



دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت بهداشتی

مجموعه آموزشی بهداشت

بلوغ

ویژه دختران



تهیه و تدوین :



مقدمه :

بلوغ سالهایی از زندگی است که نوجوانان برای رسیدن به حد کمال آن را پشت سر می گذارند. در این دوره تغییرات زیادی در رفتار و احساس نوجوان ایجاد می شود.

بلوغ مرحله تکاملی و توام با تحولات جسمی و روحی است.

تغییرات جسمی و روانی چنان سریع و همه جانبه هستند که گاه نوجوان را دچار تشویش و نگرانی کرده ، تصمیم گیریها را برایش مشکل ساخته و گاهی موجب بروز مشکلاتی در بر خورد با خانواده و اطرافیان می شود .

محیطی سرشار از تفاهم و صمیمیت با کمک پدر و مادر به نوجوان کمک می کند تا این دوره را به طور طبیعی و بدون ناراحتی پشت سر گذاشته و با نشاط و سلامتی پا به عرصه زندگی بزرگسالی گذاشته و از نیرو و توان بالای دوران نوجوانی در مسیر درست ، بهره فراوان ببرد .

تغییرات دوران بلوغ



تغییرات جسمانی: (صفات ثانویه جنسی)

هر نوزاد دختری با صفات اولیه جنسی که شامل رحم (زهدان یا بچه دان)، دو عدد لوله رحمی، دو عدد تخمدان، واژن و دستگاه تناسلی خارجی است، متولد می‌شود.

علائم بلوغ جسمانی دختران

- رشد پستان ها در سن ۹ تا ۱۰ سالگی
- پیدایش موهای تناسلی و زیر بغل در سن ۱۰ تا ۱۱ سالگی
- تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی
- تبدیل صدای کودکانه به زنانه
- تغییرات و تحولات اسکلتی
- رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- رشد و جهش سریع در قد و وزن
- تغییر پراکندگی چربی در بدن
- جوش جوانی

- تمایل به جنس مخالف

- قاعدگی (منارک)

جهش قد و افزایش سریع در قد، باعث افزایش ۲۵ سانتی متری به قد دختران نوجوان می‌شود. این افزایش تا زمان قاعدگی سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوان های دراز در اثر هورمون های جنسی و مخصوصا استروژن بسته شد، از سرعت افزایش قد کاسته می‌شود. افزایش قد در دختران تا سن ۲۵ سالگی ادامه دارد.



قاعدگی معمولا آخرین علامت بلوغ در دختران است. منارک (اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در ۱۳ سالگی است.



تغییرات روانی و رفتاری

در این دوران به طور طبیعی هیجانانگیز و احساسات خاصی بروز می‌کند. تمایل دختران به خود آرایشی، تمایل نسبت به جنس مخالف، داشتن روحیه زود رنج، حساس و پر توقع، علاقه به جنب و جوش و فعالیت ... از جمله خصوصیات این دوران است.

تغییرات فکری و بلوغ اجتماعی

✚ دوران بلوغ مرحله شکل‌گیری شخصیت نوجوان است طرز فکرها، ارزشها، برخی از زمینه‌های هوشی و تکامل ذهنی و خلاقیتها در این دوران شکل می‌گیرد.

✚ در این دوران نوجوان به تکلیف رسیده و شایستگی انجام تکالیف شرعی و دستورات مذهبی را می‌یابد.

✚ احترام به قوانین و مقررات اجتماعی و اجرای آنها از آنان انتظار می‌رود

عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ دختران :

مهمترین عامل، وراثت است ولی تعدادی عوامل دیگر مانند :

وضعیت تغذیه، سلامت عمومی، محل جغرافیایی، در معرض نور قرار گرفتن و وضعیت روانی در شروع و روند بلوغ موثرند.

سن متوسط بلوغ در دختران ۱۸-۸ سال است.

بلوغ در دختران چاق نسبتاً زودتر شروع می‌شود و در دختران دچار سوء تغذیه شدید دیرتر آغاز می‌گردد. سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می‌کند. گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار دیرتر اتفاق می‌افتد.

موارد غیر طبیعی در مسیر تکاملی بلوغ :

- ۱- بلوغ زود رس (شروع تکامل بلوغ قبل از سن ۸ سالگی)
- ۲- اگر بروز صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار تا سن ۱۴ سالگی شروع نشده باشد.
- ۳- اگر قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی شروع نشده باشد.
- ۴- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد.
- ۵- اگر ۵ سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولی هنوز قاعدگی اتفاق نیفتد.
- ۶- اگر بین قد و وزن با سن همزمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد
- ۷- اگر بعد از برقراری قاعدگی های منظم بطور ناگهانی رویش موهای زبر در ناحیه صورت، زیر چانه یا سایر قسمت های بدن پیش آید، مخصوصاً اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگی و چاقی همراه شود.
- ۸- بلوغ غیر هم جنس که با رشد فرد بیشتر مشخص می شود و در آن صفات جنسی مخالف مانند رشد مو در صورت دختران بروز می کند .

در صورت وجود هر یک از مشکلات فوق باید به پزشک مراجعه شود .

دستگاه تناسلی زنان :

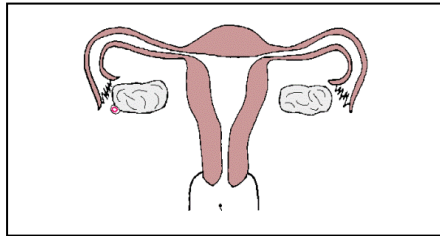
شامل:

۱- رحم

۲- دو تخمدان (غدد جنسی زنانه)

۳- مهبل و یا قسمت خارجی است .

۴- دو لوله رحمی



تخمدانها وظیفه تولید و آزاد سازی تخمک که سلول جنسی ماده است را به عهده دارند. این غدد هورمون های جنسی زنانه ترشح می کنند که در ایجاد صفات ثانویه جنسی زنانه و قدرت باروری اثر دارند. معمولا " شروع قاعدگی در دختران نشان دهنده شروع قدرت باروری در آنان است .

لوله های رحمی بین تخمدان و رحم قرار دارند و مسیر عبور تخمک از تخمدان به رحم است .

رحم که یک عضو عضلانی تو خالی و به شکل گلابی است در محوطه لگن قرار گرفته و جایگاه رشد و پرورش جنین است .

عادت ماهانه (قاعدگی)

قاعدگی خروج خون به همراه قطعاتی از سلولهای دیواره داخلی رحم است که بطور منظم و دوره ای، معمولا پس از یک تخمک گذاری طبیعی، اتفاق می افتد .

در دو انتهای لوله های رحمی، تخمدانها قرار دارند. پس از بلوغ هر ماه یکی از تخمدانها، یک تخمک آزاد می سازند و این تخمک از طریق لوله های رحمی به داخل رحم می رسد و وقتی قاعدگی اتفاق افتاد تقریبا از بین می رود.

یک قاعدگی طبیعی اساسا " به سلامت و ارتباط سه ناحیه از بدن شامل : مغز، تخمدانها و رحم بستگی دارد که این نواحی دقیقا " هماهنگ عمل می کنند.

نمودار زیر عملکرد هماهنگ این اعضا، و کار آنها را نشان میدهد.



تمام اعمال و کارهای اعضاء بدن از طریق مغز کنترل و هدایت می شوند. در مورد قاعدگی نیز چنین است ابتدا مغز با ترشح هورمونی خاص روی تخمدانها اثر می گذارد.

بعد تخمدانها هورمونی ترشح می کنند که روی سلولهای رحم تاثیر دارد و آنرا برای حاملگی آماده می کند در صورت عدم حاملگی میزان این هورمون کم شده و سلولهای داخل رحم خونریزی می کنند و فرد قاعده می شود.

میزان خونریزی در افراد مختلف متفاوت است ولی مقدار خونریزی در هر فرد معمولا " طی هر ماه ثابت است.

پس از اتمام دوره خونریزی دیواره رحم تحت اثر هورمونهای ترشح شده مجدداً شروع به رشد می کند.

دوره قاعدگی

از زمان شروع عادت ماهانه تا عادت ماهانه بعدی را یک عادت ماهانه یا دوره قاعدگی گفته می شود . که معمولاً ۲۸ روز (بین ۲۱ تا ۳۵ روز) می باشد.

اگرچه طول مدت هر دوره معمولاً " در یک شخص با تفاوت تقریبی یکی دو روز ثابت است اما تحت تاثیر عوامل مختلف نظیر فشارهای روحی عصبی ، فعالیت فیزیکی شدید، مصرف بعضی داروها ، زمان امتحانات ، تغییرات فصلی، وضعیت تغذیه یا دوری از منزل در دانشجویان و.....قرار میگیرد.

در اواسط دوره قاعدگی مثلاً در دوره های ۲۸ روزه در روز چهاردهم معمولاً " تخمک گذاری صورت می گیرد و یک تخمک از تخمدان آزاد می شود . که ممکن است باعث بروز اندکی درد زیر شکم شود.

لازم به ذکر است که چند قاعدگی اول اغلب بسیار نامنظم و بدون تخمک گذاری است. حذف قاعدگی در یک ماه یا قاعدگی های نزدیک به هم و با فاصله کمتر از یک ماه نیز دیده می شود که معمولاً " طی دو سال بدون درمان منظم می شوند.

مقدار خونریزی در عادت ماهانه

میزان کل خونریزی در هر دوره معمولاً ۳۰ تا ۸۰ میلی لیتر (تقریباً ۳ تا ۵ نوار بهداشتی در روز) می باشد .

زنان از لحاظ میزان خونریزی با هم تفاوت دارند. باید در نظر داشت که خون قاعدگی تیره رنگ بوده و به تدریج و آهسته خارج می شود و حالت لخته و رنگ روشن ندارد.

همچنین اولین علامت قاعدگی به اندازه یک لکه کوچک خون (نه بصورت جریان شدید خون) خواهد بود.

موارد غیر طبیعی در قاعدگی

در صورت وجود هر یک از حالات زیر قاعدگی غیر طبیعی تلقی شده و بایستی به پزشک یا ماما مراجعه کرد.

✚ در صورتی که وقوع قاعدگی قبل از ۸ سالگی بوده و یا تا سن ۱۶ سالگی اتفاق نیفتد .

✚ طول مدت دوره قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۱ روز باشد .

✚ طول مدت خونریزی عادت ماهانه از ۸ روز بیشتر یا از سه روز کمتر باشد .

✚ مقدار خونریزی در هر دوره بیش از ۸۰ سی سی (۳ تا ۵ نوار بهداشتی) در روز باشد.

✚ طول مدت دوره های قاعدگی بسیار نامرتب باشد.

✚ در خونریزی عادت ماهانه لخته و یا خون روشن دیده شود.

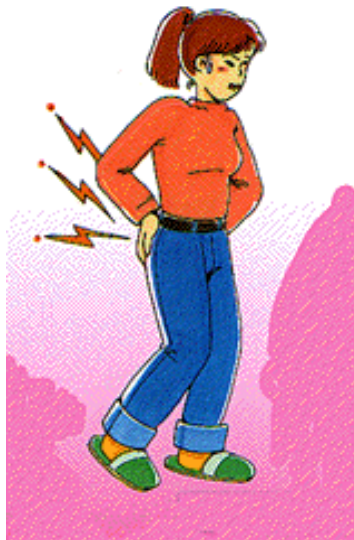
✚ درد زیر دل و یا کمر درد بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد و یا خیلی شدید باشد .

(در حالت طبیعی، شدت درد در اولین روز بیشتر بوده و به تدریج کاهش می‌یابد)

✚ اگر در فاصله بین دو قاعدگی ترشحات پنیری شکل، بد بو، خون آلود، قهوه ای یا سبز رنگ و یا خارش و سوزش در ناحیه تناسلی، درد زیر دل یا کمر درد یا لکه‌بینی وجود داشته باشد.

قاعدگی دردناک

قاعدگی دردناک یا دیس منوره در ۵۰ درصد از خانمها اتفاق می‌افتد. در بعضی



از نوجوانان ممکن است قاعدگی دردناک چند سال پس از شروع قاعدگی رخ دهد. درد بطور مشخص با شروع خونریزی آغاز میشود و ۱۲ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد.

درد معمولا منحصر به بخش تحتانی شکم بوده و در خط وسط بیشترین شدت را دارد. اغلب درد بصورت انقباض و با شدت‌های متفاوت می‌باشد.

در برخی از خانمها درد ناحیه پشت و ران ممکن است شدید باشد. درد شکمی معمولاً با تهوع، اسهال، خستگی شدید، سردرد، و احساس عمومی ناخوشی همراه است.

معمولاً شدت درد در اولین روز بیشتر و به تدریج کاهش می‌یابد. (ماساژ دادن در کاهش درد موثر است)

راههای کاهش درد در دوران قاعدگی

- ✚ کیف آب گرم، حوله یا پارچه گرم را روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی موضع درد (شکم یا کمر) بگذارید. گرما موجب شلی عضلات گردیده و انقباضات را متوقف می‌کند در بقیه ساعات نیز لباس زیر گرم بپوشید.
- ✚ انجام پیاده روی باعث کاهش درد می‌شود. بدترین کار در این زمان دراز کشیدن روی تخت و عدم تحرک می‌باشد.
- ✚ انجام مالش یا ماساژ شکم توسط خود فرد یا ماساژ ناحیه پشت توسط فردی دیگر درد را کم میکند.
- ✚ حرکت بصورت چهار دست و پا که در این حالت رحم به سمت پائین آویزان می‌شود و به شل شدن آن کمک میکند.
- ✚ در صورت امکان، روزانه دو بار هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بایستید.
- ✚ به پشت دراز بکشید و زانو ها را بالا بیاورید و آنها را بصورت دورانی بچرخانید.
- ✚ از زیاد خوابیدن یا کم خوابی بپرهیزید.
- ✚ راحتی و داشتن آرامش در این دوران مهم است زیرا عصبانیت باعث ایجاد انقباض و درد می‌شود.

نوشیدن مایعات گرم (بابونه و چای به دلیل مقدار زیاد کلسیم) در تخفیف گرفتگی عضلات توصیه می شود .

نوشیدن چند لیوان آب در روز به هضم غذا کمک کرده و سبب کاهش یبوست می شود.

در صورت وجود درد شدید مصرف دارو های تسکین دهنده با تجویز پزشک یا ماما توصیه می شود .

نشانه های جسمی و روحی پیش از قاعدگی

چند روز قبل از شروع قاعدگی بعضی از زنان و دختران ممکن است دچار تغییرات جسمی، رفتاری و خلقی متعدد شوند که معمولا خفیف و جزئی است. به این تغییرات اختلالات قبل از قاعدگی نیز گفته می شود .



این اختلالات شامل :

فراموشکاری	سردرد
کوفتگی عضلات	دردناکی پستانها
گریه کردن	تورم و افزایش وزن بدن
گیجی	یبوست
بی خوابی	بروز جوش صورت
افزایش اشتها	میل شدید به مصرف
سر گیجه	شیرینی جات
تپش قلب	نفخ شکم
اضطراب و افسردگی	

نکات بهداشتی دوران قاعدگی :

- برای حفظ شادابی، سلامتی و پیشگیری از ابتلا به عفونتها، ضروری است در دوره قاعدگی، بهداشت و نظافت فردی به خوبی رعایت شود .
- بهتر است در دوره قاعدگی و یکی دو روز قبل از آن به تعداد کافی نوار بهداشتی در کیف دستی (داخل یک نایلون تمیز) به همراه داشته باشید ، تا در خارج از منزل در صورت نیاز به استفاده و تعویض، مشکلی پیش نیاید .
- با استفاده از لباس زیر مخصوص و نوار بهداشتی استاندارد مانع آلودگی لباس زیر در اثر عبور خون شوید .
- نوار بهداشتی جاذب رطوبت است و به وسیله یک لایه نایلونی حفظ شده با نوار چسب به لباس زیر متصل می گردد.
- پس از هر بار توالت رفتن، نوار بهداشتی را تعویض کنید.

تعویض به موقع نوار بهداشتی، مانع ماندن خون و آلودگی و ایجاد بوی بد و تعفن و زخم و تحریک پوست ناحیه تناسلی می شود.

قبل از دور انداختن نوار بهداشتی آلوده، آن را در کاغذ باطله یا کیسه نیلون گذاشته و در کیسه زباله بیندازید .

رها کردن نوار بهداشتی در محیط باز و یا انداختن آن در توالت کار غیر بهداشتی است.

لباس زیر خود را هر روز تعویض نموده و پس از شستشو در هوای آزاد و نور مستقیم خورشید خشک و در صورت امکان آن را اطو کنید ، زیرا خشک کردن لباس زیر در جای سر پوشیده و تاریک باعث ایجاد عفونتهای متعدد می شود .

اگر به هر دلیل امکان استفاده از نوار بهداشتی وجود ندارد ، می توان از پارچه های جاذب رطوبت استفاده کرد در این صورت باید توجه داشت که پارچه از جنس پنبه ای و نرم بوده و مواد مصنوعی نداشته باشد تا پوست ناحیه تناسلی تحریک نشود.

پارچه پنبه ای را میتوان چند بار تا کرده و به شکل نوار بهداشتی در آورد. رنگ پارچه مورد استفاده باید روشن باشد تا بتوان از تمیزی آن مطمئن شد. در صورت استفاده از پارچه بهتر است پس از هر بار استفاده، به روش بهداشتی دفع گردد (پیچیدن در کاغذ باطله و انداختن در کیسه زباله)

در صورتی که از پارچه چند بار استفاده می شود باید شستشوی آن بلافاصله پس از تعویض ، توسط فرد مصرف کننده با آب و صابون به خوبی انجام گرفته و در معرض نور مستقیم خورشید خشک و سپس اطو شود.

در دوران قاعدگی بهتر است به طور مرتب استحمام انجام شود اما باید از نشستن در حمام خود داری کرد و بصورت ایستاده دوش گرفت . این امر نه

تنها باعث حفظ نظافت فردی می شود بلکه سبب رفع کسالت، کاهش درد قاعدگی و ایجاد شادابی نیز می گردد .

✚ شستشوی ناحیه تناسلی با آب بهداشتی (آب لوله کشی) پس از هر بار اجابت مزاج بسیار ضروری است ، این امر نه تنها موجب بیماری نمی گردد، بلکه سبب پیشگیری از ابتلا به عفونت و زدودن بوی نامطبوع خون می شود.

✚ هنگام شستشوی ناحیه تناسلی، ابتدا قسمت جلو و سپس ناحیه مقعد را شسته (از کشیدن دست از ناحیه مقعد به قسمت جلو خود داری کنید) سپس خود را با دستمال کاغذی خشک کنید.

✚ در زمان عادت ماهانه از رفتن به دریا و استخر و حمام کردن دروان خود داری کنید.

✚ قبل و پس از هر بار اجابت مزاج دستهای خود را با آب و صابون مایع کاملا بشوئید.



توصیه های تغذیه ای دوران قاعدگی :



کاهش مصرف مواد غذایی که حاوی قند و

شکر به مقدار زیاد هستند مانند :

(شیرینی، کیک، حلوا و ...) و به جای آن

استفاده بیشتر از نان، سیب زمینی و

حبوبات

کاهش مصرف مواد کافئین دار مانند: چای

و قهوه

کاهش مصرف نمک تا حد امکان زیرا در این دوران بدن آب بیشتری را

نگه می دارد که این امر ممکن است باعث ایجاد ورم در بدن و درد در پستانها

شود برای کاهش این مسئله باید از حدود یک هفته قبل از قاعدگی مصرف

نمک را کم کرد .

مصرف زیاد غذاهای دریایی، سبزیجات و میوه های تازه

مصرف کلسیم و منیزیم به مقدار کافی . برای این منظور می توان از پنیر،

شیر، ماست، کشک، سبزیجات و میوه های تازه بیشتر استفاده نمود.

انجام ورزش های سبک هفته ای حداقل چهار بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه

تا یک ساعت

بهترین ورزش در این زمینه راهپیمایی است ورزش سرعت جریان خون را

زیاد کرده و به کاهش اضطراب و سر درد کمک کرده و بیوست را کاهش

می دهد.

در صورت وجود افسردگی، به جای فکر کردن به خاطرات ناخوشایند فکر

کردن به جلوه های خوب زندگی و خاطرات خوب و خوش گذشته و حال

توصیه می شود .

✚ مصرف کمتر چربی های حیوانی و گوشت قرمز و جایگزینی آن بوسیله چربی های گیاهی و گوشت سفید (مرغ و ماهی) در این دوران توصیه می شود .

✚ استراحت به میزان کافی

آکنه یا جوش نوجوانی

در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ، ممکن است جوش هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شود که به آنها آکنه می گویند. این جوش ها نباید دست کاری شوند زیرا در صورت دستکاری حالت چرکی پیدا می کنند و احتمال آکنه جای آنها بصورت فرورفتگی در صورت باقی بماند بیشتر می شود.



رعایت نکات بهداشتی در مورد جوش های نوجوانی یا آکنه :

✚ از سبزی های تازه، میوه و شیر کم چرب استفاده نمائید.

✚ از خوردن غذاهای سرخ شده، چرب و پر ادویه و شیرینی های خامه دار و چرب بپرهیزید.

✚ به اندازه کافی استراحت و ورزش کنید.

✚ از دستکاری و فشار دادن جوش ها بپرهیزید.

هر روز جوش‌ها را با آب و صابون بشوئید.

پس از شستشوی جوش ها از الکل طبی برای ضد عفونی کردن محل آن استفاده کنید.

اگر بهبودی حاصل نشد، با مشورت والدین به پزشک مراجعه کنید.



اهمیت تغذیه دوران قاعدگی

تغذیه در دوران بلوغ

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند. البته لازم به ذکر است که پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد خواهد شد. تا جایی که، گاهی برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شوید. بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز شما به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت.

توصیه می شود که در برنامه غذایی خود چهارگروه اصلی مواد غذایی شامل:

نان و غلات

منابع: انواع نان، برنج، ماکارانی، رشته، گندم، جو و ذرت

میوه ها و سبزیها

منابع: انواع سبزی، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کاهو، خیار

و....

گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها

منابع: انواع گوشت سفید (ماهی، مرغ) و گوشت قرمز (گوساله

، گوسفند، گاو)

شیر و لبنیات

منابع: شیر، ماست، پنیر، کشک و...

حتماً وجود داشته باشد. البته مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه های گازدار، شکلات، آب نبات و سایر موادی که فقط انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شود و به جای آنها از مواد نشاسته ای مانند برنج، نان و سیب زمینی استفاده شود. همانگونه که اشاره شد یکی از مواد مورد نیاز بدن، پروتئین (حیوانی و گیاهی) است.

نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریعتر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می شود. پروتئین های حیوانی در تخم مرغ، گوشت، پنیر و شیر و پروتئین های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد.

مصرف ۴۵ تا ۷۲ گرم پروتئین در روز توصیه می شود.



اهمیت تغذیه دختران:

بطور کلی، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماریها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند. زیرا در دوران بارداری و شیردهی ذخایر بدنی مادر مصرف می‌شود و سوء تغذیه او شدت یافته و علاوه بر مادر سوء تغذیه گریبانگیر فرزندش نیز می‌شود.

دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف کنند در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبرو هستند. اندازه لگن بستگی به قد دارد و لگن در دخترانی که خوب تغذیه شده اند به شکلی است که وضع حمل آسانتر می‌شود. به علت کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن در دختران نوجوان، ذخایر آهن بدن آنها تخلیه می‌شود. این دختران پس از ازدواج و در دوران بارداری از کمبود آهن شدید رنج می‌برند و در این مادران نه تنها خطر مرگ و میر به علت خونریزی هنگام زایمان افزایش می‌یابد بلکه نوزادانی که بدنیا می‌آورند کم وزن و یا نارس بوده و ذخایر آهن کافی ندارند کم خونی فقر آهن در دوران بارداری و ۲ سال اول زندگی اثرات جبران ناپذیر بر رشد و تکامل مغزی کودکان دارد و موجب کاهش بهره هوشی به میزان ۵ تا ۱۰ درصد می‌شود.

طبق تحقیقات انجام شده بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۹-۱۵ ساله (۳۹٪) گزارش شده است و شیوع کم خونی در زنان ۳۹-۱۵ ساله و ۶۹-۴۰ ساله تقریباً ۲ برابر مردان است. این ارقام نشان دهنده آسیب پذیری بیشتر زنان و دختران در سنین بلوغ در مقایسه با مردان این گروه سنی می باشد.

رشد قدی

قد انسان، ارتفاع یک انسان است. قد بسیار متغیر است، اما عموماً در یک محدوده خاص قرار دارد. بیشتر بزرگسالان، تا پیش از بیست سالگی به حداکثر قد خود می رسند. بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سایز بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.

عوامل داخلی تعیین کننده قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست.

عوامل محیطی تاثیر گذار بر قد نیز عبارتند از: تغذیه، آب و هوا، اقلیم و بیماریها و ..

اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف، نژادها و سرزمین های گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند.

افراد نیز می توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی تر داشته باشند. از لحاظ فیزیولوژیک، یک مادر بلند قد، نوزادی با وزن گیری بهتر خواهد داشت زیرا فضای لگن مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد.

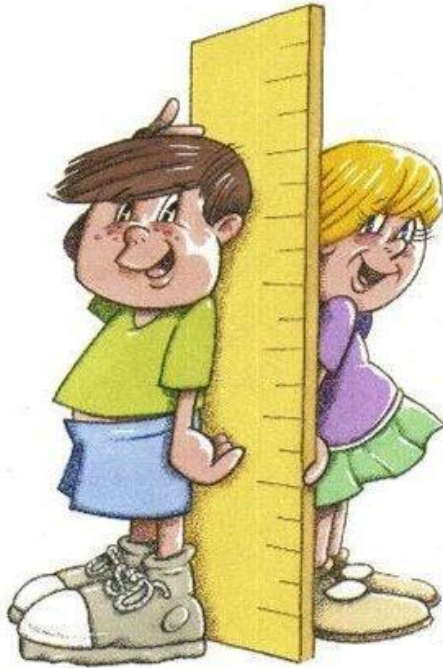
در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوان های دراز بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوان های دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا، منطقه ای بنام اپی فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد، با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوان ها می شود و در انتهای سنین بلوغ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می شود، لذا دیگر قد فرد بلندتر نخواهد شد.

در بدن، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی، تکثیر سلولی در مناطق اپی فیز را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود.

استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ ادامه دارد، یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد.

یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی، تغذیه صحیح است و در میان مواد مغذی، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد.



یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل :

گوشت گوسفند و گاو ، مرغ و ماهی ، تخم مرغ و شیر و...

در میان املاحی که برای رشد قدی نوجوان لازم اند کلسیم، فسفر ، منیزیم ، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردارند.

منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر، خامه و بستنی و...

فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است.

فلوئور نیز در آب موجود است.

مصرف "روی" به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، و کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن را پائین آورده ابتلا به بیماریهای مسری را زیاد ترمی کند.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است. نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی شان را بهبود بخشند.

توصیه می شود کسانی که می خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام، بادام زمینی و گردو بخورند.

غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگر و دانه های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای شما نوجوانان دارند.

یک نکته بسیار مهم در افزایش قد، انجام فعالیت های ورزشی است. هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله

به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزشهایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید اند.

رشدوزنی دختران

میزان افزایش وزن دختران در دوره بلوغ به موازات افزایش قد می باشد. از سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی دخترها بطور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۴۲٪ وزن آنها در بزرگسالی است در دختران افزایش توده چربی بیشتر از پسران است بطوری که توده چربی در پسران در دوره بلوغ در حدود ۴ تا ۱۱ درصد افزایش می یابد و در



دوران بزرگسالی ثابت می ماند اما در دختران افزایش توده چربی ۱۵ تا ۲۷ درصد وزن بدن را تشکیل میدهد .

عوارض رژیم های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ

اثرات زیان بار رژیم های غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ، علاوه بر اختلال رشد، شامل کمبودهای تغذیه ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن می باشد. تنفس بد بو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم های غذایی با

محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ صفرا و کیسه صفرا، نیز از عوارض جدی تر این گونه رژیم های غذایی است.

بنابراین دانش آموزان در سنین بلوغ، به ویژه دختران باید بدانند که رژیم های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شود و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبودهای تغذیه ای، سلامت آنان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی مواجه شوند.

توصیه های تغذیه ای برای نوجوانان :

- ۱- برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که کالری حاصل از چربی، بیش از ۳۰ درصد نباشد.
- ۲- برنامه غذایی خود را تعدیل کنید اما چون در دوران رشد هستند مصرف چربی را نباید حذف کرد.
- ۳- به جای تنقلات پر چربی، از میان وعده های سالم مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.
- ۴- فعالیت بدنی خود را با ورزش هایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری افزایش دهید.
- ۵- هر روز بر اساس یک برنامه منظم ورزش کنید.
- ۶- وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهید و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنید.

۷- استفاده از انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن زیرادر دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد ، نیاز بدن به آنها افزایش می یابد.
با مصرف سبزی ها و میوه ها ، انواع گوشت ، حبوبات ، لبنیات و غلات (نان و برنج و ...) ویتامینها و املاح مورد نیاز بدن تأمین می شوند .

خواص ویتامینها و املاح

ویتامین آ: ویتامین آ برای رشد و نمو بدن ، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است.

منابع : جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزی های دارای برگ سبز
مثل اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج و برگهای سبز تر
(خارجی) کاهو یافت می شود .

ویتامین D : ویتامین D برای رشد و نمو استخوانها لازم است .

منابع : روغن ماهی ، جگر ، زرده تخم مرغ ، پنیر و ماست در ضمن تابش
مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین **D** در بدن می
شود .

نقش اصلی ویتامین **D** ، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. این ویتامین در تمایز سلولی تاثیر دارد. رشد استخوانی ، استحکام استخوان ها و دندانها ، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین **D** در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. ویتامین **D** از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها ، کاهش دفع از کلیه ها و

کنترل متابولیسم در استخوان می شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است .

ویتامین B1 : انرژی مورد نیاز بدن، تقویت عملکرد قلب، گردش خون و مغز و اعصاب

منابع : جوانه گندم ، نان ، نخود ، لوبیا ، چاودار، برنج کامل، اسفناج ، کلم،

هویج و بسیاری از سبزیها ، گردو ، بادام ، فندق ، انجیر ، جگر ، تخم مرغ ،

شیر ، پنیر، و ماست در مخمر آبجو، پسته خام ، حبوبات ، سیرابی، شیردان و

گوشت، دانه های گل آفتابگردان و سویا فراوان وجود دارد.

ویتامین C : ویتامین C درافزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها ، بهبود زخم و سلامت لثه نقش دارد . به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند .

منابع: جگر ، زرده تخم مرغ ، شیر ، ماهی ، مرغ ، گوشت قرمز ، غلات مخصوص و غلات سبوس دار (غلاتی که پوسته آن گرفته نشده باشد) یافت می شود .

علاوه بر پروتئین و ویتامین هایی که ذکر شد ، بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هر کدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند .

ید: ید برای رشد و نمو طبیعی بدن ، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است . سلولهای عصبی و مغز نیز ، نیاز زیادی به آن دارند .

منابع : لبنیات ، تخم مرغ و در غلات ، حبوبات ، میوه ها و سبزیها ، ید به میزان کم

یافت می شود . البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد .

یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می آید « گواتر » نام

دارد . به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما ، در حال حاضر اکثر نمکهایی که

- تولید می شود یددار هستند . بنابراین شما باید حتماً از نمک یددار استفاده کنید . آهن: اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود . زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است . البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود . اما دختران به دلیل عادت ماهیانه ، مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می دهند . به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می شود .



عوارض کم خونی فقر آهن :

✚ احساس خستگی و ضعف

✚ بی حوصلگی

✚ بی تفاوتی و کاهش قدرت

یادگیری

✚ کاهش مقاومت بدن در برابر عفونتها

کم اشتهايي ، کاهش توان کاری و ...

منابع : گوشت ، جگر ، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد .

- خوردن چای طی ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند . ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه های ترش ، مثل مرکبات ، به جذب آهن کمک می کند .

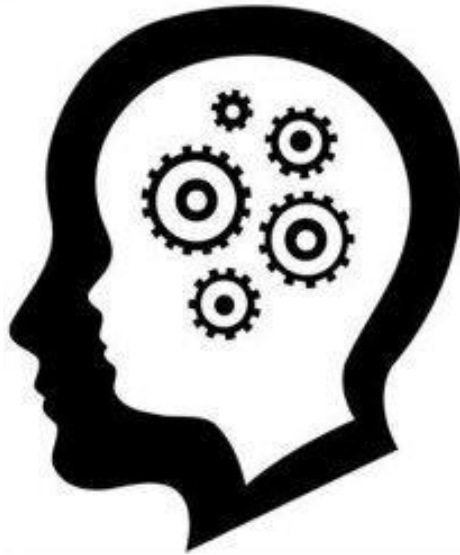
کلسیم: به دلیل تسریع در رشد استخوانها ، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است .

منابع : شیر ، ماست ، کشک ، دوغ و ...

روی: نیاز بدن به « روی » در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند. این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد.

منابع: جگر، شیر، غذاهای دریایی (مثل ماهی)، حبوبات و گندم

بهداشت روان دوران بلوغ



بهداشت روان نوجوانی :

بهداشت روانی یعنی حفظ و رشد سلامت روانی، فردی و اجتماعی و پیشگیری از وجود آمدن بیماریها و مشکلات روانی به این معنی که فرد از نظر اجتماعی بتواند :

- ✚ با دیگران به درستی ارتباط برقرار کند
- ✚ در زندگی هدف داشته باشد
- ✚ علاقه ها و استعداد های خود را بشناسد
- ✚ از زندگی احساس رضایت و خشنودی کند .



یکی از آثار بلوغ ، بروز کنجکاوی است که نتیجه احساس تازگی و تجدید نیرو در تمام جهات است . این پدیده سبب یک رشته فعالیتها یی می شود که منجر به تشکیل یک سلسله عقاید و افکار در برابر معلومات ، مجهولات و احتمالات می گردد . در این گیر و دار و موقعیت حساس ، عقیده و اعتقاد در نو جوان نقش خاصی را ایفا می کند و مجموعه این تغییر و تحولات ، حساس ترین مراحل تعلیم و تربیت یک نوجوان را بوجود می آورد .

نوجوانی زمان اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی ... می‌باشد.

دوره اول نوجوانی که همزمان با سالهای دوره راهنمایی در مدارس است، معمولاً دشوارترین زمان برای شما خواهد بود.

هیجانات و عواطف شما اغلب شدید و تغییر حالتها زیاد و سریع می‌باشد و ممکن است به دنبال هیجان باشید و از اینکه با شما مانند کودکان رفتار می‌شود، به شدت خشمگین شوید. ممکن است در باره ظاهر خود، طبیعی بودنتان، امور مدرسه و درس خود نگران باشید، علاوه بر آن در مورد پذیرش و یا عدم پذیرش در گروه همسال خود احساس نگرانی کنید. و یا اینکه به دلیل گرایشهای مذهبی، نسبت به آنچه که در خلوت انجام داده اید، احساس گناه کنید.

برای حفظ بهداشت روانی بهتر است به این مسائل توجه داشته

باشید:

✚ خود را بشناسید و خود را بپذیرید.

✚ از تواناییها و استعداد های خود حداکثر استفاده را ببرید.

✚ به اهمیت بلوغ و تغییرات جسمانی و روانی این دوران آگاهی داشته باشید

اگر اطلاعات کافی و آمادگی لازم برای گذراندن این دوران را داشته باشید این

دوره را با آرامش و نشاط و بدون مشکل خاصی طی می‌کنید.

✚ در صورتی که با والدین خود اختلاف عقیده دارید، بهترین راه حل، گفتگو با آنان است. گفتگو با والدین سبب روشن شدن و آرامش شما می شود.

✚ اگر دچار ترس، اضطراب، نگرانی و عصبانیت هستید، اول باید به علت آن فکر کنید. خیلی وقتها ترس و نگرانی فرد به این علت است که نسبت به مسائل آگاهی کافی ندارد بنابراین بهتر است در اینگونه موارد افکارتان را بنویسید و سعی کنید علت مسئله را بفهمید و با خوش بینی با اتفاقات برخورد کنید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

مشورت و گفتگو با والدین راه دیگری برای یافتن راه حل مناسب و رسیدن به آرامش است.



در مواردی که هنگام گفتگو با فرد یا افراد دیگری ناراحت یا عصبانی می‌شوید بهتر است موقتا آن محل را ترک کنید تا عصبانیتتان از بین برود.



برای رسیدن به آرامش در این دوران با افراد با تجربه ، آگاه و مورد اعتماد مشورت و درد دل کنید .

ورزش و بازی نیز در سلامتی جسم و روان بسیار موثر است با انجام ورزشهایی مثل : دویدن ، والیبال ، شنا ، پینگ پنگ، کوهنوردی ، فوتبال و که هم سبب پر شدن اوقات فراغت و هم تخلیه انرژی انباشته شده در شما می‌شود موجبات سلامتی روانی خود را فراهم کنید.

بین سلیقه و طرز فکر شما و والدینتان ممکن اختلاف وجود داشته باشد +
توجه داشته باشید که این اختلاف سلیقه طبیعی است .
به علاوه شما سعی میکنید که در این دوران به استقلال و خود کفایی برسید ،
کم کم از وابستگیهای دوران کودکی رها شده و آزادی عمل داشته باشید.اما
باید توجه کنید که هنوز تجربه کافی ندارید و تا استقلال کامل از والدین راه
درازی در پیش است .

روابط صمیمانه و گرم با خانواده داشته باشید. +
زیرا مطمئن ترین راهنما برای شما والدین و خانواده هستند .حتی اگر در
بعضی موارد نتوانند راهنمایی مناسبی بکنند ولی چون دلسوز واقعی هستند
می توانند افراد مناسب دیگری را برای راهنمایی به شما معرفی کنند .
بنابراین بر قرار کردن روابط صمیمانه و گرم با خانواده و بخصوص با والدین +
اعتماد آنان را به خود جلب کنید و درواقع با آنان مثل یک دوست صمیمی و با
تجربه گفتگو و درد دل کنید و در مواقع نیاز، از آنها راهنمایی بخواهید .حتی
شما میتوانید با اظهار نظر های خوب و مناسب به والدین نشان دهید که
قادر به درست فکر کردن می باشید و از این طریق جایگاه مهمی در خانواده
پیدا خواهید کرد.

معاشرت با دوستان خوب ، در رشد اجتماعی شما بسیار موثر است . +
مشکلاتی از قبیل خجالت ، کمرویی و گوشه گیری و.....با رفت و آمد و
معاشرت با دوستان خوب و شایسته کم شده و یا برطرف می شود . ولی شما
نباید فراموش کنید که نظر والدین در انتخاب دوست خیلی اهمیت دارد و

توجه به نظرات و راهنمایی های آنان از بروز اختلافات و مشکلات احتمالی جلوگیری می کند.

حسادت نیز مشکل دیگری است که بطور عمده در نتیجه تبعیض والدین و مریبان ممکن است در شما بروز کند .

از مشورت و گفتگو با والدین و مریبان غافل نشوید . از طریق گفتگو و درمیان گذاشتن دلائل منطقی در حل مشکل خود بکوشید.



با یاد گرفتن مهارت های اجتماعی (شرکت در فعالیتهای ورزشی یا ورزشهای گروهی ، کارهای هنری و فرهنگی جمعی و ارتباط با افراد) برای خود برنامه های روزانه یا هفتگی فعال تنظیم کنید از فعالیتهای هنری ، ورزشی و شرکت در گروه های مختلف میتوانید جهت حل یا کنترل مشکلاتی از قبیل افسردگی ، گوشه گیری و.... بهره فراوان ببرید

نو جوان و جوان عزیز :

شماممکن است بسیاری از مسائل مثل :

درونگرایی ، پرخاشگری و رویا پردازی را یک ناهنجاری بیندارید، در حالی که اینگونه نیست بلکه از ویژگیهای طبیعی دوران بلوغ است. به هر حال مسائل جسمی ،روانی- اجتماعی و معنوی ممکن است ذهن شما را بیش از حد مشغول کرده و باعث اضطراب و نگرانی شما شود .
زیر بنای زندگی شما در دوران بلوغ پایه گذاری می شود.اگر با شادابی ، آرامش و واقع بینی این مرحله را بگذرانید انسان های سالم و موفق برای اجتماع فردا خواهید بود .



نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی نوجوان



هدف از ورزش ایجاد بازده در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد .

در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ شده ،همراه با افزایش نیروی عضلانی ،مقاومت بدن زیاد تر می شود.

ورزشهای شادی آور (شنا، پیاده روی ، اسب سواری و) علاوه بر فعالیت بدنی ، خستگی های روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد.

ورزش هیجانانگیز را کنترل و یک آرام کننده طبیعی وبدون ضرر می باشد.

ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر شده به افراد کمک می کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند و احساس شادی و بهبودی عمومی بنمایند .

اثر ورزش بر روی گردش خون

در اثر ورزش و حرکات عضلات ، ضربان قلب بیشتر و قویتر می گردد.در نتیجه اکسیژن بیشتری به بافتهای بدن می رسدو سبب تقویت آنها می شود. به عقیده متخصصان قلب ورزشی که به طور مرتب و صحیح انجام می شود باعث جلوگیری از سکته قلبی میگردد

اثر ورزش بر دستگاه تنفس

وظیفه دستگاه تنفس رسانیدن اکسیژن به بافتهاست . در حالت معمولی در هر تنفس از ظرفیت کلی ریه ها فقط حدود یک دهم به کار می افتد و همین امر سبب می شود که بسیاری از مواد زائد بدن که باید به وسیله ترکیب شدن با اکسیژن خارج شوند ،

در بدن باقی بمانند . در هنگام ورزش احتیاج فراوان به اکسیژن ،افزایش فوق العاده تبدلات ریوی را ایجاد می کند وتنفس عمیق تر گشته ،گاز کربنیک و سایر سموم بدن سریعتر دفع می گردند.

اثر ورزش بر سیستم عصبی

ورزش عملی است ارادی و در عین حال که سبب تنظیم و درستی حرکات می گردد ، خونسردی ، مهارت ، نرمش و سرعت در کار را نیز باعث می شود.

اثر ورزش بر خلق و خو

در حدود سه تا ده درصد افراد جامعه به درجات مختلف دچار افسردگی می باشند که با انجام ورزشهای مناسب و مستمر پس از ۳ تا ۴ ماه در اکثر موارد ، افسردگی به وضوح کاهش یافته و یا کلاً بر طرف می شود .

ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی افراد شده و در برابر مشکلات زندگی تحمل و سعه صدر افراد را بیشتر می کند.

اثر ورزش بر دستگاه گوارش :

ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می گردد پس از چند هفته تمرینات ورزشی ، کاهش مقدار کلسترول ، اسید اریک و اوره خون مشاهده می شود .ادار که محل دفع فضولات است غلیظ تر شده و مواد دفعی آن بیشتر می شود.

چه ورزشی مفید است:

اصولاً برای تمامی سنین ، بهترین و مفید ترین ورزش پیاده روی تند است . برای اینکه اثرات و فوائد ورزش ظاهر شود ، بایستی ورزش بصورت مکرر و دائمی بوده و شدت و نحوه ثابتی داشته باشد.



برای این منظور هر فرد باید حداقل هفته ای سه تا چهار بار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش کند. در هر نوع ورزش ابتدا بایستی با حرکات سبک و نرم بدن را آماده کرد و سپس شدت ورزش را به تدریج افزایش داد . شدت ورزش باید به حدی باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب بیش از ۱۲۰ تا ۱۵۰ بار در دقیقه نشود.

بهترین زمان برای انجام ورزش و فعالیت بدنی :

بهترین زمان برای انجام ورزش صبح زود ، عصر و اوایل شب است .

توصیه های بهداشتی ورزش :

- ✚ سعی کنید در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید .
- ✚ از لباسهای مناسب همان ورزش استفاده کنید.
- ✚ در خرید کفش ورزشی دقت نموده و سعی کنید اندازه کفش مناسب باشد.
- ✚ جنس جوراب و لباس های ورزشی ، نخی باشد .
- ✚ پس از ورزش لباسهای خود را شسته و در معرض نور مستقیم خورشید خشک نمائید. زیرا لباسهای ورزشی آغشته به عرق بدن ، محیط مناسبی برای رشد قارچهای بیماریزا است .
- ✚ پس از ورزش حتما یک لباس اضافی مناسب به تن کنید. .
- ✚ از نوشیدن آب زیاد یا آشامیدنی های خیلی سرد در خلال ورزش بپرهیزید.
- ✚ بهتر است فاصله مصرف غذا تا انجام فعالیتهای ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد.
- ✚ پس از انجام فعالیتهای ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید.
- ✚ پس از ورزش ، جهت نظافت بدن ، دوش آب گرم بگیرید.
- ✚ بعد از انجام فعالیتهای ورزشی تنها مواد غذایی مناسب ، آب میوه (انگور یا پرتقال) است.
- ✚ هنگام انجام فعالیتهای ورزشی مراقب خود و دوستانتان باشید.
- ✚ پیوسته اصول انسانی و احترام به دیگران را مد نظر داشته و مانند یک ورزشکار واقعی رفتار نمائید.

منابع و پیشنهادی برای مطالعه

- کتاب نوجوان و بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان ۱۳۷۹
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان - دختران ۱۴-۱۰ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان - دختران ۱۹-۱۵ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای والدین و مربیان، پاییز سال ۱۳۷۸
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای پسران ۱۹-۱۴ ساله، چاپ دوم، سال ۱۳۸۰
- صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، گزارش کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه، قاهره، سپتامبر ۱۹۹۴
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده با همکاری سازمان جهانی بهداشت، مجموعه برنامه آموزشی جهت راهنمای آموزشی نوجوانان
- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، دختر بچه ها، فهرست توضیحی منابع اطلاعاتی، دفتر ژنو جولای ۱۹۹۵
- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، انجمن زنان در توسعه، به ساخت کیفیت زندگی دختران

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حوزه معاونت بهداشتی، اداره کل

بهداشت خانواده، راهنمای دختران، ۱۳۷۶

- جزوه آموزشی بلوغ دختران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

قم

- کتاب نوجوان و بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

خراسان ۱۳۷۹

- دکتر مطهره علامه، راهنمای آموزشی بلوغ دختران، دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی سمنان

- دکتر رضا حاجیلو - سعیده قنبری - بهداشت روان دوران بلوغ، دانشگاه علوم

پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم