

پسر م مرد شده است

دکتر عطا الہ پور عباسی

بنیاد طب تحصیلی و سلامت مدارس



پسرم!
خداوند اسباب مرد شدن
را با بلوغ برای تو فراهم
کرده است.





بلوغ چیست؟

- ✓ بلوغ در لغت به معنی کامل شدن و به حد کمال رسیدن است.
- ✓ سن شروع بلوغ در پسران معمولاً ۱۰ - ۱۴ سال سالگی است.
- ✓ در این دوران تغییرات جسمی و روانی آنچنان سریع و همه جانبه است که تو را گاه دچار تشویش و نگرانی کرده و تصمیم گیری ها را برایت مشکل می سازد .
- ✓ گاهی موجب بروز مشکلاتی در برخورد تو با خانواده و مردم می شود.



بلوغ چیست؟ (ادامه)

✓ در واقع بلوغ جسمانی، فرآیندی است که طی آن انسان به لحاظ جسمانی آماده پذیرش مسؤلیتهای متعدد انسانی و مردانه می شود.



بلوغ و رشد مغز

✓ در طی بلوغ، رشد مغز تو با سرعت زیادی به وقوع می پیوندد.

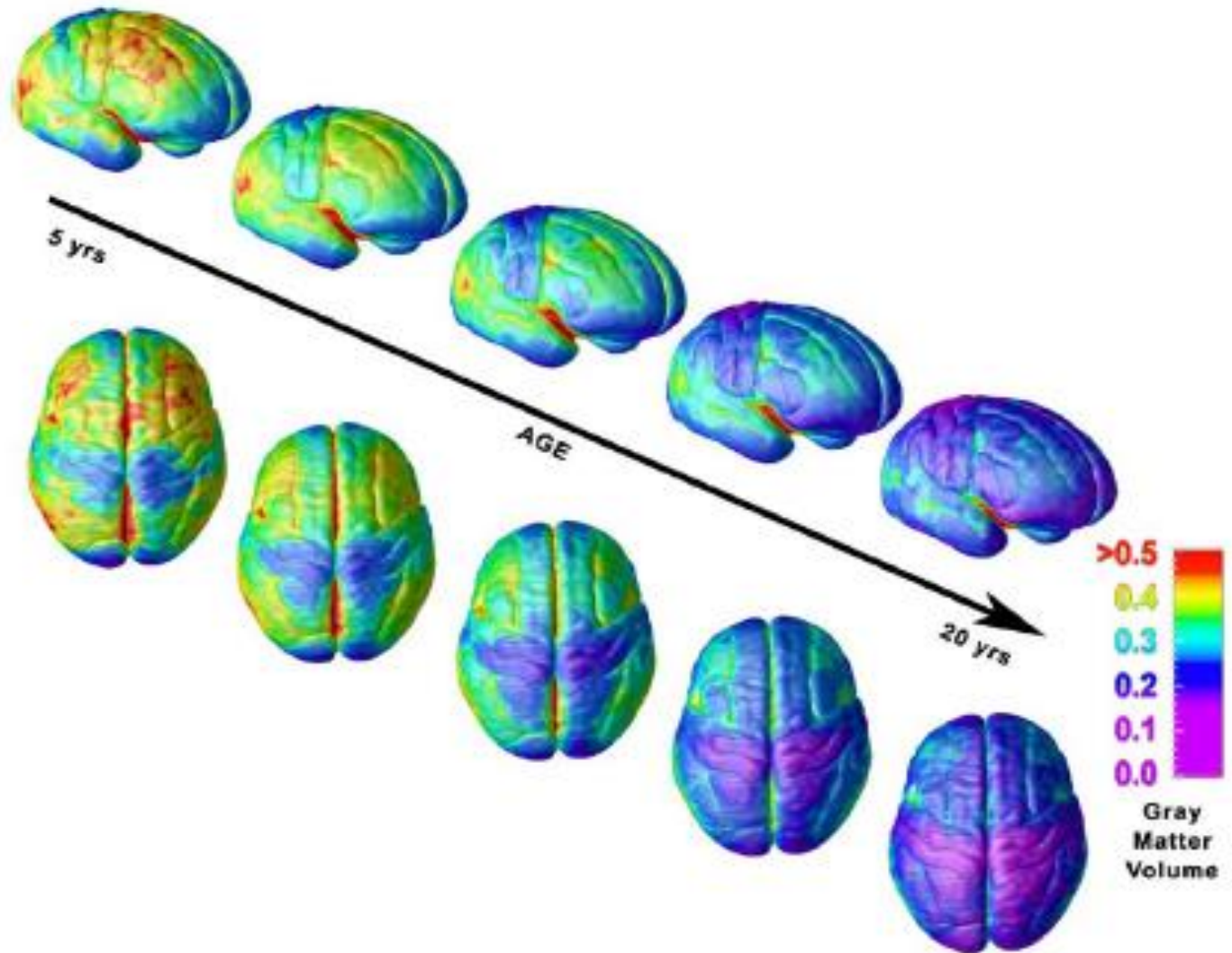
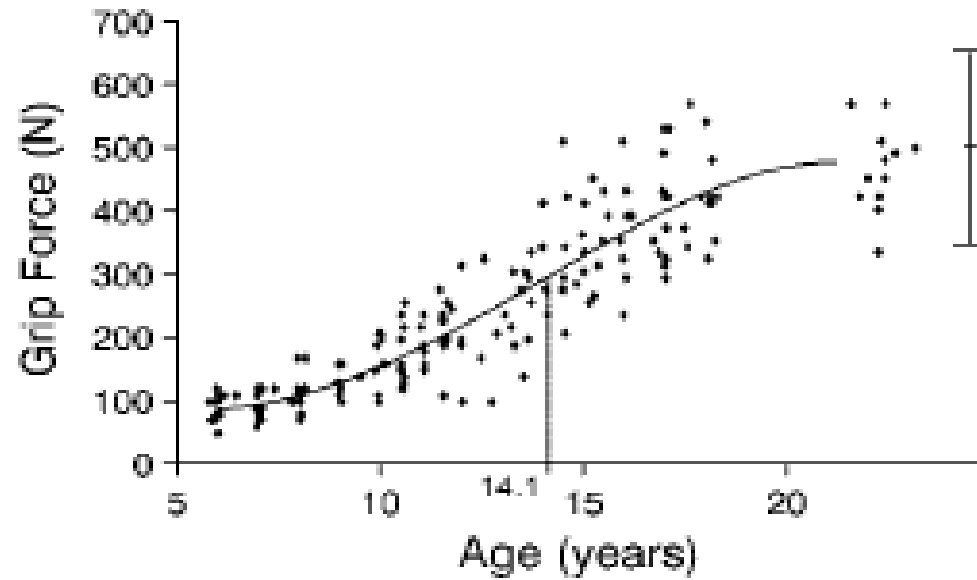
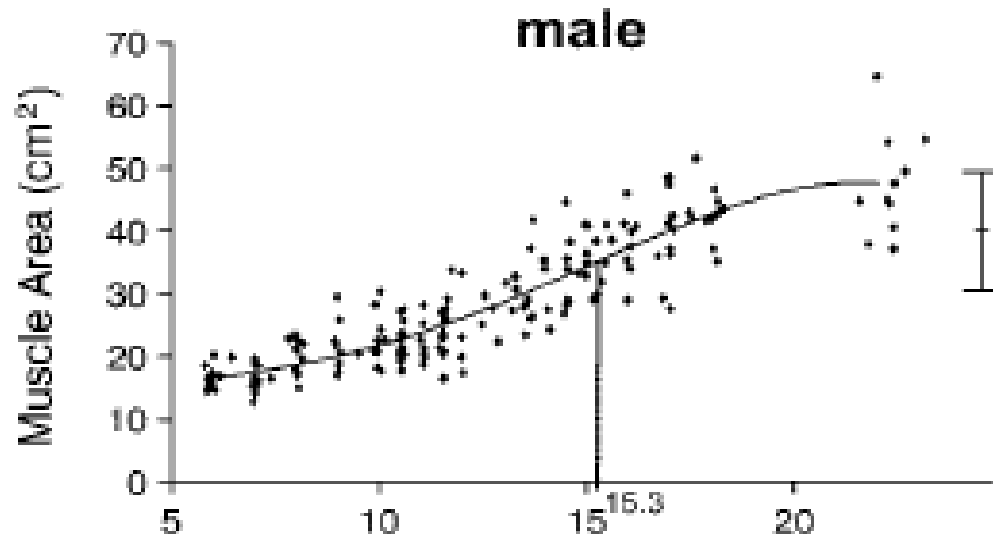


Fig. 2. Right lateral and top views of the dynamic sequence of GM maturation over the cortical surface. The side bar shows a color representation in u
 volume. (For interpretation of the references to color in this figure legend, the reader is referred to the web version of the article.)



بلوغ و رشد عضلانی

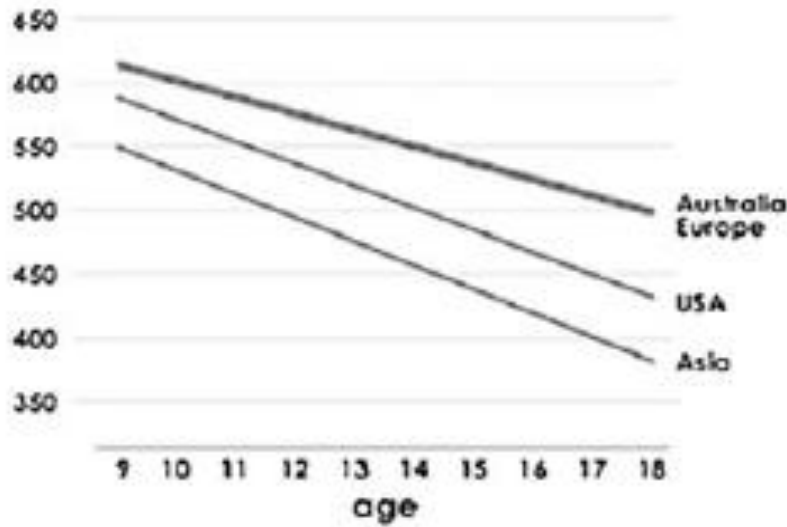
✓ توده عضلانی تو در زمان بلوغ با سرعت زیادی افزایش می‌یابد.



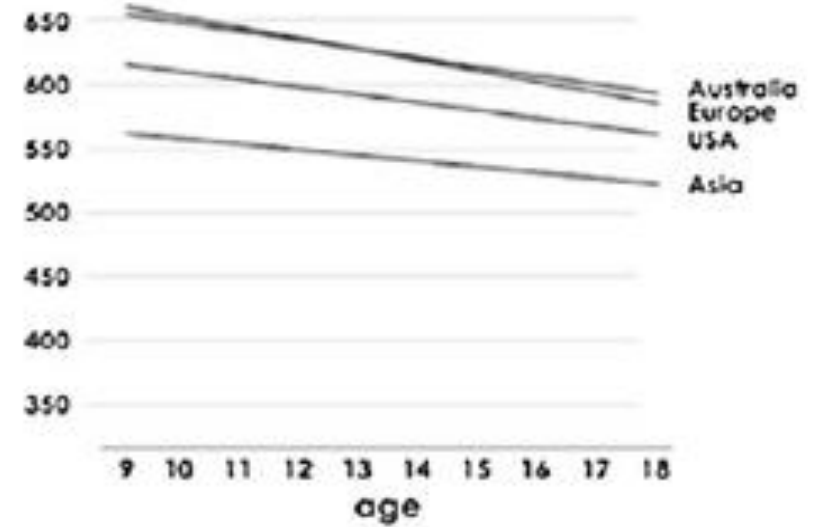


بلوغ و کاهش نیاز به خواب

school day sleep duration (min)



non-school day sleep duration (min)





بلوغ در همه جانوران

✓ سایر حیوانات نیز در دوره‌های از حیات خود دچار

تغییرات اساسی در جسم می‌شوند:

❖ دوزیستان و دگردیسی

❖ حشرات

❖ پستانداران



بلوغ زمان تغییرات سریع است

- ✓ بلوغ یکی از سه مرحله حیات زندگی هر فرد است که با تغییرات مشخص و رشد سریع در همه اندامهای بدن همراه است .
- ✓ این رشد سریع و ناگهانی یک تا دو سال قبل از اینکه تو به بلوغ جنسی بررسی شروع می شود و شش ماه تا یک سال بعد از آن هم ادامه می یابد .
- ✓ تغییرات ناگهانی و سریعی که هنگام بلوغ اتفاق می افتد موجب سراسیمه شدن ، دستپاچگی و نگرانی تو می شود ...



پسرم!
من هم این دوره را
گذرانده‌ام.





فرآیند بلوغ دوره کوتاهی را شامل می شود

✓ بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی است و از ۲ تا ۴ سال طول می

کشد و معمولاً به سه مرحله تقسیم می شود .

□ مرحله قبل از بلوغ : پدیدار شدن صفات ثانویه جنسی

□ مرحله بلوغ جنسی : پیدایش سلولهای جنسی

□ مرحله بعد از بلوغ ؛ تکمیل صفات ثانویه جنسی



رشد اندامهای تناسلی

- ✓ بیضه ها غدد جنسی و تولید مثل مرد می باشند . این غدد سلول زایای مذکر (اسپرم) و هورمون مردانه (تستوسترون) را تولید می کنند.
- ✓ شروع بلوغ پسران ، با بزرگ شدن قابل توجه بیضه های آنها مشخص می شود بطوری که در عرض سه سال حجم آنها تا ۸ برابر افزایش می یابد . این رشد از سن ۱۰ تا ۱۳/۵ سالگی شروع می شود. بطور طبیعی بیضه سمت راست کمی بالاتر از بیضه سمت چپ می باشد.
- ✓ تو باید بتوانی آنها را بخوبی لمس کنی و در صورتی که یکی از آنها را لمس نکردی ، یا در لمس آنها علاوه بر بیضه های توده ای دیگر بدست تو برخورد کند ، حتما باید به من بگویی.
- ✓ رشد قابل توجه آلت تناسلی در پسرها بطور طبیعی از سن ۱۰/۵ تا ۱۴/۵ سالگی شروع می شود . بنابراین سن شروع رشد آن در بین افراد می تواند متفاوت باشد .



رویش موهای زهار (ناحیه شرمگاهی)

- ✓ این موها ابتدای بلوغ در سن ۱۵ تا ۲۰ سالگی و قبل از انزال ظاهر می شوند و زمان رویش آنها در ارتباط نزدیک با زمان افزایش حجم بیضه ها می باشد .
- ✓ این موها بزرگتر و ضخیم تر از موهای سایر قسمت های بدن می باشند.



انزال

- ✓ منی مایعی حاوی سلولهای زایای مردانه (اسپرم) و ترشحات غدد دستگاه تناسلی است .
- ✓ اولین انزال معمولا حدود یک سال بعد از شروع رشد بیضه ها اتفاق می افتد .
- ✓ معمولا انزال (احتلام) در هنگام خواب تو رخ می دهد .



افزایش قد و رشد اندامها

- ✓ جهش قدی ، در پسرها در سن ۱۱ تا ۱۳ سالگی اتفاق می افتد . سن متوسط افزایش قد ۱۴ سالگی است.
- ✓ اندامها یکسان رشد نمی کنند بطوریکه ابتدا پاها به حداکثر رشد خود رسیده، کشیده تر می شوند و تقریباً یکسال بعد طول و عرض و تنه افزایش می یابند . همچنین قسمتهای مختلف پا نیز همزمان رشد نمی کنند ابتدا خود پا (تا مچ پا) سپس ساق و بعد رانها رشد می کنند.
- ✓ در پسرها شانهها سریعتر از لگن رشد کرده و پهن تر و عریض تر از لگن می شوند.



تغییر صدا (کلفت شدن صدا)

✓ کلفت شدن صدا به علت بزرگ شدن حنجره و رشد طنابهای صوتی است.

✓ این امر بعد از ظاهر شدن موهای زیر بغل و حداکثر رشد اتفاق می‌افتد و تو بتدریج صدای مردانه پیدا می‌کنی.

✓ بنابراین ممکن است در ابتدای این تغییر، صدای ناهنجار و خشن داشته باشی.



افزایش فعالیت غدد چربی و عرق پوست بدن

- ✓ از دیگر تغییرات بدن تو که تحت تأثیر هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) روی می‌دهد، است.
- ✓ در نتیجه پوست بدن چرب و بدن بوی خاصی می‌گیرد.



جوش جوانی یا آکنه

✓ در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوشهایی روی پوست بدن ظاهر شوند.

✓ محل شایع آنها صورت، کمر و قسمت فوقانی بازوهاست. در صورت دستکاری، احتمال چرکی شدن آنها زیاد می شود.



افزایش وزن

- ✓ افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست ، بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط است .
- ✓ به همین جهت با وجود در دوران بلوغ به سرعت افزایش وزن پیدا می کنی، ممکن است باریک و لاغر و استخوانی به نظر برسی.
- ✓ البته چاق شدن در دوران بلوغ هم غیر معمول نیست . در نزدیکی زمان شروع بلوغ در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی معمولاً در ناحیه شکم ، رانها ، گردن و گونه چربی جمع می شود ولی بعد از کامل شدن بلوغ و زمانیکه رشد سریع قد شروع می شود این چربی ها به تدریج کمتر می شوند .



۳

پسرم!
با دیدن این علایم،
نگران نشو!





برآمدگی در محل سینه



اندازه اندام تناسلی



سفت شدن های مکرر اندام تناسلی



انزال شبانه



بد هیكل شدن

پسرم!
در این دوران بیشتر
مراقب خودت باش.





مراقبتهای تغذیه

- ✓ پروتئین به صورت حیوانی (تخم مرغ، گوشت، شیر و پنیر) و گیاهی (غلات و حبوبات) وجود دارد که مصرف روزانه ۴۵ - ۷۵ گرم برای تو لازم است.
- ✓ انواع ویتامین ها و املاح معدنی که با مصرف سبزیجات، میوه جات تازه تأمین می شود.
- ✓ مصرف روزانه لبنیات و شیر تأکید شده است.
- ✓ صبحانه وعده غذایی بسیار مهمی برای تو است.
- ✓ مصرف میان وعده مناسب در برنامه غذایی تو لازم است.



مراقبتهای تغذیه (ادامه)

- ✓ از تهیه مواد غذایی که ارزش غذایی ندارند مثل انواع چیپس، پفک، نوشابه های گازدار، شیرینی های خامه ای، مواد غذایی پر چرب و پر نمک که با سلامت تو منافات دارد خودداری کن.
- ✓ خوردن غذاهای سرخ شده، چرب و ادویه و شیرینی های خامه ای موجب بروز و تشدید جوش جوانی در تو می شود.
- ✓ در این دوران باید مایعات زیاد مصرف کنی.
- ✓ مکملهای غذایی که مورد توجه تو هستند چندان مورد نیاز تو نخواهند بود.



ورزش در دوران بلوغ

- ✓ ورزش وسیله ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فردی است، پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می شود.
- ✓ بسیاری از مسایل روحی تو از قبیل رفتارهای پر خاشگرانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می یابد.
- ✓ ورزش با تقویت عضلات باعث جلوگیری از بروز ناهنجاریهای قامتی در تو می شود.
- ✓ انرژی دریافتی در طول روز که مازاد بر نیاز تو است در طول ورزش مصرف شده و مانع ذخیره شدن آن به صورت چربی خواهد بود.
- ✓ ورزش با تحریک ترشح هورمون رشد موجب تسریع و توازن در رشد تو می گردد.
- ✓ ورزش مهم ترین و مناسب ترین روش برای کاهش اضافه وزن در تو است.



خواب در نوجوانی

- ✓ الگوی خواب در دوران بلوغ ممکن است تغییراتی در جهت زیاد یا کم شدن داشته باشد.
- ✓ الگوی خواب در تو منحصر به خود توست و مقایسه افراد مختلف با یکدیگر چندان درست نیست.
- ✓ آنچه مهمتر از میزان خواب در شبانه روز، نظم خواب است که در هر دوره‌ای از زندگی باید رعایت گردد.

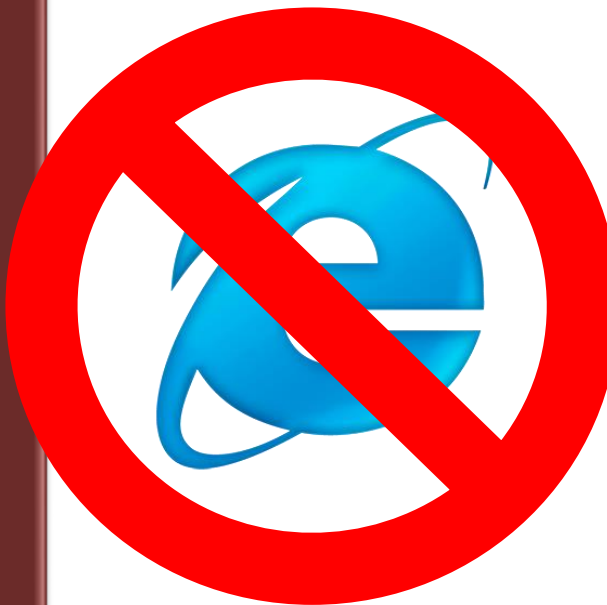
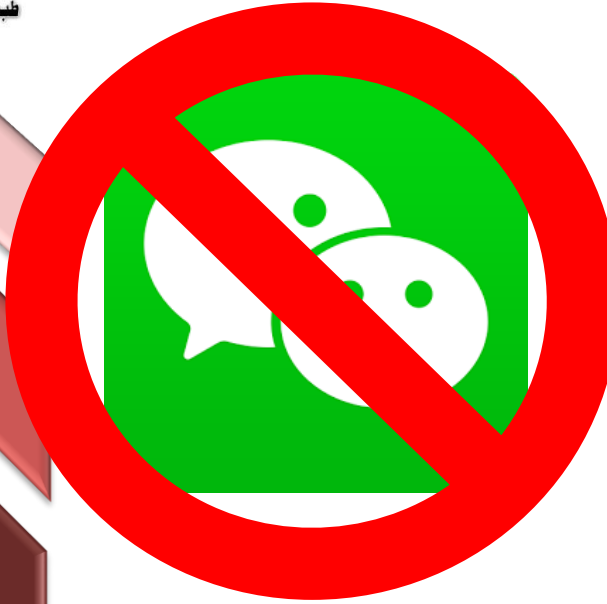


بهداشت فردی

- ✓ باید موهای زاید بدن را برطرف کنی.
- ✓ استحمام روزانه یا یکروز در میان موجب کاهش بوی عرق در تو می شود.
- ✓ تعویض زود به زود لباس زیر به سلامت بیشتر کمک می کند.
- ✓ لباس زیر نباید خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد.
- ✓ کندن جوشها می تواند منجر به بروز عفونت و به جا ماندن اثر آن شود.
- ✓ شلوار تنگ و از جنس ضخیم منجر به بروز مشکلاتی می شود.

پسرم!
در این زمینه‌ها هر سؤال و
مشکلی داری از خودم
بپرس. خودم کمکت خواهم
کرد.







داستان من و بابام...



۴ ساله که بودم فکر می کردم پدرم هر کاری
رو می تونه انجام بده...



۵ ساله که بودم فکر می کردم پدرم خیلی
چیزها رو می دونه ...



۶ ساله که بودم فکر می کردم پدرم از همه
پدرها باهوشتره



۸ ساله که شدم ، گفتم پدرم همه چیز رو هم
نمی دونه...



۱۰ ساله که شدم با خودم گفتم اون موقع ها
که پدرم بچه بود همه چیز با حالا کاملاً فرق
داشت...



۱۲ ساله که شدم گفتم خب طبیعیه ، پدر
هیچی در این مورد نمی دونه دیگه پیرتر
از اونه که بچگی هاش یادش بیاد.



۱۴ ساله که بودم گفتم : زیاد حرف های
پدرمو تحویل نگیرم اون خیلی اُمله...



۱۶ ساله که شدم دیدم خیلی نصیحت می کنه
گفتم باز اون گوش مفتی گیر آورده...



۱۸ ساله که شدم ... وای خدای من باز گیر
داده به رفتار و گفتار و لباس پوشیدنم!
همین طور بیخودی به آدم گیر می ده عجب
روزگاریه ها...



۲۱ ساله که بودم به خودم گفتم پناه بر خدا
بابا به طرز مایوس کننده ای از رده خارجه...



۲۵ ساله که شدم دیدم که باید اینو ازش
پیرسم ، چون پدر چیزهای زیادی درباره
این موضوع می دونه و زیاد با این قضیه
سروکار داشته...



۴۰ ساله که شدم موندده بودم پدر چطوری از
پس این همه کار بر میاد ؟ چقدر عاقله ،
چقدر تجربه داره...



۵۰ ساله که شدم ... !

....

حاضر بودم همه چیزم رو بدم که پدر برگرده تا من بتونم
باهاش درباره همه چیز حرف بزنم !

...

اما افسوس که قدرشو ندونستم خیلی چیزها می شد
ازش یاد گرفت



حالا که اون هست و تو هم هستی

یه خورده

(هر جوری میخوای جمله رو تموم کن)