

بهداشت و سلامت نوجوانان

تالیف و ترجمه:

مهدی هدایت راد

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سمیه فرهادی

(کارشناس ارشد آموزش بهداشت)

داود رجب زاده

(کارشناس ارشد اپیدمیولوژی)

هدایت راد، مهدی، ۱۳۳۲ -
بهداشت و سلامت نوجوانان / تألیف و ترجمه مهدی هدایت راد، سمیه فرهادی،
داود رجب زاده. — تهران : عبادی فر ، ۱۳۸۴ .
۵۶ ص.

ISBN 964-8147-10-8

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۵۶ - ۵۷

۱. نوجوانان — بهداشت. الف. فرهادی، سمیه ، ۱۳۴۶ - ب. رجب زاده، داود ،
۱۳۳۶ - ج. عنوان.

۶۱۳ / ۰۴۳۳

پ ۸۴ / ۵۶۴ / ۵ RA

۸۴-۲۳۶۸۹

کتابخانه ملی ایران

بهداشت و سلامت نوجوانان

• تألیف و ترجمه:

• مهدی هدایت راد (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

• سمیه فرهادی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت)

• داود رجب زاده (کارشناس ارشد اپیدمیولوژی)

• ناشر: عبادی فر

• نویت چاپ: اول - ۱۳۸۴

• تیراژ: ۵۰۰ نسخه

• حروفچینی: ایمان

• قیمت: ۱۲۰۰ تومان

ISBN: 964-8147-10-8

• شابک: ۹۶۴-۸۱۴۷-۱۰-۸

پیشگفتار

نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی هر فرد است، استانی هال این مرحله را دوران طوفان و فشار می‌نامد. نوجوانان در این دوره تمایلات و خواش‌های متفاوتی دارند و خودخواهی کودکانه با نوع پرستی خیرخواهانه را درمی‌آمیزد. روسو دوران نوجوانی را تولد مجدد می‌داند. نوجوانی با تغییرات بیولوژیکی آغاز می‌شود. این تغییرات در دختران در سنین ۹-۱۲ سالگی و در پسران از ۱۱ تا ۱۳ سالگی بروز می‌کند. غیر از عوامل بیولوژیکی، عوامل اجتماعی نیز در تغییرات دوران نوجوانی تأثیر دارد. شاید بتوان گفت مسایلی همچون عادات تغذیه، توجه به سلامت بدنی و نوع فعالیت مادر تسریع یا تأخیر بروز صفات و تغییرات در نوجوانان نقش دارد. از آنجا که تغییرات جسمانی و روانی در دوران نوجوانی دارای اهمیت خاص برای خود نوجوان، خانواده و اجتماع است در این گفتار بر آن شدم تا مطالبی کاربردی را در رابطه با بهداشت و سلامت نوجوانان در غالب تألیفی مختصر و مفید درآورم. این کتاب برای والدین و اولیاء مدارس یک چارچوب راهنما ایجاد می‌کند. همینطور نوجوانان برای بهبود وضعیت آگاهی‌شان در رابطه با مسائل بهداشتی این دوران می‌توانند از مطالب این کتاب استفاده کنند. البته مسائل بهداشتی نوجوانان گسترده‌تر از این مبحث می‌باشد اما آنچه در این کتاب گنجانده شده کلیات و مسایل اصلی این دوره بحرانی برای نوجوانان است. امید است این کتاب مورد استفاده عموم قرار گیرد.

فهرست مطالب

فصل اول: تعاریف و مفاهیم

۱	
۲	مقدمه
۳	مراحل نوجوانی
۴	دوران اولیه نوجوانی
۵	بلوغ جنسی در دختران
۷	بلوغ جنسی در پسران
۷	تأثیر غده داخلی و هورمون‌ها در بلوغ
۸	تغییرات هورمونی دوران بلوغ
۹	تفاوت بین زنان و مردان
۱۰	دوران میانی نوجوانی
۱۱	دوران آخر نوجوانی

فصل دوم: بهداشت و سلامت نوجوانان

۱۳	
۱۴	تعریف سلامت
۱۵	ابعاد سلامت
۱۵	بعد جسمی
۱۶	بعد روانی
۱۶	بعد اجتماعی
۱۷	بعد معنوی

۱۷	اهمیت توجه به بهداشت و سلامت نوجوان
۱۸	تغییرات جسمی بلوغ
۱۸	رشد قد
۱۹	رشد پستان
۲۰	قاعدگی
۲۱	عوامل مؤثر بر زمان شروع بلوغ
۲۲	اختلالات قاعدگی
۲۳	فصل سوم: بهداشت بلوغ دختران
۲۴	تغذیه
۲۵	انرژی
۲۶	پروتئین
۲۷	ویتامین و املاح
۳۰	خواب و استراحت
۳۰	تعویض به موقع نوار بهداشتی
۳۱	ورزش
۳۲	آکنه
۳۳	پاکیزگی و طهارت
۳۴	توصیه‌هایی برای تسکین دردهای قاعدگی
۳۵	توصیه‌هایی برای تسکین دردهای قبل از قاعدگی

۳۷	فصل چهارم: بهداشت روانی نوجوان
۳۸	تغییرات روانی و شخصیتی
۳۹	سازگاری با والدین
۴۱	گروه همسالان
۴۱	مسایل و راهنمایی‌های جنسی
۴۵	فصل پنجم: نقش نهادهای اجتماعی بر سلامت نوجوانان
۴۶	نقش خانواده
۴۸	نقش مدرسه
۵۵	منابع