



بلوغ پسران

مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بلوغ یعنی کامل شدن، یعنی مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی. در این دوره مجموعه ای از تغییرات جسمی و روانی، عاطفی و اجتماعی اتفاق می افتد و زیربنای زندگی بزرگسالی پی ریزی می شود. عامل اصلی در تعیین سن بلوغ وراثت است. ولی شواهدی در دست است که رعایت بهداشت، مراقبت های پزشکی دوران بارداری و پس از تولد، سلامت جسمی، تغذیه خوب و مناسب، محیط و شرایط جغرافیایی نیز در شروع سن بلوغ تاثیر می گذارد.

سن شروع بلوغ پسرها بطور متوسط در ۱۳ سالگی است و حدود ۲ تا ۴ سال طول میکشد. نشانه بلوغ جسمی در پسران بصورت احتلام یا انزال می باشد بدین معنی که در خواب حالتی خاص به فرد دست می دهد و همزمان با آن مایعی به نام منی از او خارج می شود. توجه داشته باشید که انزال امری طبیعی و یکی از مراحل رشد و نمو و تکامل است که از سلامتی خبر می دهد و نباید باعث نگرانی شود.

عامل اصلی بلوغ، هورمونهای جنسی است که از غدد جنسی مردانه یا بیضه ها ترشح می شود و با تاثیرگذاری بر سایر غدد و اثر متقابل بر یکدیگر سبب رشد و تکامل بیضه ها و سایر اعضای تناسلی و بروز صفات اولیه و ثانویه جنسی در پسران می شود.

تغییرات جسمی در دوران بلوغ:

در زمان بلوغ ۴ تغییر مهم جسمی در نوجوانان پسر بوجود می آید:

۱. افزایش وزن و طول قد

۲. رشد سریع برخی از اندامهای بدن

۳. رشد و نمو صفات اولیه جنسی: یعنی بزرگ شدن بیضه ها و آلت تناسلی.

بیضه ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثل می باشند که اسپرم و هورمون تستوسترون را تولید می کنند.

۴. بروز صفات ثانویه جنسی: در ارتباط با ظاهر و قیافه فرد است که عبارتند از: رویش موی صورت، زیر بغل و افزایش موی کل بدن، فعالیت غدد چربی، تغییر صدا، رشد عضلات، برآمدگی در ناحیه پستان ها



نکات مهم:

اگر فردی تورم، قرمزی یا سنگینی در بیضه هایش احساس کند و یا متوجه توده سفتی گردد و یا در یک طرف بیضه قابل لمس نباشد باید با مشورت والدین خود به پزشک مراجعه نماید.

در اثر فعالیت غدد چربی ممکن است جوش های روی صورت و پوست بدن ظاهر شود که به آن آکنه می گویند. این جوش ها نباید دستکاری شوند.

تغییرات روحی و روانی بلوغ:

علاوه بر تغییرات جسمی و ظاهری که بوجود می آید، روح و روان نیز دستخوش تغییرات تدریجی و مهمی خواهد شد. که خود باعث برخی از ویژگی های احساسی مثبت یا خوشایند می شود که شامل: نوع دوستی، آرمان گرایی، زیبایی دوستی، تخیل و رویا پردازی، گرایش به ادبیات، هنر و ورزش، کمال جویی، خوش بینی، ابراز وجود، هویت و استقلال طلبی است. ویژگی های احساسی ناخوشایند دوران بلوغ که نتیجه تغییرات روحی و روانی می باشد می تواند بصورت یکی از تغییرات زیر بروز کند:

دلتن می خواهد بیشتر اوقات تنها باشید، ممکن است بدون دلیل عصبانی و بدخلق شوید، مسایل کم اهمیت برایتان اهمیت حیاتی پیدا کند، بدون علت خاص و روشنی، نگران و مضطرب باشید، دردهای پراکنده ای در نقاط مختلف بدن خود احساس کنید، نزدیکان خود را مثل سابق دوست نداشته باشید، تحمل شنیدن انتقاد و سرزنش دیگران را ندارید، به وضع ظاهر و لباس خود بیشتر توجه می کنید، تمایل به گوشه گیری دارید و دلتن می خواهید بیشتر اوقات در دنیای افکار، تخیلات و آرزوهای خود غرق شوید، زندگی چیزی بی هدف و بی معنی است، از بحث و جدل در گفتگوها لذت می برید، نگران آینده تحصیلی، شغلی و اقتصادی خود هستید.

تغییر در نگرش و رفتارهایی که در دوران بلوغ پیش می آید بیشتر مربوط به مناسبات و تاثیرات اجتماعی است.

شایعترین و مهمترین این تغییرات:



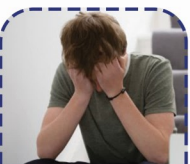
عصبانیت، تدمزاجی و ناسازگاری



احساس دلتنگی و خستگی



تمایل به گوشه گیری و در خود فرو رفتن



اضطراب



افسردگی



مسئولیت‌گریزی



شرم و حیای بیش از حد



فقدان اعتماد به نفس و خود کم بینی



تجدید احساسات و عواطف



مخالفت‌های اجتماعی



بی‌قراری و قابلیت تحریک فراوان



بدبینی به دیگران



بی‌دقتی و بی‌احتیاطی در انجام کارها

برخی از مشکلات زمان بلوغ:

۱- **خود ارضایی (استمناء):** خود ارضایی راهی سریع برای لذت جویی جنسی است و اگر نوجوان به آن عادت کند ممکن است باعث ایجاد مسایلی از جمله گوشه گیری از اجتماع و مشکلاتی در روابط خانوادگی و زناشویی آینده او شود. راه‌های مقابله با آن شامل ورزش کردن، خودداری از دیدن فیلم‌های مهیج و خواندن داستان‌های محرک، کنترل افکار جنسی، خودداری از پوشیدن شلوارهای تنگ، مصرف نکردن مواد محرک و تخلیه مثانه قبل از خواب.

۲- **دخانیات:** یکی از مهمترین رفتارهای غیربهداشتی که سلامت نوجوانان را به خطر می‌اندازد، مصرف دخانیات خصوصاً سیگار کشیدن می‌باشد.

از عوارض استعمال دخانیات می‌توان: عفونت‌های تنفسی، برونشیت مزمن، بیماری عروق قلب، بد شکل شدن دندان‌ها، لثه‌ها و مهم‌تر از همه سرطان ریه را نام برد.

تغذیه در دوران بلوغ:

با توجه به اینکه در مرحله بلوغ یک رشد سریع و ناگهانی جسمانی رخ می دهد بنابراین تغذیه دوران بلوغ و دریافت مواد مغذی به میزان کافی جهت تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح (آهن، ید، کلسیم و روی) از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

نیاز نوجوان به انرژی به علت سوخت و ساز بالای بدن زیاد است، باید در برنامه غذایی نوجوان، مواد قندی، نشاسته ای و چربی گنجانده شود.

بدلیل موقعیت خاص سنی و رشد سریع بدن در دوره نوجوانی، نیاز نوجوان به پروتئین افزایش می یابد. مصرف سبزیجات، میوه جات و انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات جهت تامین انواع ویتامین ها و املاح معدنی ضروری است.

کم خونی ناشی از فقر آهن شایع ترین کم خونی کودکان و نوجوانان است. لذا مصرف گوشت، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ که حاوی آهن می باشند به نوجوانان توصیه می گردد. نیاز به کلسیم به دلیل رشد سریع استخوان ها در دوران بلوغ افزایش می یابد.

ورزش در دوران بلوغ:

به دلایل زیر ورزش کردن در دوران بلوغ اهمیت بسیار زیادی دارد:

۱. ورزش، وسیله ای جهت تامین بهداشت و سلامت فردی است. پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می شود.
۲. بسیاری از مسایل روحی نوجوان از قبیل رفتارهای پرخاشگرانه، شرم، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می یابد.
۳. ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می کند.
۴. ورزش در نوجوانی فرد را از ابتلا به بیماری ها در بزرگسالی مصون می سازد.
۵. ورزش مهمترین و مناسب ترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوانان است.