



✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

بسم الله الرحمن الرحيم

مشکلات دوران بلوغ در دخترها

دوره بلوغ برای دخترها دوره بسیار مهم و حساسی در زندگی شان به شمار می رود. آنان با ورود به سن بلوغ شاهد تغییرات زیادی در وضعیت ظاهری، روانی و رفتارهای اجتماعی خود می باشند.

این دوره با پیدایش صفات ثانویه جنسی شروع می شود و تا تکمیل بلوغ جسمانی ادامه می یابد. در این دوره تغییرات فیزیکی مهمی در بدن دخترها رخ می دهد که منجر به ایجاد تغییرات بافت چربی در بدن، رشد سریع استخوان ها، بلند شدن قد و بروز تغییرات جنسی - جسمی خواهد شد.

تغییرات جسمانی ناشی از بلوغ •

بلوغ شامل یکسری تغییرات متوالی است که در فاصله زمانی ۱۶ - ۹ سالگی رخ می دهند. چنانچه این تغییرات قبل از ۹ سالگی آغاز شوند، تحت عنوان «بلوغ زودرس» و اگر بعد از ۱۶ سالگی شروع شوند، «بلوغ دیررس» نامیده می شوند. اولین نشانه بلوغ در یک دختر، رشد جوانه سینه ای است که بین سن ۱۳ - ۹ سالگی (به طور متوسط ۱۱ سالگی) شروع می شود و تقریباً به طور همزمان با رشد موهای زیر بغل و ناحیه شرمگاهی ظاهر می شود.

برخی از دخترها شروع به عرق کردن می کنند و هرچه بزرگ تر می شوند، بوی عرق آنها نیز فرق می کند. معمولاً آخرین تغییری که در سیر تکاملی بلوغ رخ می دهد، «قاعدگی» یا «عادت است» که نشان می دهد دختر به حداکثر رشد نوجوانی و بلوغ (menstruation) «ماهانه خود رسیده است.

مجموعه این تغییرات ناشی از ترشح هورمون استروژن تخمدان ها است که منجر به تخمک گذاری و خونریزی های ماهیانه می شود.

تخمک گذاری معمولاً ۲ - ۱ سال بعد از شروع قاعدگی ایجاد می شود و دختر را برای ازدواج و حاملگی آماده می کند. دستگاه تولیدمثل در دخترها شامل، رحم (محلی که جنین در آن رشد می کند)، مهبل (مجرای که از رحم به خارج کشیده می شود)، دهانه رحم (مجرای اتصالی از رحم به مهبل)، تخمدان ها (اندام هایی که همه تخمک ها در آن نگهداری می شوند) و لوله فالوپ که از تخمدان ها تا رحم امتداد یافته اند، است.

در هر یک از تخمدان های بدن دختر تقریباً ۴۰۰۰۰۰ تخمک وجود دارد که از هنگام تولد دختر در تخمدان های کوچک او وجود دارند. هر تخمک به اندازه سر سوزن است و در زمان معینی از تخمدان و لوله های تخمدانی (فالوپ) حرکت می کند و خود را به رحم می رساند. با نزدیک شدن بلوغ، تخمدان ها با تاثیر گرفتن از هورمون های ترشح شده از مغز، شروع به فعالیت می کنند.

نخستین نشانه فعالیت تخمدان ها این است که تقریباً هر ماه یکی از تخمک ها شروع به رشد، بلوغ و حرکت به سوی رحم می کند و پرپوهای ماهیانه آغاز می شود. هم زمان با حرکت تخمک از تخمدان، رحم شروع به ساختن آستری از بافت خونی تازه می کند تا فضای رحم را برای باروری تخمک آماده سازد.

چنانچه عمل باروری در این هنگام رخ ندهد، تخمک در رحم نمی ماند و به همراه آستر رحم (بافت خونی) از طریق دهانه رحم وارد مهبل می شود و از بدن خارج می گردد. حدود دو هفته بعد تخمک دیگری به همین ترتیب از تخمدان دیگر آزاد می شود و پس از طی همین سیکل، مجدداً دفع می شود. ریزش خون درون رحم حدود ۸ - ۲ روز طول می کشد که در خانم ها و دخترها متفاوت است.

مقدار آن به طور متوسط ۳۰ میلی متر (۶ - ۴ قاشق غذاخوری) است. طول مدت پرپود در دخترها (و البته در خانم ها) متغیر است و از ۲۲ روز تا ۳۵ روز طبیعی تلقی می شود، ولی به طور متوسط این فاصله ۲۸ روز است.

• نخستین پریودهای ماهانه

سن شروع پریودهای ماهیانه به طور دقیق قابل پیش بینی نیست، اما در اغلب موارد تابع الگوی خانوادگی است، یعنی اگر پریود مادر زود شروع شده باشد، این احتمال وجود دارد که فرزند دختر هم زود پریود شود. در صد سال گذشته، سن شروع پریود در دخترها کم شده است. ممکن است این امر به دلیل تغذیه بهتر و سلامت جسمانی دخترها باشد.

امروزه سن میانگین شروع پریودهای ماهیانه حدود ۱۲ - ۱۱ سالگی است. هنگامی که اولین پریودها آغاز می شوند، ترشحات آن رنگ قرمز و روشن نیست، بلکه متمایل به قهوه ای و به مقدار کم است و غالباً منظم هم نیست. برای بیشتر دخترها یک سال و یا حتی ۱۸ ماه طول می کشد تا خون ریزی ماهیانه آنها مرتب شود.

بیشتر دخترها در حین روزهای پریودشان دچار دردهای جسمانی مثل دل درد، سرگیجه، سردرد، کمر درد و... می شوند. بیماری های عمده این دوره عبارتند از : قاعدگی دردناک (دیس (منوره)، سندرم پیش از قاعدگی (پی.ام.اس) و عدم قاعدگی (آمنوره).

• قاعدگی دردناک

برخی از دخترها در طول روزهای پریود خود دچار انقباض های دردناک عضلانی می شوند که از حالات بسیار ضعیف تا شدیدترین حالت را دربر می گیرد. علت این امر ترشح بیش از اندازه هورمون پروستاگلاندین است.

این هورمون با ایجاد انقباض های منظم و قوی در رحم موجب بیرون راندن جنین از رحم، هنگام زایمان می شود. برای تسکین این گونه دردها می توان با تجویز پزشک قرص های مسکن (مثل ایبوپروفن و یا مفنامیک اسید) استفاده نمود.

• سندرم پیش از قاعدگی

برخی از دخترها در روزهای پریود خود کج خلق، افسرده، بی حال، عصبانی و بسیار حساس می شوند. علت این امر بسیار پیچیده است؛ زیرا در روزهای پریود چندین عضو بدن و هورمون های مختلف آن دچار تغییرات گوناگونی می شوند. تقریباً نیمی از دخترهایی که احساس

می شوند که می توان با مراجعه به پزشک **B6** افسردگی می کنند، دچار کمبود نسبی ویتامین
علت دقیق و درمان آن را جویا شد.

• تاخیر در قاعدگی

عدم وقوع قاعدگی اگر به دلیل حاملگی نباشد، معمولاً ناشی از بیماری های دستگاه سوخت و
ساز بدن، ناهنجاری های کروموزومی، کم اشتها و یا بی اشتها می باشد. پرپود نشدن تا
۱۴ سالگی (و حتی تا ۱۷ سالگی) طبیعی است، اما در غیر این صورت باید به پزشک
متخصص مراجعه نمود.

• راهنمایی های والدین

والدین و به ویژه مادران می توانند با رفتارها و عکس العمل های معقول و درستی که در زمینه
بلوغ دختران شان از خود نشان می دهند، شروع پرپودهای ماهیانه را برای آنان یک فرآیند
طبیعی و ارزشمند تلقی کنند و آن را نشانه سلامت جسمانی آنان بدانند.

دادن آگاهی های لازم درباره تحولات دوران بلوغ به دخترها موجب آرامش و امنیت خاطر آنان
می شود. بدیهی است شروع عادت ماهیانه برای هر دختری تجربه ای منحصر به فرد است،
ولی داشتن اطلاعات و پیش زمینه های ذهنی می تواند از اضطراب، تشویش و نگرانی آنان
بکاهد. آغاز پرپود های ماهیانه نشانه بالغ شدن دخترها است، یعنی آنان به لحاظ جسمانی
توانایی باروری و صاحب فرزند شدن را پیدا می کنند. پس باید شاد باشند و این رویداد را با
ارزش بدانند.

تردیدی نیست که پرپودهای ماهیانه بخشی منظم از زندگی دخترها (و البته خانم ها) است و
باید برای آن اهمیت قائل شد؛ زیرا که نشانه کارکرد صحیح اندام های درونی بدن است. این
موضوع که برخی دخترها برداشت های متناقض و گاه منفی درباره پرپودهای ماهیانه خود
دارند، ناشی از باورها و تفکرات قدیمی است؛ زیرا در گذشته زمانی که خانمی پرپود می شد،
یک هفته او را از جمع خانواده و دوستان کنار می گذاشتند.

برای دخترهای نوبالغ صحبت کردن با مادر، خواهر و یا دوستی که چند سال بزرگ تر باشد، می تواند مفید و با ارزش باشد؛ زیرا احساس خواهد کرد که در جهان فردی متمایز از دیگران نیست. آنها هرچه بیشتر با اینگونه تجربه ها آشنا شوند، بهتر می فهمند که احساسات، افکار و عواطف آنها می تواند تا چه حد شبیه به یکدیگر باشد.

در زیر چند توصیه برای کاهش مشکلات روزهای پرپود ماهیانه دخترها آورده شده است.

- یک کیسه آب گرم و یا پارچه ای پشمی و گرم می تواند از دردهای روزهای پرپود بکاهد -
- نوشیدن یک فنجان چای و یا شکلات گرم ممکن است احساس بهتری در دخترها ایجاد کند.

انجام یک پیاده روی آهسته می تواند از انقباض های ماهیچه های شکم کم کند -

خوردن غذا های سبک قبل از پرپودهای ماهیانه می تواند از شدت دردهای شکمی بکاهد -

مثبت بیندیشید، هدیه ای کوچک برای خود تدارک ببینید و از این که مثل تمامی دخترهای -

دنیا هستید، شاد باشید.

پزشکان

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجوادمرتضایی ارزیل

جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت ماسر بنزید.

www.sunboys.ir

میتوانید با ایمیل

Sunboys.online@yahoo.com

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و وبسایتهها باذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب الزمان (عج) و باذکر منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.

ناشر الکترونیک: کتابخانه الکترونیکی مای بوک

وبگاه: www.mybook.ir



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil