

**خودمراقبتی بهداشت فردی و سلامت بلوغ**

**"ویژه دختران"**

## ۵ گام اساسی برای خود مراقبتی بهداشت فردی و سلامت بلوغ دختران

از نظر لغوی بلوغ یعنی پختگی و به حد رشد و کمال رسیدن. بلوغ فرآیندی طبیعی است و طی آن تغییرات جسمی و روانی زنجیروار و متعاقب هم در نوجوان رخ می دهد که هر دوی این تغییرات لازمه تکامل و تثبیت شخصیت وی می باشند.

دوره نوجوانی را دوره تغییر و چالش نامیده اند. چون از طرفی خصوصیات جسمی، اخلاقی و روانی نوجوان در حال تغییر است و به رشد کامل خود نزدیک می شود و از طرف دیگر در این دوره با مسایل و مشکلات مهمی روبرو می شود که باید مهارت برخورد با آنها را کسب کرده باشد. سن بلوغ در دخترها را ۱۶-۹ سالگی می دانند. که میانه سنی آن ۱۳ است. قابل ذکر است که عامل وراثت، عوامل محیطی مثل شرایط جغرافیایی، تغذیه و شرایط روانی و تربیتی حاکم بر محیط خانوادگی و اجتماعی در سن شروع بلوغ دخالت دارند.

### انواع بلوغ :

الف) بلوغ زودرس: چنانچه قبل از ۷ سالگی علائم بلوغ در دختری ظاهر شود بلوغ زودرس رخ داده است. معمولاً کودکانی که در مناطق گرم و کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی میکنند و یا چاق هستند زودتر بالغ می شوند.

ب) بلوغ دیر رس: اکثر دختران تا ۱۳ سالگی بالغ می شوند ولی چنانچه یکی از حالات زیر رخ دهد بلوغ دیررس نامیده می شود.

برای اینکه بتوانیم از سلامت بلوغ خود مراقبت کنیم ابتدا باید به تغییرات جسمانی خود دقت نماییم :

### گام ارزیابی : شناخت خود

نشانه های بلوغ را در خود ارزیابی کنید :

- ۱- جوانه زدن و در آمدن پستانها  جهش رشد  رویش موهای ناحیه زهار ( ناحیه شرمگاهی)  شروع نخستین عادت ماهانه

### تغییرات جسمانی دروان بلوغ

شروع مرحله بلوغ با یک سری تغییرات بیولوژیک همراه است. مراحل ایجاد این تغییرات عبارتند از:

- ۲- جوانه زدن و در آمدن پستانها
- ۳- جهش رشد
- ۴- رویش موهای ناحیه زهار ( ناحیه شرمگاهی)
- ۵- شروع نخستین عادت ماهانه
- ۶- رویش موی زیر بغل
- ۷- سایر تغییرات است .

### رشد پستانها :

رشد پستانها در بیشتر از ۸۵٪ دخترها، یکی از نخستین علائم بلوغ است. در ابتدا دخترها در ناحیه زیر نوک سینه برجستگی کوچکی احساس میکنند و حساسیت این قسمت از بدن در این زمان کاملاً طبیعی است که با گذشت زمان کم و برطرف می شود اما ممکن است در مراحل خاصی از دوره ماهانه مثلاً قبل از عادت ماهانه مجدداً احساس شود. بطور کلی در دخترها رشد

پستانها وموی شرمگاهی معمولاً قبل از نخستین عادت ماهانه آغاز میشود. اگر عادت ماهانه پیش از آغاز رشد پستانها اتفاق بیفتد باید فرد را از نظر ناهنجاری جسمی مورد بررسی قرارداد.

### **جهش رشد:**

جهش رشد یکی از نشانه های بلوغ است و افزایش قد و وزن از مهمترین تغییرات این دوره است. جهش رشد و بلوغ با فعالیت هیپوتالاموس شروع می شود هیپوتالاموس ناحیه ای از مغز است که با غده هیپوفیز که آنهم در مغز قرار دارد مرتبط است.

### **قاعدگی**

قاعدگی که به آن عادت ماهیانه، رگل و یا پریود شدن هم می گویند از اساسی ترین و مهمترین تغییرات دوره نوجوانی یک دختر است. این پدیده طبیعی در سن ۹ تا ۱۶ سالگی و به طور متوسط ۱۳ سالگی در دختران نوجوان رخ می دهد. قاعدگی خونریزی طبیعی بدون دردی است که معمولاً هر ۲۸-۳۲ روز یکبار صورت می گیرد این خون از مجرای تناسلی که خیلی نزدیک به محل خروج ادرار است خارج میشود. قاعدگی از زمان بلوغ تا دوره میانسالی بطور مرتب هر ماه انجام میشود و در دوره میانسالی و حدود سن ۵۰ سالگی قطع میشود که به این مرحله یائسگی میگویند.

قاعدگی نتیجه رشد تخمدانهاست. تخمدانها از ابتدای تولد وجود دارند ولی چندان فعال نیستند. در دوره نوجوانی رشد تخمدانها به حدی میرسد که فعالیت خود را آغاز میکنند.

### **دوره عادت ماهانه (سیکل پریود)**

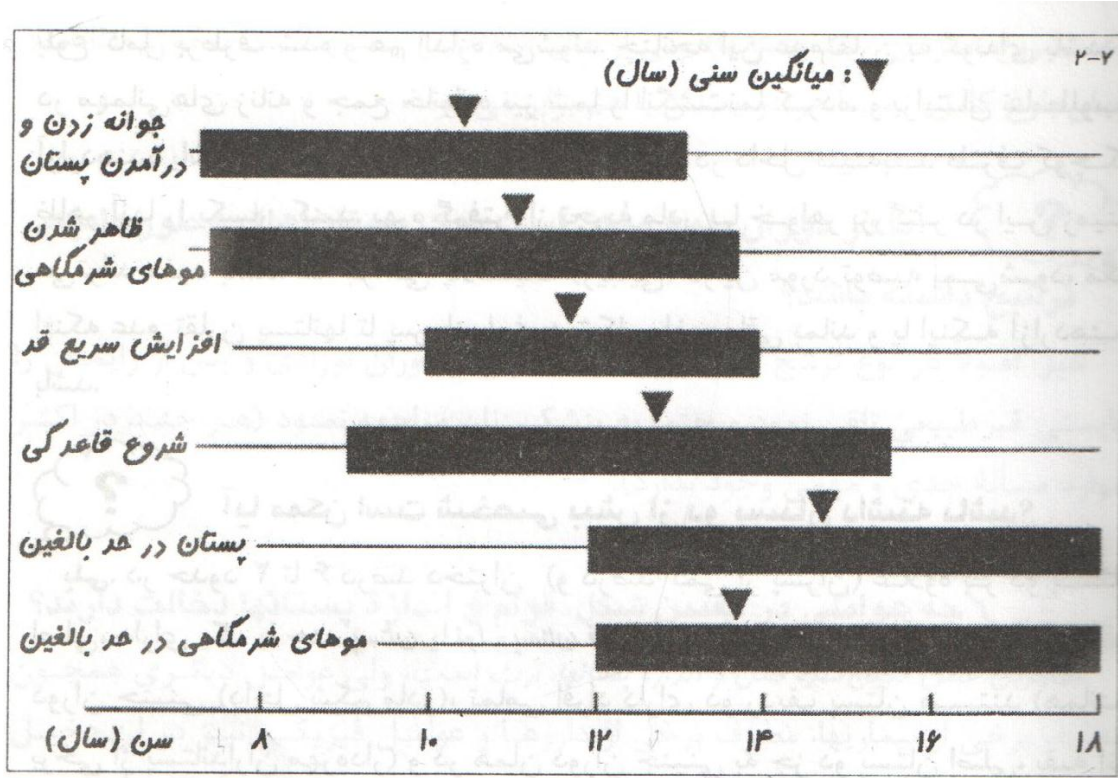
اولین روز یک دوره خونریزی تا اولین روز خونریزی بعدی را یک دوره عادت ماهانه می نامند چنانچه دوره عادت ماهانه بیشتر از ۳۵ روز و یا کمتر از ۲۱ روز طول بکشد باید به پزشک مراجعه کرد. دوره عادت ماهانه و حتی روزهای خونریزی در هر فرد ثابت نیست و ممکن است تغییر کند. ممکن است دوره های عادت ماهانه تا مدتی بعد از نخستین خونریزی نامنظم باشد ولی اگر پس از ۲ تا ۳ سال منظم نشد باید به پزشک مراجعه نمود.

مدت خونریزی معمولاً ۳ تا ۸ روز است و بجز ۲/۵-۲ سال اول که ممکن است قاعدگی نامنظم باشد برای هر فرد این مدت تقریباً ثابت است

مقدار خونریزی در هر قاعدگی ۳۰ تا ۸۰ میلی لیتر و به طور متوسط ۳۰ تا ۴۰ میلی لیتر است حداکثر خونریزی در روزهای اول تا سوم اتفاق میافتد و از آن به بعد کاهش یافته و حتی به صورت لکه بینی میباشد.

### **در شرایط زیر باید به پزشک مراجعه کرد.**

- ۱- طول مدت خونریزی بیش از هشت روز یا کمتر از سه روز
- ۲- دفع لخته های بزرگ همراه با خونریزی
- ۳- وجود درد شدید (بخصوص بیش از ۳ روز)
- ۴- عدم شروع قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی
- ۵- لکه بینی در فواصل قاعدگی
- ۶- عدم وجود هیچکدام از صفات ثانویه جنسی تا ۱۴ سالگی



برای مراقبت بهداشت دوران بلوغ بفرموده‌های فردی مهارت‌های زیر را فرا گیرید :

**گام دوم : کسب مهارت**

بهداشت فردی

راهکار	مسائل و سوالات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل از خواب از کامپیوتر استفاده نکنید .</li> <li>- سعی کنید طی روز بیش از ۳۰ دقیقه نخوابید.</li> <li>- برای اطاق خواب از یک نور ضعیف و مناسب استفاده کنید.</li> <li>- عادت کنید هر شب سر ساعت خاص و ثابتی به رختخواب بروید و صبح بیدار شوید.</li> <li>- شب هنگام از مشاهده فیلم و خواندن داستانهای تند و خشن و مهیج خودداری کنید.</li> <li>- از ساعت ۴ بعدازظهر به بعد از مصرف مایعات و مواد کافئین دار نظیر قهوه ، چای و شکلات خودداری نمایید.</li> </ul>	<p>خواب : یکی از مسایل مهم در دوران رشد و بلوغ می باشد که بیش از هر دوران دیگری حائز اهمیت است</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل از اصلاح ناحیه را با آب و صابون بشویید و از خمیر یا کف</li> </ul>	

<p>مخصوص اصلاح استفاده کنید .</p> <p>- تیغ مصرفی حتما بهداشتی و تیز باشد و دارای صفحه محافظ نیز باشد .</p> <p>- تیغ در جهت عمود بر امتداد لبه آن و به آرامی حرکت داده شود (حرکت سریع آن بر روی برجستگی ها می تواند باعث بریدن پوست آن نواحی شود).</p> <p>- بر روی خالهای پوستی کشیده نشود .</p> <p>- بعد از اصلاح از یک مرطوب کننده استفاده شود .</p>	<p>موهای بدن :</p> <p>زیربغل و ناحیه شرمگاهی محل مناسبی برای رشد میکروب ها است و هرچه موهای این نواحی بلندتر باشند ، نظافت آنها سخت تر خواهد بود . به همین دلیل توصیه می شود موهای این نواحی کوتاه نگه داشته شوند .</p>
<p>هر روز یا یک روز در میان حمام کنید .</p> <p>موهای زیر بغل و شرمگاهی را کوتاه کنید .</p> <p>از لباس زیر نخی و آزاد استفاده کنید و هر روز آنها را تعویض کنید .</p>	<p>عرق ، بوی بد بدن:</p> <p>با شروع بلوغ ، مقدار ترشحات غدد چربی و عرق افزایش می یابند . این غدد چربی ، یک ماده چرب موسوم به سبوم ترشح می کند که باعث چرب شدن پوست می شود . غدد عرق علاوه بر عرق ماده ای سفید ، کدر و بودار ترشح می کنند که مسئول بوی خاص بدن افراد است.</p>
<p>رعایت بهداشت پوست</p> <p>شستشوی مرتب صورت با صابون های غیر محرک</p> <p>پرهیز از دست زدن به جوش ها</p> <p>برای جوش های شدید بایستی به متخصص مراجعه کرد.</p>	<p>جوش :</p> <p>به علت تغییرات هورمونی در بدن است و این امر بیشتر قبل از عادت ماهانه شدت می یابد .</p>
<p><b>بهداشت دوران قاعدگی</b></p>	
<p>راهکار</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نوارها را با فاصله کم و حداکثر هر ۴ تا ۶ ساعت و یا بلافاصله پس از خیس شدن عوض کنید.</li> <li>• قبل و بعد از عوض کردن نوار بهداشتی دستان خود را با آب و صابون بشویید.</li> <li>• نوار بهداشتی را پس از مصرف داخل کاغذ و کیسه نایلون پیچیده و در سطل زباله درب دار بیندازید.</li> <li>• همیشه از لباس زیر نخی استفاده کنید. و آن را مرتب عوض کرده و پس از شستن در آفتاب خشک کنید.</li> <li>• چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ندارید، از پارچه هایی معمولی و قابل شستشو که به دقت با آب و صابون شسته شده و در آفتاب و در محلی تمیز خشک شده استفاده نمایید. بهتر است قبل از استفاده آنها را اطو کنید.</li> </ul>	<p>مسایل و سوالات</p> <p>شیوه استفاده از نوار بهداشتی</p>
<p>اختلالات قاعدگی</p>	

راهکار	مسایل و سوالات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- یک پارچه یا حوله را گرم کنید ، روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی موضع درد بگذارید.</li> <li>- از فعالیت های شدید در حین بروز درد اجتناب کنید .</li> <li>- ز غذاهای زود هضم استفاده کنید .</li> <li>- خم شدن روی آرنج و زانوها و انجام برخی نرمش ها و پیاده روی می تواند موثر باشد.</li> <li>- برای کاهش درد قاعدگی داروهای ضد درد با نظر پزشک تجویز گردد .</li> </ul>	<p>درد قاعدگی:</p> <p>به بروز درد در زمان خونریزی قاعدگی و یا حداکثر ۲۴ ساعت قبل از آن درد قاعدگی گویند .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- از سینه بند مناسب استفاده گردد.</li> <li>- مصرف نمک و غذاهای شور (تقریباً تمامی غذاهای کنسروی و آماده ) را کاهش دهید .</li> <li>- اگر به غیر از مواقع ذکر شده در پستان ها دردی حس شد بهتراست به پزشک مراجعه شود .</li> </ul>	<p>تورم و دردناک شدن پستان ها :</p> <p>بیشتر به دلیل رشد پستان هاست که به خصوص در حمام هنگام شستشو و یا وارد شدن ضربه به پستان ها و یا احساس سفت و سنگین شده و سینه بند تنگ شده است . این امر برمی گردد به تجمع آب و قسمت دیگر مربوط به اثرات هورمونهای استروژن و پروژسترون است این امر در نیمه دوم ماهانه شروع شده و در نزدیکی زمان پیود به حداکثر می رسد و یکی دو روز بعد از خونریزی قاعدگی برطرف می شود .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- کاهش مصرف مواد نفخ زا</li> <li>- کاهش استرس</li> <li>- مصرف مواد غذایی که حاوی قند یا شکر به مقدار زیاد هستند ( شیرینی ، کیک ، حلوا و ..) را کاهش دهید و در مقابل از نان ، سیب زمینی ، خرما و .. استفاده کنید .</li> <li>- مصرف نوشابه و مایعات کافئین دار نظیر قهوه و شکلات را کم کنید .</li> <li>- از مصرف سبزیجات و میوه های تازه غافل نشوید .</li> <li>- در هر وعده غذایی ، غذایی کمتری بخورید و در مقابل دفعات آن را افزایش دهید .</li> </ul>	<p>نفخ شکم:</p> <p>نفخ شکم چند روز مانده به پیود اتفاق می افتد که به صورت بزرگ و سفت شدن شکم و تنگ شدن کمر لباس جلوه می کند. علت نفخ شکم ، احتباس آب و تغییر حرکات روده در اثر تغییرات هورمونی و نیز تغییر اشتها و ذائقه است .</p>
	<p>تحریک پذیری و عصبانیت :</p> <p>در نیمه دوم عادات ماهانه فرد حساس و زود رنج می شود و به اصطلاح زود از کوره در می روند و معمولاً به جای اینکه بدانند و قبول کنند که مشکل در خود آنهاست دیگران را مقصر می دانند علل آن تغییرات هورمونی و دیگری کاهش نسبی قند خون است .</p>

برای مراقبت بهداشت دوران بلوغ بخصوص بهداشت فردی از افراد و منابع زیر اطلاعات بگیرید :

## گام سوم : کسب دانش

برای پیدا کردن راههای در مورد دوران بلوغ می توانید با والدین ، مربیان بهداشتی ، کارکنان بهداشتی در مراکز بهداشتی درمانی و پزشک مشورت نمائید .

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص دوران بلوغ می توان کتابهای ذیل را مطالعه کنید :

- بلوغ جسمی و روحی در دختران ، تالیف دکترماهیار آذر ، دکتر سعید اصلان آبادی ، دکتر محسن پرویز و ...
- پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان سنین بلوغ ، گرد آورندگان : فضل الله صابری ، زهرا علامه ، راضیه امیدی ، مرتضی اسپنانی و.....

برای مراقبت و بهداشت فردی دوران بلوغ خود در هر ماه برنامه ریزی کنید :

## گام چهارم : برنامه ریزی

بهداشت فردی				
زمان	آذر	دی	بهمن	اسفند
خواب مناسب				
اصلاح موهای بدن				
رفع بوی بد بدن				
جوش				
بهداشت دوران قاعدگی				
زمان	آذر	دی	بهمن	اسفند
استفاده صحیح نوار بهداشتی				
اختلالات قاعدگی				
زمان	آذر	دی	بهمن	اسفند
درد قاعدگی				
تورم و دردناک شدن پستان ها				
نفخ شکم				
تحریک پذیری و عصبانیت				

به خودتان امتیاز دهید تا بدانید چه مد در مراقبت سلامت و بهداشت فردی دوران بلوغ خود موفق هستید.

## کام پنجم : ارزیابی

اسفندماه	بهمن ماه	دی ماه	آذرماه	نوع فعالیت
				رعایت بهداشت فردی
				طبق برنامه عمل کرده ام
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام
				رعایت بهداشت دوران قاعدگی
				طبق برنامه عمل کرده ام
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام
				اختلالات قاعدگی
				طبق برنامه عمل کرده ام
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام
				تاحدودی مطابق برنامه عمل کرده ام