

بلوغ جسمی و روحی روانی در دختران

دکتر مایمار آذر
رئیس‌رشد عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر سعید اصلاهی
نویسنده تخصصی جراح اطفال عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر محسن پرویز
دکتر فرهاد حسینی‌نژاد
نویسنده تخصصی علم عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر محمود شافعی‌زاده
روانشناس عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر اشرفی قاضی‌زاده
متخصص زنان و زایمان عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر پرویز قه‌قاسی
متخصص زنان و زایمان عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر عبدالحمید کجالی‌زاده
نویسنده تخصصی اورولوژی اطفال عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر فاطمه زل‌ها
متخصص زنان و زایمان عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر استیلا یوحی
رئیس‌رشد عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر شهریار هاشمی‌زاده
متخصص جراح عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر سید اصغر ساداتیان



انتشارات ما و شما

شناخت بیماری‌ها و توصیه‌های پزشکی



بلوغ جسمی و روحی روانی بر رفتار انسانیت - [اولین بار]
 او پرست ۳ - [تهران : ما و شما ۱۳۸۴]
 ۱۲۴ ص - [انتشارات بیمارپناه و ترجمه های پزشکی]
 ISBN: 964-95697-2-3 [۱۵۰۰۰ ریال]
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات کوبا - []
 کتابخانه - ص ۱۶۲ - []
 ۱۸ بلوغ ۲ - بلوغ - [پرستشیا و پاشنجا ۲] بلوغ (روانشناسی) - []
 ص ۱۸۸ - []
 QP۸۲۴۱۵۸۸ - []
 ۱۳۸۴ - []
 ۳۱۲/۳۲۱ - []
 ۸۴ - ۳۲۸۷ - []

کرومکراتیک و شفر

سید حسینی ساداتیان

سید حسینی ساداتیان

تایپ و صفحه آرایی

میریخ انتشارات خنایی

امور اجرایی، تبلیغات و پخش

سید ابوالقاسم ساداتیان

سید جعفر ساداتیان

زهره خلیج زاده

سید عباس نجفی تیرآبادی

سید علی ساداتیان

روابط عمومی و تبلیغات

سید حسینی ساداتیان

سید حسینی ساداتیان

سید حسینی ساداتیان

سید حسینی ساداتیان

شناخت بیماریها و توصیه های پزشکی



بلوغ جسمی و روحی روانی در رفتار انسانیت

انتشارات ما و شما

مرلین گروه RDMR

نکارش سوم - چاپ اول - بهار ۱۳۸۴

سینا

۳۰۰

۹۶۳-۹۵۶۹۷-۲-۳

۱۵۰۰ تومان

نام کتاب

ناشر

تألیف

نوبت چاپ

لیتوگرافی

چاپ

صحافی

تیراژ

شابک

قیمت

انتشارات ما و شما و مرکز پخش : گیشا، انتهای پیروزی شرقی تقاطع امانتانی پلک ۱

صندوق پستی تهران ۷۸۸۸-۱۳۱۵۵

تلفن: ۸۸۲۷۰۷۹۱

کتابه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می باشد.

بنام او که نعمت اندیشیدن را به انسان عطا کرد.

یگانه سرمایه حیاتی و عظیم هر جامعه‌ای نسل نوجوان و جوان آن است که خوشبختانه کشور عزیزمان ایران در این رابطه در جهان مقام اول را داراست، ولی متأسفانه از نظر پرورش و بهره‌مندی صحیح از این نیروی عظیم در رتبه آخر قرار دادیم با هدایت و پرورش صحیح این نسل می‌توان خیر و صلاح دنیا و آخرت هر جامعه‌ای را تضمین کرد. برای رسیدن به این هدف چند شرط اساسی لازم است: (۱) با خصوصیات جسمانی و روحی روانی منحصر بفرد این دوران و نیازها و مشکلات آن آشنا شویم؛ (۲) جهت رفع نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت این دوران بکوشیم و (۳) تمامی امکانات لازم برای تعالی و ترقی این گروه را فراهم کنیم.

ما در این کتاب سعی نموده‌ایم تا تغییرات و خصوصیات اساسی و مهم دوران بلوغ در دختران و راحل‌های مشکلات شایع مربوطه را به زبان بسیار ساده شرح دهیم و تقریباً به تمامی سؤالات احتمالی در این رابطه پاسخ دهیم. از آنجائیکه خواهر، برادر، مادر، پدر، مربیان و مسئولین همگی در ارتباط مستقیم با این گروه هستند، لذا تمامی افراد جامعه (از دختر خانمهای کلاس پنجم ابتدایی گرفته تا مادر و پدری‌زرها، مربیان مدارس و مسئولین و برنامه‌ریزان حکومتی) این کتاب را نه یکبار، بلکه چندین بار بدقت مطالعه نمایند.

براساس پیشنهادهای و نظرات شما هموطنان عزیز بر آن شدیم در فاصله زمانی کمتر از دو سال از نگارش اول، نگارش سوم کتاب را با تغییرات و اصلاحاتی آماده و منتشر نماییم. نظرات شما نقش بسیار زیادی در تکمیل و با ارزشمندتر شدن این کتاب دارد.

از تمامی افرادی که به نحوی در تهیه و چاپ و نشر این کتاب نقش داشته و اثرگذار بوده‌اند (از جمله شما هموطنان گرامی) تشکر و قدردانی می‌نماییم.

مؤلفین

پاییز ۱۳۸۳

توجه

ما در این مجموعه سعی نموده‌ایم تا تمامی نکات اساسی در هر مورد ناراحتی و بیماری خاص را براساس نظرات محققین صاحب‌نظر آن علم و تحقیقات معتبر جهان ارائه نماییم. اما از آنجایی که علم پزشکی و مشکلات بیماران بسیار زیاد، متفاوت و متنوع بوده و حتی در برخی از موضوع‌ها اختلاف‌نظر وجود دارد، لذا در مواردی که با مشکل و سؤالی روبرو می‌شوید، بدون شک نظر پزشک معالج شما در آن مورد خاص ارجح و ارزشمندتر می‌باشد.

Email: sasadatian @ yahoo.com

پست الکترونیکی دکتر سید اصغر ساداتیان

Email: assadatian @ hotmail.com

فهرست

بخش	بلوغ جسمی	یک
-----	-----------	----

فصل یک: کلیات ۱۳

تعریف بلوغ ۱۳

علت بلوغ ۱۵

نقش غده هیپوفیز در بلوغ ۱۶

عامل شروع بلوغ ۱۶

نقش غدد جنسی (تخمندانها) در بلوغ ۱۷

نقش غدد فوق کلیوی در بلوغ ۱۸

نقش غده تیروئید در بلوغ ۱۹

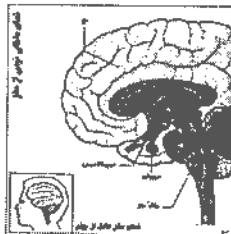
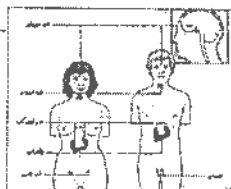
سن شروع بلوغ و عوامل مؤثر بر آن ۲۰

عوامل دخیل در شروع بلوغ ۲۰

عوامل غیرمرضی در شروع زودرس بلوغ ۲۰

عوامل غیر مرضی تأخیر در شروع بلوغ ۲۱

ورزش و بلوغ ۲۱



فصل دو: علائم نشانه‌ها و تغییرات فیزیکی دوران بلوغ ۲۳

بلوغ شرعی ۲۳

بلوغ عرفی ۲۳

بلوغ روحی روانی ۲۳

بلوغ جنسی و جسمی ۲۴

● رشد سریع جسمانی ۲۴

سن رشد سریع قد ۲۵

میزان کلی افزایش قد در دوران بلوغ ۲۵



۲۵ --- علت تفاوت قد دختران و پسران

۲۵ --- عوامل مؤثر بر میزان قد

۲۷ --- تخمین قد نهایی نوجوان در پایان بلوغ

۲۸ --- علت لاغر شدن در دوران بلوغ

۲۸ --- علت عدم تناسب اندام در دوران بلوغ

۲۹ --- اختلال در رشد قد در زمان بلوغ

۲۹ --- توصیه‌های پزشکی جهت رشد مناسب قد

۳۰ --- رژیم غذایی و قد

۳۰ --- فعالیت فیزیکی و قد

۳۰ --- خواب و قد

۳۱ --- نقش داروها در رشد قد

● صفات و خصوصیات جنسی ثانویه (بلوغ جنسی) ۳۲

۳۲ --- اولین نشانه بلوغ جنسی در دختران

۳۲ --- میل جنسی و بلوغ

۳۲ --- ترتیب و نوع صفات جنسی ثانویه

۳۳ --- رشد و تکامل پستانها

۳۳ --- عدم تناسب و تقارن پستانها

۳۴ --- پستانهای فرعی

۳۵ --- ترشح از پستانها

۳۵ --- عوامل مؤثر بر شکل و اندازه پستانها

۳۵ --- سینه بند و پستانها

۳۵ --- درد پستان در بلوغ

۳۶ --- مسطح شدن و یا فرورفتگی نوک پستانها

۳۶ --- رشد و تکامل موهای شرمگاهی و زیربغل

۳۷ --- عامل رویش موهای شرمگاهی و زیربغل

۳۷ --- تقدم زمانی رویش موها و رشد پستانها

۳۷ --- نقش تراشیدن موها در ضخیم شدن آنها

۳۷ --- رشد موهای پشت لب و صورت در خانمها



- ۳۸ بروز قاعدگی
- ۳۸ - - - علایم قاعده (رگل) شدن
- ۴۰ - - - آیا بلوغ با قاعدگی شروع می‌شود؟
- ۴۰ - - - طول مدت خونریزی قاعدگی
- ۴۰ - - - آیا قاعدگی فقط یکبار رخ می‌دهد
- ۴۰ - - - نظم قاعدگی
- ۴۰ - - - نقش سن شروع قاعدگی در میزان رشد قد
- ۳۱ - سایر تغییرات جسمانی دوران بلوغ
- ۴۱ - تغییر شکل و اندازه لگن
- ۴۱ - نقش فعالیت ورزشی در شکل لگن
- ۴۲ - جوش صورت و تنه
- ۴۲ - بوی دهان و بدن
- ۴۲ - ترشحات زنانگی (تناسلی)
- ۴۳ - تمایلات جنسی



فصل سه: بلوغ زودرس ۴۴

- ۴۴ - - - علل بلوغ زودرس
- ۴۴ - - - آیا بلوغ زودرس مهم و خطرناک است؟
- ۴۴ - - - نقش ارث در بلوغ زودرس
- ۴۵ - - - نقش غده تیروئید در بلوغ زودرس
- ۴۵ - - - عارضه و عاقبت بد بلوغ زودرس
- ۴۵ - - - درمان بلوغ زودرس
- ۴۵ - - - رشد زودرس پستانها
- ۴۶ - - - رشد زودرس موهای جنسی

فصل چهار: بلوغ دیررس ۴۷

- ۴۷ - - - تعریف
- ۴۷ - - - آیا بلوغ دیررس همیشه مرضی است؟
- ۴۷ - - - علل بلوغ دیررس

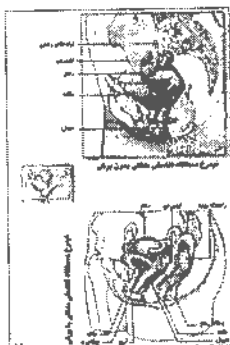
- درمان بلوغ دیررس ۴۹
- اختلالات کروموزومی شایع در دختران (سندرم ترنر) ۳۹
- سندرم ترنر چیست؟ ۴۹
- مبتلایان به سندرم ترنر چه ویژگیهای دارند؟ ۵۰
- سندرم ترنر چگونه تشخیص داده می‌شود؟ ۵۰
- ازدواج و بچه‌دار شدن مبتلایان به سندرم ترنر ۵۰
- درمان مبتلا به سندرم ترنر ۵۱



فصل پنجم : ساختمان دستگاه تناسلی مؤنث ۵۳

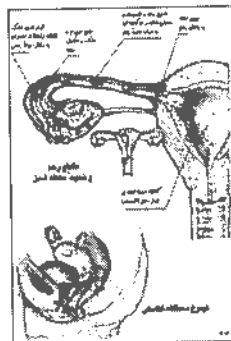
● دستگاه تناسلی خارجی ۵۳

- برآمدگی ونوس (شرمگاهی یا زهار) ۵۳
- لب‌های بزرگ و کوچک فرج ۵۳
- بظر یا کلیتوریس ۵۳
- پرده بکارت ۵۴



● دستگاه تناسلی داخلی ۵۴

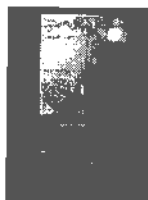
- مهبل ۵۴
- رحم ۵۴
- لوله‌های رحمی ۵۶
- تخمدان‌ها ۵۷
- سؤالات شایع و پاسخ آنها ۵۷
- فقدان مادرزادی پرده بکارت ۵۷
- اشکال مختلف پرده بکارت ۵۷
- آیا ممکن است پرده بکارت منفذ نداشته باشد؟ ۵۷
- ورزش و پرده بکارت ۵۷
- ورود آب به داخل مهبل ۵۸
- بهداشت صحیح فرج ۵۹
- استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی و فرج ۵۹



- ۶۰ لباس زیر مناسب -- --
 ۶۱ فقدان کامل رحم و یا وجود دو رحم -- --
 ۶۱ ضربه به شکم و تأثیر آن بر روی رحم -- --

فصل شش: عادت ماهانه یا قاعدگی ۶۲

- ۶۲ قاعدگی یا عادت ماهانه چیست؟ -- --
 ۶۳ سیکل قاعدگی چیست؟ -- --
 ۶۳ طول مدت سیکل قاعدگی تا چه حد طبیعی محسوب می‌شود؟ -- --
 ۶۳ تغییرات طول مدت سیکل قاعدگی -- --
 ۶۴ منشأ خون قاعدگی -- --
 ۶۴ علت ریزش دیواره رحم -- --
 ۶۴ خون قاعدگی چگونه به خارج راه می‌یابد؟ -- --
 ۶۵ خون قاعدگی طبیعی چه خصوصیتی دارد؟ -- --
 ۶۵ آیا خون قاعدگی با خون بدن تفاوت دارد؟ -- --
 ۶۵ مقدار و طول مدت خونریزی قاعدگی طبیعی -- --
 ۶۶ عوارض و اهمیت خونریزی طولانی مدت و زیاد -- --
 ۶۶ برگشت خون قاعدگی به داخل شکم -- --
 ۶۷ لکه‌بینی چیست؟ -- --
 ۶۷ استحمام در زمان پریود -- --
 ۶۷ شنا و پریود -- --
 ۶۷ تخمین زمان وقوع خونریزی قاعدگی -- --
 ۶۸ تغییر دادن زمان وقوع خونریزی -- --



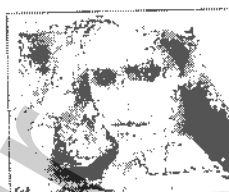
فصل هفت: تغییرات جسمی و روحی پیش از قاعدگی ۶۹

- ۶۹ تعاریف -- --
 ۷۰ نشانه‌ها و تنش‌های پیش از قاعدگی -- --
 ۷۰ تغییرات مثبت در دوران قاعدگی -- --
 ۷۰ رابطه رحم و تنش‌های قبل از قاعدگی -- --



● درد قاعدگی ۷۲

- درد قاعدگی اولیه (دیسمنوره اولیه) ۷۳
- درد قاعدگی ثانویه (دیسمنوره ثانویه) ۷۴
- درمان درد قاعدگی ۷۵
- درمان طبیعی (غیر دارویی) ۷۸
- درمان گیاهی ۷۸
- درمان دارویی ۷۸



● تجمع و افزایش آب بدن ۷۹

- تغییرات وزن بدن ۷۹
- تنگ شدن لباس‌ها و ورم کردن ۷۹
- تغییر صدا ۸۰
- تورم و دردناک شدن پستانها ۸۰
- تغییرات و ناراحتی‌های غیر طبیعی پستان ۸۱
- درمان تورم و درد پستانها وابسته به قاعدگی ۸۱
- نفخ شکم ۸۲



● تغییرات روحی روانی پیش از قاعدگی ۸۳

- تحریک‌پذیری و عصبانیت ۸۳
- خستگی و بی‌حوصلگی ۸۴
- افسردگی ۸۵
- درمان تنش‌ها و ناراحتی‌های پیش از قاعدگی ۸۶

فصل هشت: مسائل و سؤالات شایع مرتبط با نوجوانی و بلوغ ۸۹

- بهداشت فردی ۸۹
- عرق و بوی بدن و استحمام ۸۹
- دفعات مناسب استحمام ۸۹
- استفاده از پاک‌کننده‌ها و شوینده‌ها ۸۹
- لیف و کیسه کشیدن ۹۰

- ۹۰ - - - - - رفع بوی بد بدن
- ۹۱ - - - - - اصلاح موهای بدن
- ۹۱ - - - - - تیغ زدن و بند و موم انداختن
- ۹۲ - - - - - استفاده از ضد آفتاب
- ۹۳ - - - - - خواب
- ۹۳ - - - - - الگوی خواب دراکولایی
- ۹۳ - - - - - میزان خواب مورد نیاز
- ۹۴ - - - - - علایم خواب کافی و ناکافی
- ۹۴ - - - - - تنظیم خواب
- ۹۵ - - - - - خطوط چاقی
- ۹۵ - - - - - برنزه کردن پوست
- ۹۶ - - - - - علت و مکانیسم برنزه شدن پوست در اثر نور خورشید
- ۹۶ - - - - - عوارض و اثرات برنزه کردن پوست
- ۹۷ - - - - - بهترین روش برنزه کردن پوست
- ۹۷ - - - - - سوراخ کردن پوست و اعضای مختلف بدن
- ۹۸ - - - - - خود ارضایی (استمناء)
- ۹۸ - - - - - آیا خودارضایی باعث کاهش دید یا ریزش مو می‌شود؟
- ۹۹ - - - - - تجاوز جنسی
- ۱۰۰ - - - - - حاملگی و پریود



بخش دوم بلوغ روحی روانی و اخلاقی

- ۱۰۳ - - - - - فصل نه: کلیات و مفاهیم
- ۱۰۶ - - - - - فصل ده: تصورات ذهنی در مورد خود و اعتماد به نفس
- ۱۰۶ - - - - - خود پنداری
- ۱۰۸ - - - - - چگونه افکار منفی در مورد خود را برطرف کنیم؟
- ۱۰۹ - - - - - اعتماد به نفس
- ۱۰۹ - - - - - علل کاهش اعتماد به نفس
- ۱۱۱ - - - - - چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم؟



فصل بازده: مشکلات و خطرات شایع دوران نوجوانی ۱۱۳

● توهمات و باورهای غلط نوجوانی ۱۱۳

- - خود مرکزیت ۱۱۳

- - تصور آسیب‌ناپذیری خود ۱۱۴

● دل شکستگی ۱۱۴

● مواد مخدر و اعتیاد ۱۱۶

- - آیا با یکبار استفاده از مواد مخدر شخص معتاد می‌شود؟ ۱۱۶

- - علل اعتیاد ۱۱۶

- - علایم و نشانه‌های اعتیاد ۱۱۶

- - انواع مواد مخدر و اثرات و عوارض آنها ۱۱۹

- - نیکوتین و دخانیات ۱۲۰

- - ترکیبات کانابینول (حشیش، بنگ و ماری‌جوانا) ۱۲۲

- - LSD (ال-اس-دی) ۱۲۴

- - فن سیکلیدین ۱۲۴

- - کوکائین ۱۲۵

- - هروئین ۱۲۶

- - اکستاسی ۱۲۷

فصل دوازده: نکات کلیدی برای نوجوانان ۱۲۹

- ارتباط با والدین و دیگران ۱۲۹

- رمزهای زندگی ۱۳۱

فصل سیزده: نکات کلیدی برای والدین و مربیان ۱۳۴

تغییرات طبیعی دوران بلوغ ۱۳۲

مسئولیت پذیر کردن نوجوانان ۱۳۷

تشویق و تنبیه ۱۳۸

چه کارهایی نباید کرد ۱۴۰

نه کنید برای پدران و مادران خوب ۱۴۱

منابع ۱۳۷

