

بلوغ جسمی و روحی روانی در پسران

دکتر مامیار آذر

روانپزشک، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر سعید اصلان آبادی

فوق تخصص جراح اطفال، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر محسن پرویز

دکتر فرهاد حسین پناه

فوق تخصص غدد، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر محمود شفیعی زاده

روانشناس، عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم

دکتر عبدالحمید کجباف زاده

فوق تخصص اورولوژی اطفال، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر استیما نوحی

روانپزشک، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله

دکتر شهریار هاشمی زاده

متخصص جراح، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر سید اصغر ساداتیان



انتشارات ماوشما

شناخت بیماریها و توصیه های پزشکی

بلوغ جسمی و روحی روانی در پسران / اصغر ساداتیان - (و دیگران) -
 (آورده است ۱۳) - تهران، ما و شما ۱۳۸۲ - (شکافت بیماریها و توصیههای پزشکی) (۱۵)
 ۱۲۰ ص. - مصور، جدول، نمودار - (۱۵۰۰۰ ریال) ISBN: 964-95697-3-1
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات کتابخانه
 کتابخانه
 بلوغ ۲، بلوغ - - پسران و پسران ۳، بلوغ (روانشناسی) - قد ساداتیان
 اصغر - ۱۳۲۲ - ۱۲ ۸۴ QP
 ۱۳۸۲
 کتابخانه ملی ایران

۱۳۳۷ - ۸۳ م

تایپ و صفحه آرایی

مریم البنادات ضایعی

امور اجرایی، تبلیغات و پخش

سید ابوالقاسم ساداتیان

سید جعفر ساداتیان

زهره خلیج زاده

عباس نجفی تیرآبادی

سید علی ساداتیان

گروه گرافیک و نشر

سید حمیدرضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

روابط عمومی و پیرایشگاه

سید محسن ساداتیان

سید محمد حسن خدایان پور

سید حسین ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

شناخت بیماریها و توصیه های پزشکی

بلوغ جسمی و روحی روانی در پسران

انتشارات ما و شما

مولفین گروه RDMR

نگارش سوم - چاپ اول - پاییز ۱۳۸۴

سینا

۳۰۰۰

۹۶۴-۹۵۶۹۷-۳-۱

۱۵۰۰ تومان



نام کتاب

ناشر

تالیف

نوبت چاپ

لیتوگرافی

چاپ

صحافی

تیراژ

شابک

قیمت

انتشارات ما و شما و مرکز پخش: گیشا، انتهای پیروزی شرقی تقاطع امانخانی پلاک ۱

صندوق پستی-تهران ۷۸۸۸-۱۳۱۵۵

تلفن: ۸۸۲۷۰۷۹۱

کلیه 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 به انسان مقام و توانایی اشرف مخلوقات شدن را عطا کرد.

آینده هر جامعه‌ای در گرو کودکان، نوجوانان، و جوانان آن جامعه است و اگر امکانات لازم برای رشد و ترقی و کمال آنها فراهم نشود سعادت دنیا و آخرت آن جامعه تضمین شده است. اما قبل از هر چیز لازم است بدانیم این گروه دارای چه ویژگیها و خصایصی هستند تا براساس آنها برنامه‌ریزی کنیم.

اگرچه خواسته‌های والدین و مسئولین حکومتی از نوجوانان و جوانان ایده‌آل و مطلوب است و خود نوجوانان نیز طالب آنها هستند (رسیدن به مقام‌های علمی و معنوی بالا، پرهیز و دوری از ناهنجاریهای اخلاقی و ...) ولی متأسفانه در بسیاری از موارد، روش رسیدن به آنها غیراصولی و نادرست است و ماحصل آن همان چیزی است که برخی از جوامع و از جمله ما با آن روبرو هستیم. اگر می‌خواهیم جوانان و نوجوانان ما به راه کج منحرف نشوند و در جهت تکامل و پیشرفت قدم بگذارند ابتدا بایستی راه درست را به آنان نشان داد، توانمندی‌های آنان را در نظر گرفت، علل و عوامل زمینه‌ساز انحراف را شناسایی نمود و تا حد امکان آنها را برطرف کرد و از همه مهمتر روش صحیح برخورد با مشکلات را به آنان آموخت و امکانات لازم را نیز فراهم کرد. اگر شور و هیجان جوانان و نوجوانان را با فراهم آوردن کار و تفریحات سالم اغناء و هدایت نکنیم بدون شک با کوچکترین لغزشی به سمت اعتیاد و یا بزهکاری سوق خواهند یافت و ...

تشنگی را نمی‌توان با خوردن غذا برطرف نمود و همین‌طور بالعکس.

ما در این کتاب سعی نموده‌ایم تا اصول کلی تغییرات، خصوصیات و ویژگی‌های اصلی و در عین حال طبیعی جسمانی و روحی روانی این دوران را شرح دهیم و بر نوجوانان و والدین و مسئولین حکومتی است تا با برنامه‌ریزی اصولی و علمی و فراهم آوردن امکانات به یک جامعه سالم و ایده‌آل برسیم.

نگارش سوم این کتاب در کمتر از دو سال از نگارش اول، مدیون نظرات و پیشنهادهای شما هموطنان عزیز بوده و سپاسگزار خواهیم بود همچنان گذشته با تکمیل فرم نظرخواهی آخر کتاب در این امر مهم ما را یاری نمایید.

مؤلفین

پاییز ۱۳۸۲

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

فصل یک: کلیات ۱۳

تعریف بلوغ ۱۳

بلوغ جسمی (جنسی) ۱۳

بلوغ عقلانی (ادراکی) ۱۴

نوجوانی ۱۴

علت بلوغ ۱۵

- عامل شروع کننده بلوغ ۱۶

- نقش غده هیپوفیز در بلوغ ۱۶

- نقش غدد جنسی در بلوغ ۱۷

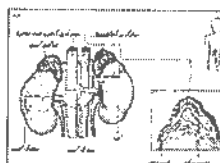
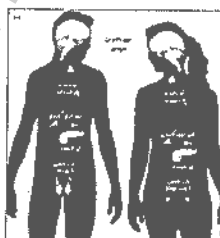
- نقش غدد فوق کلیوی در بلوغ ۱۸

- نقش غده تیروئید در بلوغ ۱۸

- سن شروع بلوغ و عوامل موثر بر آن ۱۹

- عوامل طبیعی در شروع زودتر بلوغ ۲۰

- عوامل طبیعی موثر در تاخیر بلوغ ۲۰



فصل دو: علائم، نشانه‌ها و تغییرات فیزیکی دوران بلوغ ۲۱

- رشد و بزرگ شدن بیضه‌ها ۲۲

- تفاوت اندازه بیضه‌ها بطور طبیعی ۲۲

- آیا ممکن است فردی یک بیضه نداشته باشد؟ ۲۲

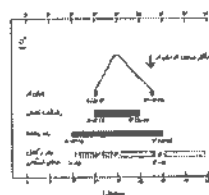
- رشد آلت تناسلی ۲۳

- شکل، رنگ و اندازه آلت تناسلی در افراد ۲۳

- کج بودن یا انحنا آلت تناسلی در زمان نعوظ ۲۳

- تاثیر دارو یا ورزش بر روی اندازه آلت تناسلی ۲۳





21

- - در چند سالگی پسران قدرت بچه‌دار شدن پیدا می‌کند؟..... ۳۵
- - آیا بعد از بلوغ، اسپرم سازی یک روند دائمی و پیوسته است؟..... ۳۵
- - غده پروستات ۳۶
- - کیسه‌های منی..... ۳۷
- - سایر غدد جنسی..... ۳۷
- - منی..... ۳۷
- - انزال و احتلام ۳۸
- - آیا تحریک جنسی و انزال موجب خون دماغ یا تشنج می‌شود؟..... ۳۸
- - آیا نعوظ، باعث درد در آلت تناسلی می‌شود؟..... ۳۹

نواقص مادرزادی شایع و مهم دستگاه تناسلی..... ۴۰

- - ابهام تناسلی یا دو جنسی..... ۴۰
- - هیپوسپادیس و اپی‌سپادیس..... ۴۰
- - سندرم کلاین فلتر ۴۱

فصل چهار: بلوغ زودرس..... ۴۱

- - علل بلوغ زودرس ۴۱
- - آیا بلوغ زودرس، علامت مهم و خطرناکی است؟..... ۴۲
- - نحوه تیروئید زودرس می‌تواند ارثی باشد؟..... ۴۲
- - غده تیروئید و نقش آن در بلوغ زودرس ۴۲
- - اهمیت بلوغ زودرس و عاقبت و عارضه بد آن ۴۲
- - آیا بلوغ زودرس قابل درمان است؟..... ۴۳
- - - موهای شرمگاهی و یا زیر بغل زودتر از معمول ظاهر می‌شوند؟..... ۴۳

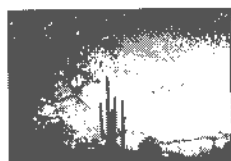
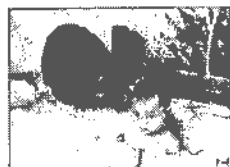
فصل پنج: بلوغ دیررس ۴۴

- - اهمیت بلوغ دیررس در چیست؟..... ۴۴
- - علل بلوغ دیررس چیست؟..... ۴۴
- - سرشتی ارثی و بلوغ دیررس ۴۴
- - - سوء تغذیه و بلوغ دیررس ۴۵

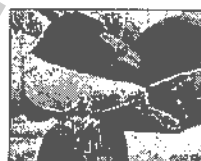
- ۴۵ - - - بیماری و استرس مزمن و بلوغ دیررس.....
- ۴۵ - - - اختلالات غدد بدن در بلوغ دیررس.....
- ۴۵ - - - اختلالات دستگاه تناسلی در بلوغ دیررس.....
- ۴۵ - - - تاثیر داروها در بلوغ دیررس.....
- ۴۵ - - - در صورت تاخیر در بلوغ چه کار باید کرد؟.....
- ۴۵ - - - آیا بلوغ دیررس قابل درمان است؟.....

فصل شش: مسائل و سؤالات شایع مرتبط با نوجوانی و بلوغ.....۴۶

- ۴۶ - بهداشت پوست و مو.....
- ۴۶ - - - استحمام، عرق و بوی بدن.....
- ۴۶ - - - چند بار استحمام در هفته مناسب است؟.....
- ۴۶ - - - آیا شستشوی زیاد بدن مضر است؟.....
- ۴۷ - - - استفاده از پاک کننده‌ها در زمان استحمام.....
- ۴۷ - - - خصوصیات یک پاک کننده خوب هنگام استحمام.....
- ۴۷ - - - آیا لیف و کیسه کشیدن درست است؟.....
- ۴۸ - - - چگونه می‌توان بوی بد بدن را برطرف نمود؟.....
- ۴۸ - - - عرق سوز چیست؟.....
- ۴۹ - - - محافظت کننده مو چیست؟.....
- ۵۰ - - - آیا استفاده از ششوار زیان‌آور است؟.....
- ۵۰ - - - اصلاح موهای بدن.....
- ۵۱ - - - استفاده از تیغ بهتر است یا ریش تراش برقی؟.....
- ۵۱ - - - مواد شیمیایی موبر.....
- ۵۲ - - - استفاده از ضدآفتاب.....
- ۵۳ - جوش.....
- ۵۳ - - - علت جوش چیست؟.....
- ۵۴ - - - چه عواملی موجب تشدید جوش می‌شوند؟.....
- ۵۵ - - - آیا تخلیه کردن و فشار دادن جوش صحیح است؟.....
- ۵۵ - - - توصیه‌های پزشکی در مورد جوش.....



- ۵۶ - برنزه کردن پوست.
- ۵۶ - - - علت برنزه شدن پوست در برابر نور خورشید چیست؟
- ۵۶ - - - نقش نور خورشید و لامپ‌های UVA در برنزه کردن
- ۵۸ - - - بهترین روش برنزه کردن پوست.
- ۵۸ خواب
- ۵۸ - - - چرا نوجوانان غالباً تا دیروقت بیدار می‌مانند؟
- ۵۹ - - - چه مقدار خواب برای نوجوانان لازم است؟
- ۵۹ - - - چگونه متوجه شویم میزان خواب ما کافی است؟
- ۵۹ خواب منظم و کافی
- ۶۰ - خطوط چاقی
- ۶۱ - سوراخ کردن پوست و اعضاء مختلف بدن
- ۶۲ - خودارضایی (استمناء)
- ۶۳ - ختنه کردن در نوجوانی
- ۶۳ - - - خودارضایی و قدرت دید، ریزش مو و نازایی
- ۶۳ - - - چگونه می‌توان میل جنسی را کاهش داد؟
- ۶۳ - چرخش بیضه
- ۶۴ - - - علت چرخش بیضه چیست؟
- ۶۴ - - - علائم و نشانه‌های چرخش بیضه چیست؟
- ۶۵ - - - چرخش بیضه چگونه درمان می‌شود؟
- ۶۵ - بدنسازی و داروها
- ۶۷ - کوله پشتی
- ۶۷ - - - ویژگیهای یک کوله پشتی خوب و مناسب



بخش دوم: تغییرات روحی و روانی دوران بلوغ

فصل هفت: کلیات و مفاهیم

فصل هشت: تصورات ذهنی از خود و اعتماد به نفس ۷۲

۷۲ - خودپنداری ۷۲

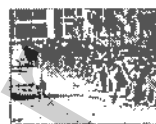
۷۳ - چگونه افکار منفی نسبت به ظاهر خود را برطرف کنیم؟ ۷۳

۷۵ - تلقین و توجه به نکات مثبت در خودپنداری ۷۵

۷۶ - اعتماد به نفس ۷۶

۷۶ - علل کاهش اعتماد به نفس ۷۶

۷۷ - چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم؟ ۷۷



فصل نه: مشکلات و خطرات شایع دوران نوجوانی ۸۰

۸۰ - توهمات و باورهای غلط نوجوانی ۸۰

۸۰ - خود مرکزیت ۸۰

۸۱ - تصور آسیب‌ناپذیری خود ۸۱

۸۱ - دل شکستگی ۸۱

۸۲ - احساس خود را شریک کنید ۸۲

۸۲ - واقع بین باشید ۸۲

۸۲ - خود را مشغول نگه‌دارید ۸۲

۸۲ - مراقب خود باشید ۸۲

۸۳ - فرار نکنید ۸۳

۸۳ - مواد مخدر و اعتیاد ۸۳

۸۴ - آیا با یکبار استفاده از مواد مخدر، شخص معتاد می‌شود؟ ۸۴

۸۴ - علل اعتیاد ۸۴

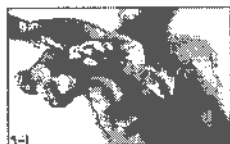
۸۶ - علائم و نشانه‌های اعتیاد ۸۶

۸۷ - انواع مواد مخدر و اثرات و عوارض آنها ۸۷

۸۷ - نیکوتین و دخانیات ۸۷

۸۹ - ترکیبات کانابینول (حشیش، بنگ، ماری‌جوانا) ۸۹

۹۰ - اثرات و نشانه‌های مصرف ترکیبات کانابینول ۹۰



۹۱ - LSD ۹۱

- ۹۱ - - اثرات جسمانی (فیزیکی) LSD.....
- ۹۲ - - فن سیکلیدین یا PCP.....
- ۹۲ - - کوکائین.....
- ۹۲ - - اثرات کوکائین بر روی مغز.....
- ۹۳ - - اثرات کوکائین بر روی قلب.....
- ۹۳ - - هروئین.....
- ۹۳ - - اثرات کوتاه مدت هروئین.....
- ۹۳ - - اثرات طولانی مدت هروئین.....
- ۹۴ - - اکستاسی.....
- ۹۴ - - اثرات کوتاه مدت اکستاسی.....
- ۹۴ - - اثرات طولانی مدت اکستاسی.....
- ۹۵ - - اکستاسی و صدمات مغزی.....
- ۹۵ - - اکستاسی و صدمات کلیوی.....
- ۹۵ - - اکستاسی و صدمات کبدی.....



- فصل ده: نکات کلیدی برای نوجوانان**..... ۹۶
- ۹۶ - ارتباط با والدین.....
 - ۹۸ - رمزهای زندگی.....



- فصل یازده: نکات کلیدی برای والدین**..... ۱۰۱
- ۱۰۱ - تغییرات طبیعی دوران بلوغ.....
 - ۱۰۲ - مسئولیت پذیر کردن نوجوانان.....
 - ۱۰۶ - تشویق و تنبیه.....
 - ۱۰۷ - چه کارهایی نباید کرد.....
 - ۱۰۸ - نه کلید برای پدران و مادران خوب.....
 - ۱۱۳ - منابع.....

