردان

دستگاه تناسلی مردان نیز چون زنان شامل دو بخش داخلی و خارجی است. بخش خارجی آن شامل آلت تناسلی، کیسه بیضه، بیضه ها و اپیدیدیم و بخش داخلی شامل مجرای منی بر، کیسه منی و غده پروستات است.

دستگاه تناسلی خارجی

آلت تناسلی: عملکرد دستگاه تناسلی مردان در مقاربت است. همچنین مجرای ادرار مردان از وسط آلت تناسلی می گذرد.

کیسه بیضه: یک کیسه واحد است که بیضه ها درون آن قرار گرفته اند. این کیسه به دو قسمت تقسیم می شود که داخل هر قسمت یک بیضه قرار دارد. معمولاً بیضه چپ کمی پایین تر قرار دارد. نقش این کیسه محافظت از بیضه ها و تنظیم دمای مناسب برای ساخت سلول جنسی مردانه (اسپرم) است. بیضه ها برای اسپرم سازی نیازمند دمای خاصی هستند و این دما توسط کیسه بیضه ایجاد می شود به این صورت که در زمان سرما بیضه را به بدن نزدیکتر می کند و در زمان گرما نیز بیضه ها را از بدن دور نگه می دارد.

بیضه ها: دو عضو خارجی و فعال هستند. وظیفه بیضه ها ساختن هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) و نیز ساختن سلول جنسی مردانه (اسپرماتوزوئید-اسپرم) است. لازم به ذکر است اسپرم های ساخته شده ابتدا بی حرکت، نارس و غیرفعالند. پس از گذشت 64 روز بالغ و متحرک می شوند. اپیدیدیم: به صورت دو عضو کلاهکی شکل که روی دو بیضه قرار گرفته اند و شامل مجاری پر پیچ و خم زیاد است. اسپرم ها مدتی در این قسمت می مانند و حالت انبار شدن دارند. کیسه منی: 2 کیسه بیضی شکل کوچک پشت مثانه که با ایجاد ترشحات لازم در مایع منی نقش تغذیه اسپرم را برعهده دارند.

دستگاه تناسلی داخلی

مجرای منی بر: دو مجرای خروجی از بیضه ها جدا می شوند که اسپرم و ترشحات بیضه ها را به مجرای ادراری می ریزند. پروستات:

زیر مثانه قرار دارد و مجرای ادراری از وسط آن می گذرد.

پروستات مایعی قلیایی و شیری رنگ ترشح می کند. همچنین اسفنکتر غیر ارادی مجرای ادراری است

کارکرد دستگاه تناسلی مردان:

در مردان نیز چون زنان ترشح هورمون های محرک از غده هیپوتالاموس در مغز باعث تحریک غده هیپوفیز قدامی و ترشح هورمون های فولیکولی و لوتئینی می شود. هورمون فولیکولی و لوتئینی نیز بر روی بیضه ها

تأثیر گذاشته و باعث می شود بیضه ها دو وظیفه اصلی خود را که ساختن سلول جنسی مردانه و ساختن هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) است انجام دهند.

بلوغ پسران

زمان شروع تغییرات بلوغ در پسران 10 تا 16 سالگی است که معمولاً 2 سال دیرتر از دختران است. از سوی دیگر طول مدت رشد در پسرها طولانی تر از دخترها بوده، به طوری که معمولاً پسرها بلندتر از دخترها می شوند.

گروه سنی	تغییرات جسمی	تغییرات روحی و روانی
پسران ۱۰-۱۴ ساله	جهش رشدی بزرگ شدت عضلات کلفت شدن صدا ایجاد جوش رسیده شدن اسپرم ها و احتلام شبانه یا انزال	ارزشها و اعتقادات مبتنی بر ارزش ها و اعتقادات خانواده است تغییر ناگهانی (بالا و پایین شدن) خلق و خویی و رفتار مبتنی بر احساسات مبهم بودن مورد تغییرات روانی و جسمانی شروع فکر کردن به جنس مخالف و کنجکاوی شروع به جلب تایید همسالان از طریق رقابت
پسران 15-19 ساله	ادامه رشد بزرگ شدن آلت	• به چالش کشیدن قوانین و تست کردن

<p>محدودیت ها</p> <ul style="list-style-type: none"> • رفتار های مبتنی بر احساسات بدون کنترل ، قدرت تجزیه و تحلیل عواقب بالقوه رفتار • مقایسه تصویر بدنی خود با همسالان و نگرانی در مورد تصویر شخصی خود • تمایل به تماس با جنس مخالف و آگاه شدن از توانایی جنسی خود • تاثیر همسالان بر فعالیت های : اوقات فراغت ، پوشش ظاهری ، استفاده از مواد و رفتارهای جنسی 	<p>تناسلی</p> <p>رویش مو در صورت ، اطراف دستگاه تناسلی ، زیر بازو و روی سینه</p>	
--	--	--

جهش رشد:

جهش رشد در این دوران اتفاق می افتد و حداکثر رشد پسرها نسبت به دخترها دیرتر است و معادل ۹/۵ سانتی متر افزایش قد در سال می باشد . این روند جهش رشد در 18 سالگی کند می شود.

کلفت شدن صدا:

صدای پسرها در این دوران کلفت می شود که به دلیل بزرگ شدن حنجره و رشد طناب های صوتی است.

رشد موها:

رشد موها در نواحی زیر بغل، ناحیه تناسلی، موهای صورت (ریش و سبیل) و موهای سینه است که از این زمان شروع می شود و تکامل می یابد.

- ظهور جوش های صورت : به دلیل افزایش فعالیت غدد چربی و تحریکات هورمون جنسی مردانه جوش هایی در صورت ایجاد می شود که در صورت دستکاری، چرکی می شوند.
- افزایش تعریق بدن : خصوصاً در ناحیه زیر بغل تعریق افزایش می یابد.
- رشد و تکامل دستگاه تناسلی پسران

تغییرات روحی دوران بلوغ

علاوه بر تغییرات جسمی که در نوجوان پدید می آید، یک سری تغییرات و علائم روانی نیز در این دوران اتفاق می افتد.

نوجوان در گذار از دوره کودکی به بزرگسالی ممکن است مشکلاتی را تجربه کند، هر چند تعداد زیادی از نوجوانان هم هستند که بدون هیچ مشکلی این دوران را پشت سر می گذارند. میزان این مشکلات به عوامل زیادی بستگی دارد که مهمترین آن ها موفقیت قبلی نوجوان در سازگاری با خود و دیگران است. نوجوانی که در دوران کودکی نیز در حل مشکلات خود ناموفق بوده و یا از راهنمایی ها و مساعدت های والدین و مربیان دلسوز و آگاه بهره مند نبوده است، احتمالاً دوره نوجوانی دشوارتری خواهد داشت.

تعدادی از ویژگی های نوجوانان در دوران بلوغ به شرح زیر است: (همانطور که گفته شد این ویژگی ها در افراد مختلف متفاوت است و در سنین مختلف تغییر می کند)

میل به گوشه گیری، حساس نسبت به انتقاد دیگران، بی ثبات، مخالفت با والدین و جامعه، در رویا فرو رفتن، تمایل شدید به ارتباط نزدیک با دوستان و گفتگوهای طولانی و پنهان با آن ها، صرف وقت زیاد جلو آینه، اضطراب و نگرانی، افسردگی، پر خاشگری، کنجکاوی و تمایل به جنس مخالف و سردرگمی.

نکات بهداشتی و نقش ورزش در دوران بلوغ

بر اثر ترشحات هورمونی، فعالیت غدد چربی در نوجوانان افزایش پیدا می کند و ممکن است باعث پیدایش جوش در صورت یا سایر اعضا شود. این جوش ها نباید دستکاری شوند زیرا در این صورت عفونی شده و پس از بهبودی اثرات آن روی پوست باقی می ماند.

فعالیت زیاد غدد عرق نیز گاهی باعث بوی بد بدن می شود. در این صورت لازم است به طور مرتب استحمام شود.

ورزش در دوران بلوغ تشویق گردد زیرا در افزایش هورمون رشد و رشد اسکلتی عضلانی بهت موثر بوده و از بسیاری از بیماریها نقش پیشگیری کننده دارد.

لذا لازم است والدین و مربیان اطلاعات لازم را در زمینه تغییرات نوجوانان داشته باشند، در خصوص این تغییرات با نوجوان خود صحبت کنند و آن ها را از تغییرات این دوران آگاه سازند. ایجاد رابطه تفاهم آمیز همراه با احترام متقابل در ایجاد فضای امن برای نوجوان بسیار موثر است

تغذیه سالم در دوران بلوغ

دوران بلوغ نه تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می کنند. در این دوران توجه آنها به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب میشود و این عوامل رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می دهد. حذف بعضی از وعده های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیر خانگی از ویژگیهای عادات غذایی دوران نوجوانی است که متاثر از خانواده و دوستان و رسانه های جمعی است.