

(۶۹)

بهداشت بلوغ و نوجوانی

جلد اول

(ویژه‌ی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی)



سورشناسه: صباغ، فرشته - چویدار، ندا - خدایی، غلامحسین
عنوان: بهداشت بلوغ و نوجوانی جلد اول (ویژه دانش آموزان
دختر مقطع راهنمایی) / تألیف: فرشته صباغ - دکتر ندا چویدار - دکتر
غلامحسین خدایی
مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص (رقعی)
شابک: 978-964-477-573-4
پادداشت: فیپا
موضوع: بلوغ و نوجوانی
رده بندی کنگره: ۵ ف ۹ الف/۸۷۸۸
رده بندی دیویی: ۳ فا ۵
شماره کتابخانه ملی ایران: ۲۵۶۶۵-۸۷ م

نام کتاب: بهداشت بلوغ و نوجوانی، جلد اول (تغییرات جسمانی)
تألیف: فرشته صباغ - دکتر ندا چویدار - دکتر غلامحسین خدایی
بررسی و تأیید علمی: دکتر فاطمه تارا - دکتر پوران لایق
ویراستار: غلامرضا زعیم زاده
تهیه شده در: واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
انتشارات: سخن گستر و مرکز بهداشت استان
صفحه آرای: گرافیک طلاها ۰۹۸۸۸۰۰۹۱۵۳۱۰
لیتوگرافی: رایان اسکندر ۵۸۲۵۴۹۳
چاپخانه: کتبیبه ۸۵۳۰۸۰۸
نوبت چاپ: اول/ بهار ۸۸
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۷-۵۷۳-۴

انتشارات سخن گستر
مشهد، بین این سینای ۱۶ و پاسطور، شماره ۱۷۴ تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به مرکز بهداشت استان می باشد.
این فودآموز با حمایت مدیریت امور اجتماعی و مشارکتهای همگانی شهرداری مشهد
تهیه شده و در مدارس رایگان توزیع می گردد.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۶	سخنی با خواننده
۷	اهمیت بلوغ و نوجوانی
۹	تغییرات جسمانی بلوغ در دختران
۱۰	رشد پستان ها
۱۲	جهش رشد
۱۲	* رشد قد
۱۳	* رشد وزن
۱۵	عادت ماهانه (قاعدگی)
۱۷	* دوره عادت ماهانه
۱۹	* نشانه های قبل از قاعدگی
۲۰	* بهداشت دوران قاعدگی
۲۶	بهداشت پوست و مو
۲۶	* آکنه (جوش غرور جوانی)
۳۰	* شوره سر
۳۲	* ریزش مو
۳۴	* ضد آفتاب چیست ؟
۳۷	تغذیه در دوران بلوغ
۴۸	منابع

پیشگفتار:

در سال‌های اخیر تغییرات عمده‌ای در روند زندگی انسان‌ها به وجود آمده است. رشد و پیشرفت امکانات، تکنولوژی، افزایش جمعیت، فقر و فقدان آموزش‌های لازم جهت مقابله با این تغییرات از عواملی هستند که ممکن است زندگی هر فرد را تهدید کند. در این شرایط نوجوانان به دلیل ویژگی‌های خاص در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند.

با توجه به این که بخش عظیمی از جمعیت کشور ما را نوجوانان تشکیل می‌دهند لذا پرداختن به مسایل مختلف مرتبط با نوجوانان از جمله بهداشت آنان از اهمیت بسیاری برخوردار است. در طول زندگی انسان چند واقعه دارای اهمیت زیادی می‌باشد که می‌تواند به عنوان نقطه‌ی عطفی در زندگی مطرح باشد که بلوغ یکی از آن‌ها است. بسیاری از مشکلات جسمی روانی و اجتماعی مانند بیماری‌های عفونی، ازدواج‌های ناموفق، حاملگی‌های زودرس و پرخطر، مرگ و میر مادر و کودک و مشکلات ناشی از آن که در دوران بزرگسالی ایجاد می‌شود برخاسته از نارسایی‌ها و کمبودهای دوران نوجوانی است.

توجه به بلوغ نه تنها برای نوجوان بلکه برای خانواده و جامعه ضروری و سودمند است. امید است کتاب خودآموز حاضر که با همت ۳ نفر از همکاران محترم این مرکز و حمایت مادی و معنوی معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی شهرداری مشهد تهیه و تدوین گردیده است بتواند با توانمند سازی دختران نوجوان جهت مقابله و پیش‌گیری از رفتارهای پرخطر در این سنین، ثمر بخش بوده و حاصل آن ارتقای سطح آگاهی و دانش عمومی در زمینه‌ی بهداشت نوجوانان باشد.

دکتر محمد رضا مجیدی

معاون بهداشتی دانشگاه و رئیس مرکز

بهداشت استان خراسان رضوی

سخنی با خواننده :

نوجوان عزیز ، شما می توانید زندگی بهتری داشته باشید . زندگی که از آن لذت ببرید و روز به روز از سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی بالاتری برخوردار گردید . از آن جا که ارتقای سلامت و برخورداری از زندگی بهتر که بتواند رضایت فرد را فراهم کند بدون داشتن مهارت بهداشتی امکان پذیر نیست ، کتاب خودآموز حاضر جهت آموزش مسایل دوران بلوغ برای شما تهیه شده است . این کتاب به پرسش هایی که معمولاً در ذهن شما عزیزانی که در دوران بلوغ به سر می برید وجود دارد ، تا حد زیادی پاسخ می دهد .

سؤال هایی از قبیل :

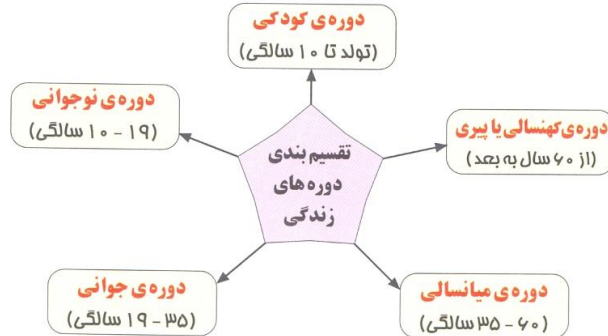
- * بلوغ چیست و زمان شروع آن چه سنی است ؟
 - * تغییرات مربوط به بدن شامل چه مواردی است ؟
 - * برای این که احساس بهتری را در این دوران تجربه کنیم چه کاری انجام دهیم ؟
 - * منظور از تغییرات روانی ، رفتاری دوران بلوغ چیست ؟
 - * چطور می توانیم با تغییرات روانی رفتاری در این دوران کنار بیاییم ؟
- و سؤال های دیگری که امید است مطالعه این کتاب بتواند به شما نوجوان عزیز کمک کند تا ضمن دست یابی به پاسخ سؤال های خود ، این دوره را بهتر گذرانده و آینده ای سالم ، موفق و شادتری داشته باشید .
- نظرها ، پیشنهادهای و سؤال های شما می تواند به ما کمک کند تا مطالب را در صورت نیاز مورد بازنگری قرار داده و مطالب بهتری را در سال های آینده برای شما و دوستان شما تهیه کنیم .
- پس با ما ارتباط داشته باشید و با ارسال نظرات ، باورها و عقاید و مشکلات خود ما را در انجام این مهم یاری کنید .
- آدرس ما : مشهد - انتهای خیابان سناباد - مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
- واحد سلامت نوجوانان و مدارس
- با آرزوی سلامتی و موفقیت روز افزون شما
- مؤلفین

اهمیت بلوغ و نوجوانی :

دوره ی نوجوانی ، دوره ی تغییر است و بلوغ ، دوره ی رشدی است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد . نوجوان نه کودک است و نه بزرگسال و بلوغ دوره ی گذر از عرصه ی کودکی به بزرگسالی و کسب قدرت باروری است . بلوغ فرایندی طبیعی است که در تمام انسان ها رخ می دهد . تغییرات چشمگیری چون بلوغ در هیچ دوره ی دیگری از زندگی به جز کودکی رخ نمی دهد . در این دوره سیستم غدد داخلی تکامل یافته و موجب تغییرات فیزیکی بدن می شود . عادت کردن به این وضعیت جدید ممکن است مدت ها طول بکشد .

البته باید دانست که بلوغ یک حادثه ی ناگهانی نیست که یک باره اتفاق بیفتد بلکه رشد و تکامل انسان از بدو تولد شروع شده و در دوره ی کودکی ادامه دارد . در دوره ی بلوغ رشد جسمی و تغییر و تحولات روانی بسیار سریع است . تغییر جسمی قابل دیدن است و در اکثر افراد کمابیش شباهت دارد ، در تعریف بلوغ باید گفت : بلوغ یک سلسله تغییرات جسمی و روانی است که به دنبال هم اتفاق می افتد و در پایان این دوره دختران آمادگی کافی برای تکامل جسمی ، روانی و همین طور زن شدن را پیدا می کنند .

روان شناسان برای مطالعه ی رفتارهای انسان ، زندگی را به دوره هایی تقسیم کرده اند :



در حال حاضر ۲۵٪ جمعیت کشور در سنین نوجوانی قرار دارند. تغییرات روانی و رفتاری دوران بلوغ در مراحل مختلف آن متفاوت است و داشتن اطلاعات درست از این تغییرات به نوجوان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسد و در برابر مشکلات، فکر کرده و موضوع را تجزیه و تحلیل نموده و راه حل منطقی را برگزیند. به نظر شما ویژگی‌های دوره‌ی نوجوانی چیست؟

دوره‌ی نوجوانی دوره‌ای پر از تغییر و تحول است. تغییرات دوره‌ی نوجوانی را می‌توان در دو دسته‌ی کلی تقسیم‌بندی کرد:

✱ تغییرات مربوط به بدن (رشد جسمانی)
✱ تغییرات روانی، رفتاری (رشد ذهنی و فکری - رشد عاطفی - رشد اجتماعی و معنوی)
امید است با مطالعه‌ی مطالب این کتاب احساس بهتری را در دوران بلوغ تجربه کنید و برای سؤال‌ها و ابهام‌های به وجود آمده در ذهن خود پاسخ بهتری پیدا کنید.

تغییرات جسمانی بلوغ در دختران:

سن آغاز و تکمیل بلوغ در نوجوانان متفاوت است، به طور متوسط آغاز بلوغ در دخترها حدود ۹ یا ۱۰ سالگی و ممکن است این رویداد بین سنین ۸ تا ۱۶ سالگی آغاز شود. اگر دختری به سن ۱۶ سالگی رسیده اما هنوز هیچ یک از تغییرات جسمی مربوط به بلوغ را تجربه نکرده باشد باید به پزشک مراجعه کند. مجموع تغییرات دوران بلوغ به طور متوسط ۴/۵ سال طول می‌کشد و ممکن است به ۶ سال هم برسد. در دخترها رشد پستان‌ها و موی شرمگاهی معمولاً قبل از نخستین عادت ماهانه آغاز می‌شود. اگر نخستین عادت ماهانه قبل از آغاز رشد پستان‌ها اتفاق بیفتد، باید فرد را برای اطمینان از ناهنجاری جسمی مورد بررسی قرار داد. معمولاً مراحل بلوغ به ترتیب زیر رخ می‌دهد:

- ۱- جوانه زدن پستان‌ها
- ۲- جهش رشد
- ۳- رویش موهای ناحیه زهار (ناحیه‌ی شرمگاهی)
- ۴- شروع نخستین عادت ماهانه
- ۵- رویش موی زیر بغل
- ۶- تکامل رشد رحم و واژن

تغییرات دیگری مانند پدید آمدن آکنه یا جوش غرور و تغییر بوی بدن نیز قابل ذکرند که در زمان‌های مختلفی در طی دوران بلوغ ایجاد می‌شوند. علاوه بر این، همراه با چنین تغییرات بدنی نیاز نوجوان به خواب بیشتر می‌شود و حتی چرخه‌ی خواب و بیداری وی نیز تغییر می‌کند. برای مثال بسیاری از نوجوانان خواب صبحگاهی را دوست دارند اما ممکن است والدین فکر کنند که او تنبل شده است.

به یاد داشته باشیم:

✱ بلوغ یک سلسله تغییرات جسمی و روانی است که به دنبال هم اتفاق می‌افتد و در پایان این دوره دختران آمادگی کافی را برای تکامل جسمی و روانی و همین‌طور زن شدن پیدا می‌کنند.
✱ به طور متوسط آغاز بلوغ در حدود ۹ یا ۱۰ سالگی است. ممکن است این رویداد بین سنین ۸-۱۶ سالگی آغاز شود.

* مجموع تغییرات دوران بلوغ به طور متوسط در دخترها ۴/۵ سال طول می کشد و ممکن است به ۶ سال هم برسد .

* مراحل بلوغ به ترتیب شامل : جوانه زدن پستان ها، جهش رشد، رویش موهای ناحیه ی زهار، شروع نخستین عادت ماهانه، رویش موی زیر بغل و تکامل رشد رحم و واژن است .

* تغییرات دیگری مانند پدید آمدن آکنه یا جوش غرور و تغییر بوی بدن در زمان های مختلف در طی دوران بلوغ ایجاد می شوند .

رشد پستان ها :

* تارا ده ساله است . او به تازگی در خود نشانه هایی دیده که او را کنجکاو و نگران کرده است چند روزی است که سینه هایش حساس شده و درد می کند او احساس خوبی نسبت به خودش ندارد و فکر می کند به یک بیماری مبتلا شده است .

رشد پستان ها در بیشتر از ۸۵ درصد دخترها، یکی از نخستین نشانه های بلوغ است . پستان ها در بیشتر دخترها بین ۹ تا ۱۲ سالگی شروع به رشد می کند . در مراحل خیلی ابتدایی رشد پستانها، دخترها در ناحیه ی زیر نوک سینه برجستگی کوچکی را احساس می کنند و ممکن است این قسمت از بدنشان کمی حساس باشد که در واقع کاملاً طبیعی است . بافت غده ای که بعدها برای کودک شیر تولید می کند در آنجا قرار دارد . اندازه ی پستان بر توانایی زن برای تولید شیر هیچ تأثیری ندارد . قاعده ی کلی این است که با رشد پستانها وقت آن می رسد که دختران از سینه بند استفاده کنند . به طور کلی در دخترها رشد پستانها و موی شرمگاهی معمولاً قبل از نخستین عادت ماهانه آغاز می شود . اگر عادت ماهانه قبل از آغاز رشد پستانها اتفاق بیفتد ، باید فرد را برای اطمینان از ناهنجاری جسمی مورد بررسی قرار داد .

به یاد داشته باشیم :

* پستانها در بیشتر دخترها بین ۹ تا ۱۰ سالگی شروع به رشد می کند .
* رشد پستانها در بیشتر از ۸۵ درصد دخترها یکی از نخستین نشانه های بلوغ است .

بیشتر بدانیم :

* پستان های من خیلی حساس شده ، علتش چیست ؟

قبل از هر چیز باید بگوییم که احساس حساسیت پستان در دخترها امری رایج و کاملاً طبیعی است در دوران بلوغ هورمون های خاصی مسئول تغییرات بدن می شوند . این هورمون ها فرمان رشد را به پستان های تو صادر می کنند و پوست آن ها نیز در هنگام رشد کشیده می شود و در نتیجه تو احساس فشار و حساسیت می کنی . این ناراحتی با گذشت زمان کم و برطرف می شود اما ممکن است در مراحل خاصی از دوره ی ماهانه ، مثلاً قبل از عادت ماهانه مجدداً احساس شود .

* اگر سینه بند یا زیرپوش نپوشیم آیا پستان هایمان آویزان خواهد شد ؟

نپوشیدن سینه بند برای پستان های کوچک مشکلی ایجاد نمی کند ، اما بیشتر دخترانی که پستانهای بزرگ دارند برای نگه داشتن آنها و برای راحتی ، سینه بند می پوشند . سینه بند می تواند از لرزش بیش از حد پستان ها هنگام راه رفتن ، دویدن و بازی کردن جلوگیری کند . پوشیدن یا نپوشیدن آن ، تصمیمی است که به راحتی فرد بر می گردد . هیچ شواهدی هم دال بر این وجود ندارد که اگر سینه بند ببندید پستان هایتان در آینده آویزان نخواهد شد . اغلب پستان ها در طول سالیان به خاطر نیروی جاذبه آویزان می شوند .

* آیا ارث در اندازه ی پستان های من مؤثر است ؟

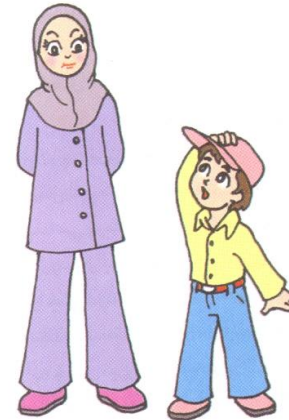
بله همان طور که رنگ چشم ، قد و سایر ویژگی های ت را از پدر و مادرت گرفته ای و آن ها هم از والدین خود گرفته اند پس طبعاً تو هم تا حدی شبیه مادر یا مادر بزرگت خواهی بود . رشد پستان ها بخش تفکیک ناپذیری از رشد یک دخترچه و تبدیل شدن او به یک زن کامل است ، پستان های یک زن بعدها می تواند برای نوزادش غذا فراهم کند .

* آیا ورزش ، اندازه ی پستان را افزایش می دهد ؟

ورزش ماهیچه ها را بزرگ می کند اما در پستان ماهیچه وجود ندارد . بیشتر آن از بافت چربی و بافت غده ای تشکیل شده و هر چه قدر هم که ورزش کنی اندازه آن ها افزایش نمی یابد . اما ورزشهایی مانند شنا ، ماهیچه های نگهدارنده پستان را تقویت می کند که می تواند در پیشگیری از افتادگی مؤثر باشد .

جهش رشد :

* **مرضیه و احمد** دو قلو هستند و در حال حاضر در کلاس اول راهنمایی مشغول به تحصیل می باشند. مرضیه به تازگی قدش بیشتر از برادرش رشد کرده، برادرش می گوید تو خیلی پرخوری و با این رشد حتماً غول می شوی. مرضیه فکر می کند او و برادرش همیشه مثل هم بوده اند و او که بیشتر از برادرش غذا نمی خورد، چرا این طور شده است ؟



* **الناز** یازده ساله است، دیروز یکی از اقوام نزدیک از شهرستان به دیدن آن ها آمده. اول الناز را شناخت ولی بعد ناگهان گفت الناز وای خدای من شناختمت، چقدر بزرگ شده ای، این دو سال که ندیدمت خیلی فرق کرده ای. مادر الناز به او گفت : آخه دخترم در سن رشد است.

الف - رشد قد :

جهش رشد یکی دیگر از نشانه های مشخص بلوغ است. تغییر در بدن و افزایش قد و وزن از مهم ترین و چشمگیر ترین تغییرات این دوره است. بیشتر دخترها در حدود نه

سالگی جهش رشد را آغاز می کنند که این جهش می تواند تا سیزده سالگی با سرعتی زیاد رخ بدهد (در این سن دختران به ۹۵ درصد قد مورد انتظار دست یافته اند) رشد ناگهانی پسران معمولاً با دو سال تأخیر نسبت به دختران صورت می گیرد. به هنگام جهش رشد، شکل بدن نیز تغییر می کند. معمولاً رشد از قسمت های انتهایی بدن شروع می شود و به سوی نواحی داخلی بدن پیش می رود. نخست فقط انگشتان دست و پا رشد می کند و سپس پا و دست بلند می شود و آخرین قسمت بدن که رشد می کند سر است. در افرادی که به سن بلوغ می رسند، نخست شماره پا تغییر می کند، بعد قد شلوار، سپس اندازه ی بلوز و پیراهن تغییر می کند و پس از آن سر شروع به رشد می کند که به تدریج به اندازه و شکل سر یک بزرگسال در می آید. در رشد سر ابتدا گوش، لب و بینی نوجوانان بزرگ می شود در حالی که جمجمه هنوز

رشد کافی نکرده است. به همین دلیل بعضی از نوجوانان سعی می کنند که گوش های خود را پنهان نموده و یا بینی خود را با دست بپوشانند ولی به یاد داشته باشید این زمان زیاد طول نمی کشد و نوجوان تناسب عادی و معمول را پیدا می کند و شبیه یک فرد بزرگسال می شود. انحنای دور باسن با جمع شدن چربی در این ناحیه بیشتر می شود و کمتر مشخص تر می گردد. به طور کلی در مدت یک سال میزان رشد دوبرابر می شود و قد حدود ۱۱-۶ سانتی متر بیشتر می شود. جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستان ها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می افتد بعد از شروع قاعدگی سرعت رشد قد کند تر شده و معمولاً پس از آن قد بیش از شش سانتی متر افزایش نمی یابد.

ب - رشد وزن :

قبل از دوران بلوغ سالانه حدود دو کیلوگرم به وزن نوجوانان اضافه می شود. اما طی دوران جهش رشد بلوغ، سالانه بین ۵/۵ تا ۱۰/۵ کیلوگرم به وزن ۹۵ درصد از دختران اضافه می شود. سرعت رشد و افزایش وزن دخترها با آغاز عادت ماهانه کاهش می یابد. دخترها معمولاً دو سال بعد از این تاریخ به قد نهایی خود می رسند.

شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که عامل شروع بلوغ و این تغییرات از کجاست؟ این تغییرات از مغز شروع می شوند. جهش رشدی و بلوغ با فعالیت هیپوتالاموس شروع می شود. هیپوتالاموس ناحیه ای در مغز است که با غده ی هیپوفیز که آن هم در مغز قرار دارد ارتباط زیادی دارد. فعالیت و تحرک هیپوتالاموس باعث تحریک غده ی هیپوفیز می شود غده ی هیپوفیز در این رابطه دو هورمون ترشح می کند :

۱- **هورمون رشد** : که مسئول رشد انسان است. این هورمون باعث تحریک غدد فوق کلیوی و تخمدان ها می شود. غدد فوق کلیوی روی کلیه انسان قرار دارند. تخمدان ها فقط در بدن دختران و زنان وجود داشته و در دو طرف لگن قرار دارند.

۲- **هورمون تحریک کننده جنسی** : این هورمون تخمدان ها را فعال می کند تا هورمون های زنانه استروژن و پروژسترون را ترشح کنند. معمولاً سرعت رشد در دختران به میزان ترشح هورمون رشد جنسی بستگی دارد. هورمون رشد باعث افزایش رشد به خصوص رشد استخوان ها و غضروف ها می شود ولی هورمون جنسی استروژن سبب بسته شدن مرکز رشد استخوان ها و کاهش و کند شدن رشد استخوان ها می شود.

به یاد داشته باشیم:

* جهش رشد یکی از نشانه‌های بلوغ است و افزایش قد و وزن از مهم‌ترین چشمگیرترین تغییرات این دوره است.

* بیشتر دخترها در حدود نه سالگی جهش رشد خود را آغاز می‌کنند که می‌تواند تا سیزده سالگی با سرعتی زیاد رخ دهد.

* جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن بیستان‌ها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می‌افتد.

* بعد از شروع قاعدگی رشد قد کندتر شده و معمولاً پس از آن قد بیش از شش سانتیمتر افزایش نمی‌یابد.

* در دوران بلوغ غده‌ی هیپوفیز دو نوع هورمون ترشح می‌کند: هورمون رشد و هورمون تحریک‌کننده‌ی جنسی.

* هورمون رشد مسئول قد و رشد انسان است و هورمون تحریک‌کننده‌ی جنسی، تخمدانها را فعال می‌کند تا هورمون‌های زنانه استروژن و پروژسترون را ترشح کنند.

* اصولاً سرعت رشد در دختران به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی استروژن بستگی دارد. هورمون رشد باعث افزایش رشد به خصوص رشد استخوان‌ها و غضروف‌ها می‌شود ولی هورمون جنسی استروژن سبب بسته شدن مرکز رشد استخوان و کند شدن رشد استخوان‌ها می‌شود.

بیشتر بدانیم:

* آیا می‌توانید بگویید قد من در آینده چقدر خواهد بود ؟

من هم نگران این بودم که قدم چقدر بلند خواهد شد، به قول قدیمی‌ها پدر و مادرهای قدبلند بچه‌های قدبلند دارند و پدر و مادرهای قد کوتاه بچه‌های قد کوتاه دارند. این گفته همیشه درست نیست. ما می‌توانیم براساس سن تو، قد و وزن تو را در نمودار رشد مشخص کنیم و با استفاده از منحنی حاصل از آن، بلندی قد احتمالی تو را در آینده تخمین بزنیم. در کارت واکسیناسیون تو یکی از این نمودارها دیده می‌شود.

یک روش دیگر برای تخمین زدن قد نهایی تو این است که قد پدر و مادرت را با هم جمع کنیم و بر دو تقسیم کنیم، سپس برای تو که دختر هستی شش سانت از آن کم کنیم. با این حال به یاد داشته باش که این فرمول همیشه درست نیست اما می‌شود با آن تخمین خوبی زد. بهترین چیزی که می‌تواند قد کامل تو را نشان بدهد، گذر زمان است. پس صبر کن تا ببینی.

* **شکل بدن، قد کامل و وزن من تا چه حد به ژنتیک ربط دارد ؟**

تمام مواردی را که گفتی توسط ژنهایی از مادر و پدرت به ارث برده‌ای و تقریباً از پیش تعیین شده است. برای تغییر شکل کلی بدن کار زیادی نمی‌توان کرد. البته عوامل دیگری نظیر نژاد، ورزش، تغذیه، سلامت عمومی، محل جغرافیایی زندگی و وضعیت روحی روانی و همین‌طور برخی از بیماریها می‌تواند زمان شروع عادت ماهانه و شکل بدن تو را تعیین کند.

عادت ماهانه (قاعدگی)

* مینا هر ماه قبل از شروع قاعدگی‌اش احساس کسلی، خستگی و بی‌حوصلگی می‌کند مادرش به او می‌گوید دخترم بهتر است با دوستان صحبت کنی و با مطالعه و یا پیاده روی خود را سرگرم کنی تا از این حالت خارج شوی.

* ساناژ چهارده سال دارد و یک سال است که بالغ شده. به تازگی عادت ماهانه او نامنظم گشته به طوری که فاصله بین دو عادت ماهانه‌اش گاهی بیشتر از چهار روز طول می‌کشد، به عبارتی در یک سال اخیر فقط شش بار عادت شده و هر بار قبل از عادت ماهانه‌اش، تامل شدید به مصرف غذا دارد و دچار ورم شکمی می‌شود این موضوع باعث دلواپسی او شده است.



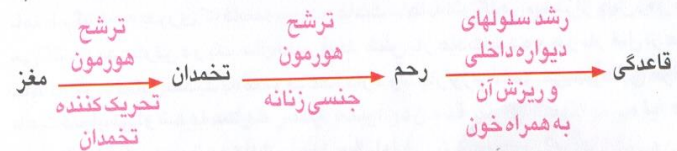
* المیرا پانزده ساله و دانش آموز سال اول دبیرستان است. او با وجودی که از نظر رشد قد و وزن وضعیت خوبی دارد و پستانهایش هم رشد کرده، اما هنوز عادت ماهانه نشده و در مقایسه با سایر همکلاسی‌هایش فکر می‌کند که دارای مشکل بوده و این موضوع او را نگران می‌کند.

* محبوبه سیزده ساله و دانش آموز سال دوم راهنمایی است او مدت شش ماه است که عادت ماهانه می شود قبل از شروع هر عادت ماهانه احساس بی حوصلگی، کسلی و پرخاشگری دارد و نسبت به هر حرف و موضوعی حساسیت نشان می دهد. مادرش می گوید: محبوبه خیلی بی ادب شده ای!

آغاز عادت ماهانه در زندگی دختران نوجوان پدیده ای طبیعی است که برای همه ی دختران سالم برای ورود به دوره زنانگی اتفاق می افتد.

قاعدگی (به آن عادت ماهانه، رگل و یا پریود شدن نیز می گویند) برای دختران علامت مشخصه بلوغ است که در سن نه تا شانزده سالگی و به طور متوسط سیزده سالگی اتفاق می افتد. یعنی معمولاً قاعدگی بیشتر دختران در دوره ی راهنمایی تحصیلی صورت می گیرد. قاعدگی خروج خون به همراه قطعاتی از سلولهای دیواره ی رحم است که به طور منظم و دوره ای معمولاً پس از یک تخمک گذاری طبیعی اتفاق می افتد. به عبارتی دیگر پس از بلوغ، هر ماه یکی از تخمدان ها یک تخمک می سازد این تخمک با عبور از لوله های رحمی به داخل رحم رسیده و وقتی حاملگی صورت نگیرد قاعدگی رخ می دهد و تخمک تقریباً از بین می رود. به یاد داشته باشید که این خون ریزی کاملاً عادی، طبیعی و معمولی است نه یک بیماری.

فرآیند زیر عملکرد هماهنگ مغز، تخمدان ها و رحم را در یک قاعدگی طبیعی نشان می دهد.



همان طور که می دانید تمام اعمال و کارهای اعضای بدن از طریق مغز کنترل و هدایت می شوند و در مورد قاعدگی هم، چنین است. ابتدا مغز با ترشح هورمون خاصی روی تخمدان ها اثر می گذارد و تخمدانها هورمون های جنسی زنانه (استروژن و پروژسترون) را ترشح می کند. هورمون استروژن در تخمدان باعث رشد و رها شدن تخمک می گردد که به این عمل تخمک گذاری می گویند.

در هر دوره، تخمک گذاری معمولاً چهارده روز قبل از عادت ماهانه اتفاق می افتد. هورمون های ترشح شده بر روی بافت پوششی درون رحم تأثیر می گذارند که در اثر آن لایه ی نسبتاً ضخیمی در درون رحم ایجاد می شود و در پایان دوره دیواره رحم شروع به ریزش می کند و دوره جدید عادت ماهانه آغاز می شود.

همان طور که قبلاً اشاره شد عامل وراثت، عوامل محیطی مثل محل جغرافیایی زندگی، تماس با نور، سلامت، تغذیه و وضعیت روحی روانی در سن شروع بلوغ دخالت دارند. کودکانی که در مناطق گرم و کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی می کنند و یا چاق هستند معمولاً زودتر بالغ می شوند. قاعده شدن نشان دهنده ی رشد و بزرگ شدن یک دختر است. نشان دهنده ی آن است که از نظر جسمی یک دختر در حال کامل شدن است. دوره ی قاعدگی از زمان بلوغ تا دوره ی میانسالی به طور مرتب هر ماه انجام می شود. در دوره ی میانسالی و حدود پنجاه سالگی قاعدگی قطع می شود که به این مرحله یائسگی می گویند. در این مرحله، حاملگی و قدرت باروری یا بچه دار شدن به پایان می رسد. همان طور که متوجه شدید، دوره ی قاعدگی و سلامت و بهداشت این دوره به نیروی باروری زنان و تولد فرزند مربوط است. هر چه بهداشت این دوران را بهتر رعایت کنید از سلامت بالاتری برخوردارید. پس قاعدگی یک بیماری نیست بلکه یک قدرت است و نشان دهنده ی سالم بودن شماست.

دوره ی عادت ماهانه:

نخستین روز یک دوره ی خون ریزی تا نخستین روز خون ریزی بعدی را یک دوره عادت ماهانه می نامند که معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز است. دوره ی عادت ماهانه سنین جوانی اغلب بیست و هشت روز است و غالباً با افزایش سن طول دوره ی عادت ماهانه کوتاه تر می شود. دوره ی عادت ماهانه و حتی روزهای خونریزی در هر فرد ثابت نیست و ممکن است کمی پس و پیش شود. دوره ی عادت ماهانه در هر فرد به طور طبیعی ممکن است از چند روز تا یک هفته تغییر کند ولی اگر دوره ی عادت ماهانه بیشتر از سی و پنج روز و یا کمتر از بیست و یک روز طول بکشد باید به پزشک مراجعه کرد. البته ممکن است دوره های عادت ماهانه تا مدتی بعد از نخستین خون ریزی نامنظم باشد. ولی در

هر حال طول آن پس از دو تا سه سال باید منظم شود. در غیر این صورت باید به پزشک مراجعه نمود.

مدت خون ریزی در هر بار سه تا هشت روز است و اصولاً غیر از ۲/۵-۳ سال اول که ممکن است قاعدگی نامنظم باشد، برای هر فرد این مدت تقریباً ثابت است، به طوری که با کمی توجه هر کسی می تواند روز شروع عادت ماهانه بعدی خود را حدس بزند. مقدار خون ریزی در هر قاعدگی بین سی تا هشتاد میلی لیتر و به طور متوسط سی تا چهل میلی لیتر است و به عبارتی دیگر در هر نوبت عادت ماهانه به طور متوسط روزانه بین سه تا پنج عدد نوار بهداشتی مصرف می شود. بیشترین میزان خون ریزی در روزهای اول تا سوم دوره ی خون ریزی اتفاق می افتد و از آن به بعد کاهش یافته و حتی به صورت لکه بینی می باشد.

خون عادت ماهانه به طور معمول به صورت لخته های بزرگ نیست اما ممکن است لخته های کوچک در خون ریزی طبیعی دیده شود در صورتی که خون ریزی همیشه به صورت لخته های بزرگ باشد باید تحت بررسی قرار گیرد.

نشانه ها و حالت های غیر طبیعی قاعدگی که باید به پزشک مراجعه کرد :

- * طول مدت خون ریزی بیش از هشت روز یا کمتر از سه روز
- * دفع لخته های بزرگ همراه با خونریزی
- * وجود درد شدید (به خصوص بیش از سه روز)
- * عدم شروع قاعدگی تا سن شانزده سالگی
- * لکه بینی در فواصل قاعدگی
- * عدم وجود هیچ کدام از صفات ثانویه جنسی نظیر رویش موهای شرمگاهی، رشد پستان ها و قاعدگی تا سن چهارده سالگی

نشانه های قبل از قاعدگی:

نشانه های قبل از قاعدگی Premenstrual syndrome نام دارد که به طور مخفف PMS نامیده می شود. حدود چهل درصد خانم ها دچار این حالت می شوند. این افراد قبل از دوره ی قاعدگی و نزدیک به این دوره حالت های مختلفی را تجربه می کنند که می تواند جسمی یا روانی باشد. برخی از این نشانه ها عبارتند از:

* **نشانه های روانی:** بی حوصلگی، گریه، احساس ناامیدی، وحشت، خستگی، پرخاشگری، عصبانیت، کسلی و بی حالی، افسردگی، بد رفتاری و خود زنی.

* **نشانه های عضلانی:** کشیدگی عضلات، ورم، درد شکمی و گرفتگی ماهیچه ها

* **نشانه های ارتویدی:** کمردرد، خستگی و یا درد مفاصل

* **بینایی:** آب ریزش چشم، سیاه شدن دور چشم و تاری دید

* **دستگاه تناسلی:** التهاب مجاری ادرار، التهاب مثانه، تکرر ادرار و اِیم (جمع شدن آب در زیر پوست)

* **گوارشی:** میل شدید به غذا، درد شدید شکم و ورم شکمی

* **سینه ها:** درد سینه ها، بزرگ شدن موقت سینه ها

* **بیماری های پوستی:** کورک، کهیر، تب خال و دانه های پوستی

چنانچه شما هم دارای برخی از نشانه های قبل از قاعدگی هستید بهتر است توصیه های زیر را به کار ببرید:

* مشکل خود را با خانواده، اطرافیان و دوستان در میان بگذارید تا به شما کمک کنند که بتوانید احساس خود را کنترل کنید.

* سعی کنید استرس های خود را در این دوره کاهش دهید. مثلاً تکالیف خود را قبل از این دوره انجام دهید تا در این دوره آرامش بیشتری داشته باشید.

* حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی داشته باشید تا ضربان قلب شما افزایش یابد و عرق کنید. این کار را سه بار در هفته انجام دهید.

* به صورت مرتب و منظم غذا بخورید و از غذاهای سالم استفاده کنید. در این دوره از چربی کمتری استفاده کنید. مصرف نمک را کاهش داده و از غلات و سبزیجات

بیشتری استفاده کنید. ویتامین های بیشتری در رژیم غذایی خود بگنجانید به خصوص ویتامین های B، بسیار به شما کمک می کند.

* برنامه های تفریحی خود را در این دوره افزایش دهید، صحبت با دوستان، گوش دادن به موسیقی، مطالعه ای آزاد، پیاده روی و استراحت در این دوره بسیار مفید است.

* در صورت نیاز، با مشاور یا روان شناس، پزشک عمومی و متخصص زنان نیز می توانید مشورت نمایید.

بهداشت دوران قاعدگی

* در دوران عادت ماهانه به علت باز بودن دهانه ی رحم و این که خون، محیط مناسبی برای رشد انواع میکروب است، رعایت بهداشت فردی بسیار مهم بوده و عدم رعایت آن ممکن است منجر به ایجاد عفونت و عوارضی نظیر نازایی در آینده گردد. بنابراین لازم است نکات زیر را در این ایام به طور دقیق رعایت نمایید:

* در دوران خون ریزی قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کنید.

* نوارها را با فاصله کم و حداکثر هر سه تا چهار ساعت و یا بلافاصله پس از خیس شدن عوض کنید.

* در زمان استفاده از نوار بهداشتی یا عوض کردن آن باید حتماً دستان شما تمیز باشد و در صورت لزوم قبل و بعد از تعویض نوار بهداشتی دستان خود را با آب و صابون بشویید.

* نوار بهداشتی را نباید در توالت انداخت زیرا باعث گرفتگی توالت می شود.

* نوار بهداشتی مصرف شده را باید داخل کاغذ پیچیده و در سطل زباله انداخت.

* چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی وجود نداشته باشد، لازم است از پارچه های معمولی و قابل شست و شو استفاده شود و پس از مصرف، آن ها را با آب و صابون شسته و در آفتاب خشک و در صورت امکان اطو کنید. (خشک کردن در نقاطی که نور آفتاب وجود ندارد و تاریک است صحیح و بهداشتی نیست.)

* حتی الامکان از دستمال کاغذی و پنبه استفاده نشود و در صورت مصرف، یک عدد گاز استریل روی پنبه قرار داده شود (زیرا قطعات خرد شده دستمال و پنبه ممکن است جذب بدن و باعث عفونت گردد.)

* همیشه از شورت نخی استفاده کنید و آن را نیز مرتب عوض کرده و بشویید و در آفتاب خشک کنید.

* انجام ورزش های عادی و سبک در این دوران هیچگونه منعی ندارد بلکه مفید هم هست و به آرامش عضلانی کمک می کند.

* در خانم ها به علت نزدیک بودن مقعد با فرج و نیز مجرای ادرار، امکان انتقال انواع میکروب ها به دستگاه تناسلی وجود دارد. پس برای پیش گیری از عفونت به هنگام طهارت باید ابتدا فرج (قسمت جلویی) و سپس مقعد شسته شود و حتی الامکان از آب سرد استفاده نشود چون باعث به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم خواهد شد و هیچگاه نباید با دست کثیف و یا آلوده طهارت گرفت.

به یاد داشته باشیم:

* قاعدگی برای دختران علامت مشخصه بلوغ است که در سن نه تا شانزده سالگی و به طور متوسط سیزده سالگی اتفاق می افتد.

* قاعدگی یک بیماری نیست بلکه نشان دهنده ی سلامت یک دختر است.

* وراثت، عوامل محیطی مثل محل جغرافیایی زندگی، تماس با نور، سلامت، تغذیه و وضعیت روحی و روانی در سن شروع بلوغ دخالت دارند. کودکانی که در مناطق گرم، کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی می کنند و یا چاق هستند به طور معمول زودتر بالغ می شوند

* نخستین روز دوره ی خون ریزی تا نخستین روز خون ریزی بعدی را دوره ی عادت ماهانه می نامند که معمولاً بین بیست و یک تا سی و پنج روز است.

* دوره ی عادت ماهانه در هر فرد به طور طبیعی ممکن است از چند روز تا یک هفته تغییر کند ولی اگر دوره ی عادت ماهانه بیشتر از ۳۵ روز و یا کمتر از ۲۱ روز طول بکشد باید به پزشک مراجعه کرد.

* مدت خون ریزی در هر بار سه تا هشت روز است و اصولاً غیر از ۲ تا ۲/۵ سال اول که ممکن است قاعدگی نامنظم باشد برای هر فرد این مدت تقریباً ثابت است.

* مقدار خون ریزی در هر قاعدگی بین سی تا هشتاد میلی لیتر و به طور متوسط ۳۰ تا ۴۰ میلی لیتر است و به عبارت دیگر در هر نوبت عادت ماهانه به طور متوسط روزانه بین سه تا پنج عدد نوار بهداشتی مصرف می شود. بیشترین میزان خون ریزی در روزهای اول تا سوم دوره ی خون ریزی اتفاق می افتد و از آن به بعد کاهش یافته و حتی به صورت لکه بینی می باشد.

بیشتر بدانیم:

* تغییرات دوره‌ی بلوغ شامل چه مسایلی است ؟

تغییرات دوره‌ی بلوغ شامل تغییرات جسمی، روحی، روانی و اجتماعی می‌باشد. در این دوره رشد جسمی و تغییر و تحولات روانی بسیار سریع اتفاق می‌افتد. تغییرات جسمی به طور کامل قابل مشاهده و در بیشتر افراد شبیه هم است ولی تغییرات روانی در نوجوانان بسیار متفاوتند این تغییرات عواطف و رفتار نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و اساس شخصیت او را در آینده پی‌ریزی می‌کنند و در روابط اجتماعی حال و آینده او تأثیر دارند. شروع بلوغ به طور متوسط از نه تا دوازده سالگی و پایان آن هفده تا نوزده سالگی است.

* چرا آگاهی از تغییرات دوران بلوغ اهمیت دارد ؟

اطلاع از تغییرات جسمی و چگونگی حفظ بهداشت جسمی این دوره عامل مهمی در حفظ و افزایش تندرستی و پیش‌گیری از برخی بیماری‌ها است و همچنین آگاهی از تغییرات جسمی (از جمله رویش و رشد پستان‌ها، قاعدگی و...) سبب ایجاد نگرش مثبت، افزایش اعتماد به نفس و آرامش شما نوجوانان عزیز می‌شود. تغییرات روانی و رفتاری دوران بلوغ در مراحل مختلف متفاوت است. پس داشتن اطلاعات درست از این تغییرات به شما کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسید و در برابر مشکلات، تفکر و تجزیه و تحلیل نموده و راه حل منطقی را انتخاب کنید. به طور کلی آگاهی از جریان طبیعی تغییرات جسمی روانی برای خودشناسی، رشد سالم و حفظ بهداشت جسمی و روانی ضروری است.

* چه چیزهایی بر عادت ماهانه تأثیر می‌گذارد ؟

در بسیاری اوقات عادت ماهانه مثلاً در دختری که دچار بیماری طولانی مدت می‌شود، یا ورزش‌های سخت انجام می‌دهد و یا به انجام حرکات موزون می‌پردازد، قطع می‌شود اما با پایان یافتن آن دوباره فعالیت بدن تنظیم و عادت ماهانه آغاز می‌شود. اگر قطع قاعدگی ادامه یافت می‌توان با پزشک مشورت نمود.

* قاعدگی یا عادت ماهانه تا چه سنی ادامه دارد ؟

دوره‌ی عادت ماهانه تا وقتی در تخمدان، تخمک وجود دارد، ادامه می‌یابد. بهتر است بدانید هر زن با تعداد مشخص تخمک (به طور دقیق ۴۰۰ هزار) به دنیا می‌آید که تا آخر عمر سهم او خواهد بود اما بعد از تمام شدن تخمک‌ها و هم زمان با تغییرات هورمونی در بدن زن، دوره‌های عادت ماهانه وی قطع می‌شود. این اتفاق اغلب در زنان چهل و پنج تا پنجاه و پنج ساله رخ می‌دهد که دوره‌ی یائسگی نامیده می‌شود.

* چرا عادت ماهانه یا پریود دردناک است ؟

بیشتر دخترها در دفعات آغازین عادت ماهانه خود چندان احساس ناراحتی نمی‌کنند شاید علت آن آغاز نشدن تخمک‌گذاری باشد. از آنجایی که دوره‌ی عادت ماهانه بدون تخمک‌گذاری نیز می‌تواند ادامه یابد پس دختران پریود می‌شوند اما بعدها که ساختار بدن آنان نظم بیشتری یافت، تخمک‌گذاری انجام می‌شود که گاهی پریود را با کمی ناراحتی همراه می‌سازد.

رحم ماهیچه‌ای است که برای دفع لایه ساخته شده در درون خود، منقبض می‌شود. احساس درد در روزهای اول و دوم پریود به علت همین گرفتگی‌ها است. در هر حال درد در سمت پایین شکم است که حتی ممکن است تا کمر و پاها هم ادامه داشته باشد. معمولاً وقتی جریان خون به طور عادی آغاز گردید از شدت این دردها کاسته می‌شود و در صورت ادامه درد باید به پزشک مراجعه کرد.

* برای کاهش دردهای دوره‌ی پریود چه کاری می‌توان انجام داد ؟

ورزش مداوم شما را سر حال می‌کند و بخشی از گرفتگی را برطرف می‌کند. استفاده از دوش آب گرم می‌تواند ماهیچه‌های شما را آرامش ببخشد. مصرف بعضی از داروها با نظر پزشک می‌تواند در کاهش درد در هر دوره مؤثر باشد. در این گونه مواقع استراحت و استفاده از غذاهای سبک و کم حجم در کاهش درد مؤثر است. با خودتان مهربان باشید و فراموش نکنید که پریود شدن نشانه‌ی این است که بدن شما صحیح و سالم است و سرگرم انجام کاری است که باید به آن عمل کند.

* قاعدگی های من سه یا چهار ماه یک بار است آیا اشکال دارد ؟

به یاد داشته باشید فاصله ی بین دوره های قاعدگی بین ۲۱ تا ۳۵ روز طبیعی است . مهم است که فاصله ی دوره های قاعدگی از این میزان بیشتر یا کمتر نشود . چنانچه در طی یک ماه دوبار عادت می شوید یا فاصله بین قاعدگی های شما بیشتر از ۳۵ روز است بهتر است به پزشک مراجعه کنید .

* آیا در این ایام می توان به حمام و یا برای شنا به استخر رفت ؟

استحمام روزانه سبب شادابی جسمی و روانی شما می شود . البته از نشستن در کف حمام باید خودداری شود و به شکل ایستاده استحمام شود تا به آلودگی های کف حمام مبتلا نشوید . در این دوران باید از نشستن در وان ، رفتن به استخر و یا دریا اجتناب شود .

* برای این که دوران قاعدگی را به راحتی بگذرانیم چه کارهایی باید انجام دهیم ؟

در این دوران ، بدن آب بیشتری را نگهداری می کند و این امر ممکن است ایجاد ورم نماید . برای کاهش این مسأله می توان از حدود یک هفته قبل از شروع قاعدگی مصرف نمک را کم کرد . در این ایام بهتر است معده پر و سنگین نباشد و بهتر است غذا را در پنج یا شش وعده ولی سبک تر بخورید که هم مدت طولانی گرسنه نمانید و هم انرژی کافی داشته و خسته نشوید . در این مدت بهتر است از غذاهای نفاخ (مثل سیر ، پیاز و یا حبوبات) کمتر مصرف کنید . نوشیدن چند لیوان آب در روز به هضم غذا کمک می کند و سبب کاهش یبوست می شود و همچنین به داشتن پوست صاف و بدون لک و جوش کمک می کند . اگر میزان خواب در این دوران کافی باشد احساس راحتی بیشتری خواهید داشت . ورزش نیز سرعت جریان خون را زیاد می کند و به کاهش اضطراب و سردرد کمک می کند و همین طور یبوست را نیز کاهش می دهد .

* لطفاً برخی از باورهای نادرست را در مورد قاعدگی بیان کنید .

همان طور که می دانید در مورد قاعدگی باورهای اشتباه زیادی وجود دارد که نه تنها در بسیاری از موارد این باورها اشتباه است بلکه خطرناک و زیان آور نیز هستند . به طور مثال :

این که هنگام قاعدگی نباید مایعات ، لبنیات و یا آب سرد خورد ، نباید حمام کرد و یا طهارت گرفت و یا نباید سرپا ایستاد و یا ناخن خود را گرفت و یا این که نباید ترسید و نباید موهای خود را شانه کرد و یا این که نباید قرص مسکن خورد و یا ...

بعضی افراد تصور می کنند فردی که قاعده است دست به هر چیزی بزند آن را نجس می کند .

حقیقت این است که هیچ یک از تحقیقات و مطالعات علمی نشان نداده که این باورها درست هستند ، بلکه در بسیاری از موارد صد در صد غلط هستند به عنوان نمونه مصرف مایعات به خصوص آب در دوران قاعدگی کار بسیار صحیحی است زیرا در این دوره که مقداری از خون بدن از دست می رود نیاز بدن به مایعات و به خصوص آب افزایش می یابد .

بهداشت پوست و مو

* **ملیحه شانزده ساله است**، او در سال اول راهنمایی بالغ شده است و بصورت منظم دوره عادت ماهانه او ادامه دارد. از همان اوایل بلوغ در صورت او جوشهای ریزی پیدا شد که در یک سال اخیر تعداد آنها زیاده تر شده و اغلب چرکی هستند. او مرتب جلوی آینه است و جوشهای خود را دست کاری می کند، ملیحه دوست ندارد زیاد به میهمانی برود چون فکر می کند در مسیر نگاه دیگران قرار دارد.

آکنه (جوش غرور جوانی):

آکنه ی بیماری التهابی مزمن پوست است که بیش از نیمی از دختران و پسران در سن بلوغ دچار آن می شوند. حدود نیمی از مردم در طول زندگی خود دچار آکنه می شوند. معمولاً شیوع آکنه همراه با بلوغ است و در دختران زودتر از پسران ظاهر می شود، شاید به این دلیل که بلوغ پسران دیرتر از دختران است. بیشترین شیوع و شدت آن در دختران در سنین ۱۷-۱۴ سالگی است که ۴۰٪ آنان به آکنه مبتلا می شوند. معمولاً آکنه در دهه سوم زندگی (سنین بین ۳۰-۲۰ سالگی) خود به خود برطرف می شود ولی در ۵٪ زنان ممکن است تا سن ۴۰ سالگی ادامه یابد. شدت آکنه در همه افراد یکسان نیست. آکنه می تواند به درجات ضعیف، متوسط و یا شدید تظاهر یابد. درمان آکنه نیازمند زمان است و ممکن است لازم باشد تا چند دوره ی درمانی را سپری نماید پیش از آن که بهبودی بدست آید. درمان معمولاً ترکیبی از نظافت مناسب پوست، آنتی بیوتیکهای موضعی یا خوراکی و برخی ترکیبات خاص ویتامین «آ» است که توسط پزشک تجویز می گردد. توجه داشته باشید که درمان می بایستی تحت نظر پزشک انجام گیرد.

علل بروز آکنه:

* **اختلالات هورمونی:** با شروع دوره بلوغ تغییراتی در میزان هورمون های بدن بوجود می آید که می تواند موجب بروز آکنه شود. هورمون نوعی ماده شیمیایی است که از غدد درون ریز بدن ترشح می شود و عملکرد کلی بدن را تنظیم می کند. برخی از هورمون ها که به آن ها هورمون های جنسی گفته می شود مهمترین هورمون های مؤثر بر آکنه هستند. علت تظاهر آکنه در سنین بلوغ نیز افزایش ترشح همین هورمون ها است. هورمون های زنانه در زنان از تخمدان ها ترشح می شوند. البته در زنان کمی هورمون مردانه نیز در غدد فوق کلیوی تولید می شود و همین هورمون ها باعث پیدایش

آکنه در بسیاری از زنان است. در دوران بلوغ بر اثر ترشحات هورمونی فعالیت های غدد چربی زیاد شده و نوعی چربی به نام "سیبوم" در غدد چربی زیر پوست افزایش می یابد که باعث پیدایش جوش صورت می شود. به این جوش ها "جوش غرور جوانی" نیز می گویند. موضوع مهم این است که این جوشها نباید دستکاری شوند (فشار داده یا کنده شوند) زیرا عفونی شده و پس از بهبودی اثرات آن روی پوست باقی می ماند. علاوه بر این، در ۷۰٪ خانم ها دو تا هفت روز قبل از قاعدگی، آکنه های جدیدی در صورت نمایان می شود که ناشی از عوامل هورمونی از جمله افزایش پروژسترون (یک هورمون زنانه) در این مرحله است.

* **مشکلات روحی از جمله استرس:** مشکلات روحی و استرس باعث افزایش ترشح هورمون های نوع مردانه از غدد فوق کلیوی است که در نتیجه آن ممکن است آکنه افزایش پیدا کند. معمولاً با شروع دوره امتحانات یا مراحل مختلف زندگی که توأم با استرس است آکنه تشدید می یابد.

* **تغذیه:** تاکنون ارتباط مشخصی بین آکنه و رژیم غذایی پیدا نشده است اما ممکن است شدت آکنه با مصرف برخی مواد غذایی مثل شکلات، شیرینی، آجیل، غذاهای چرب و سرخ کردنی (چیپس) بدتر شود.

* **ارث، نژاد، آب و هوا، اشعه ماوراء بنفش خورشید، کم خوابی، مواد آرایشی چرب و روغن دار، شغل و عدم تحرک بدنی** نیز می توانند در بروز آکنه مؤثر باشند.

* **نکات بهداشتی که در مورد آکنه (جوش غرور جوانی) باید رعایت شود:**

* به هیچ عنوان سعی در خارج کردن مواد داخل جوش نکنید. دستکاری جوش باعث تورم و قرمزی بیشتر آن می شود، احتمال عفونت را افزایش می دهد و نمای آکنه را چند برابر می کند و پس از بهبودی نیز اثرات آن روی پوست باقی می ماند.

* محل جوش ها با آب و صابون شسته شود و سپس با دقت با حوله شخصی خشک شود.

* برای شستشو سعی کنید از لیف استفاده نکنید.

* از سبزی های تازه، میوه و شیر بیشتر مصرف کنید.

* به قدر کافی استراحت و ورزش کرده و تا آن جایی که ممکن است از نگرانی پرهیز نمایید.

* سعی کنید در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به مدت زیادی زیر آفتاب

نروید. زیرا ممکن است اشعه خورشید باعث تشدید آکنه شود.

* اگر ضد آفتاب استفاده می کنید ضد آفتاب شما باید فاقد چربی باشد.

به یاد داشته باشیم:

- * آکنه یک بیماری التهابی مزمن پوست است که بیش از نیمی از دختران و پسران در سن بلوغ دچار آن می شوند.
- * شدت آکنه در همه افراد یکسان نیست. آکنه می تواند به درجات ضعیف، متوسط و یا شدید تظاهر یابد و درمان آن نیازمند زمان است
- * در دوران بلوغ بر اثر ترشحات هورمونی فعالیت های غدد چربی زیاد شده و نوعی چربی به نام " سبوم " در غدد چربی زیر پوست افزایش می یابد که باعث پیدایش جوش صورت می شود. به این جوش ها " جوش غرور جوانی " نیز می گویند.
- * به هیچ عنوان سعی در خارج کردن مواد داخل جوش نکنید. دستکاری جوش باعث تورم و قرمزی بیشتر آن می شود، احتمال عفونت را افزایش می دهد و نمای آکنه را چند برابر می کند و پس از بهبودی نیز اثرات آن روی پوست باقی می ماند.
- * سعی کنید در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به مدت زیادی زیر آفتاب نروید زیرا ممکن است اشعه خورشید باعث تشدید آکنه شود.
- * از سبزی های تازه، میوه و شیر بیشتر مصرف شود
- * به قدر کافی استراحت و ورزش کرده و تا آن جایی که ممکن است از نگرانی پرهیز نمایید.

بیشتر بدانیم:

- * اگر در منطقه ای با آب و هوای گرم زندگی می کنید سعی کنید پوست خود را خنک نگه دارید و اتاق کار و محل زندگی باید دارای تهویه مناسب باشند.
- * ورزش هایی مثل شنا برای پوست مفید است. ورزش های سنگین گاهی باعث بوجود آمدن آکنه می شود.
- * همیشه سعی کنید از جنجال و هیاهوی زیاد که باعث عصبی شدن شما می شود پرهیز کنید و در کنار کارهای روزمره ورزش سبکی انجام دهید تا به روحیه شما کمک کند.
- * اضطراب، احساس بیپهودگی و پوچی، نگرانی و نارضایتی همه باعث بیشتر شدن آکنه می شود. وقتی چهره خندان و بشاش داشته باشید دیگر آکنه ها خیلی نمی توانند خودنمایی کنند. همه به لبخند شما دقت می کنند به آکنه های روی صورتتان. بر اساس نتایج یک آمارگیری ۷۰٪ افراد خجالتی و ۶۰٪ افراد مضطرب دارای آکنه اند.
- * سعی کنید ساعات خواب خود را طوری تنظیم کنید که ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. بیشترین قسمت این ۸ ساعت باید در شب باشد. هیچ چیز جای خواب شب را نمی گیرد. خواب راحت و کافی باعث شادابی و خوش خلقی شما می شود و رعایت تمام این مسایل باعث کاهش آکنه می شود.
- * سعی کنید عاداتی مثل تکیه دادن صورت روی دست، مالیدن صورت و تحریک کردن آن را ترک کنید.
- * بعضی مواقع جوش های پیشانی به علت استفاده از ژل یا واکس به وجود می آید که به پیشانی یا جلوی موها مالیده می شود. حتی المقدور از استفاده از این مواد اجتناب کنید.

شوره سر

شوره سر تظاهراتی شایع در سنین نوجوانی و جوانی است و چنانچه به کف سر و موهای سر نگاه شود این ذرات سفید رنگ دیده می شود.

شوره سر نتیجه پوسته پوسته شدن غیر طبیعی لایه سطحی پوست سر است. شوره قطعاتی ریز، پولک مانند و تقریباً گرد است که معمولاً روی هم جمع شده و از پوست سر جدا می شود. نقاط دیگری از بدن به غیر از سر، با شیوع کمتری می توانند مبتلا به شوره شوند. مانند گوشها، صورت، خصوصاً ناحیه ابروها و کناره بینی، ناحیه جناغ سینه و ...

علل پیدایش شوره سر

- * آلرژی
- * ارث
- * هیجان
- * تغذیه نادرست
- * اختلالات هورمونی
- * چرب بودن پوست
- * نگرانی و استرس
- * بیماری های پوستی نظیر قارچ ها
- * آب و هوای گرم و مرطوب یا بسیار سرد و خشک
- * مصرف بی رویه مواد آرایشی (فر زدن بیش از حد مو، خشک کردن مو با سشوار، صاف کردن مو، بی رنگ کردن مو)
- * عدم رعایت نظافت مو (شامپو نزدن مرتب - عدم شستشوی کافی سر متعاقب استفاده از شامپو و یا باقی ماندن بقایای صابون در پوست سر)

انواع شوره سر:

۱ - **شوره خشک:** شوره هایی که در موهای خشک ایجاد می شود شوره خشک نامیده می شود. این شوره ها معمولاً کوچک و سفید بوده و به پوست سر نمی چسبند. پوسته ها هنگام زدن مثل برف می ریزند. شوره خشک معمولاً مملو از میکروبهای

خیلی ریز است. شوره خشک می تواند به علت بعضی از بیماری ها ایجاد شده باشد. بنابراین در صورت داشتن شوره خشک، حتماً با پزشک مشورت کنید.

۲ - **شوره چرب:** این شوره ها از شوره های خشک بزرگترند، زیرا به خاطر چرب بودن به هم می چسبند. تقریباً سفید رنگ اند و به پوست سر می چسبند. شوره های چرب جایگاه میکروارگانیسم ها و میکروب های دیگری است که می تواند باعث عفونت پوست سر شود و این وضعیت همراه با خارش های شدید خواهد بود. شوره چرب ممکن است با شستشو بهتر شده و دو روز بعد مجدداً ایجاد شود. اگر با استفاده از شامپوی مناسب و افزایش دفعات شستشو این نوع شوره بر طرف نشد به پزشک مراجعه کنید.

درمان شوره سر:

شوره سر درمان قطعی ندارد ولی با درمان های طبی به طور موقت بهبود می یابد و مانند سایر پدیده های نوجوانی مانند جوش غرور جوانی پس از چند سال بهبود می یابد. بنابراین نوجوانان مبتلا به شوره سر نگرانی از بابت ریزش مو و کاهش حجم مو نداشته باشند. چون شوره باعث ریزش مو و طاسی نخواهد شد مگر در مواردی که به علت خارش مستمر در سر، میکرب های فرصت طلب در این زمینه مناسب رشد کرده و باعث عفونی شدن پوست سر شوند. در این صورت در اثر طولانی شدن عفونت و عدم درمان، امکان از بین رفتن فولیکول مو (قسمت انتهایی مو که سبب رشد آن می شود) و طاسی سر وجود دارد. در صورت ابتلا به شوره سر و برای به حداقل رساندن شدت یا دفعات شعله ور شدن آن می توانید از روشهای زیر استفاده کنید:

رعایت بیشتر پاکیزگی و نظافت: نیازی نیست هر روز موهای خود را بشوید اما حداقل باید هفته ای ۱ تا ۲ بار این کار را انجام دهید. اگر شوره خشک دارید از شامپوهای ملایم مثل شامپوی بچه استفاده کنید. اگر شوره چرب دارید حتماً از شامپوهای مخصوص موهای چرب و شامپوهای ضد شوره مناسب استفاده کنید.

توقف خاراندن سر: این دومین اصل مهم در معالجه شوره سر است. به هیچ وجه نباید سر خود را مداوم بخاراند. باید این کار را به حداقل برسانید تا وضعیت به حالت طبیعی برگردد.

استفاده از برس مناسب: برس زدن مرتب موها بویژه در هوای آزاد و تمیز در درمان شوره سر اهمیت زیادی دارد زیرا سبب می شود که جریان خون سریعتر شود و

سلول‌های بافت پوست سر تغذیه شوند. برای برس زدن موها باید از برس‌های طبیعی (ابریشمی و طبیعی و شانه‌های شاخی یا چوبی) استفاده نمایید. سایر اعضای خانواده نیز نباید از برس شما استفاده کنند.

ریزش مو

بسیاری فکر می‌کنند که موهایشان ریزش زیادی دارد در صورتی که همیشه اینطور نیست. ما معمولاً در روز حدود ۵۰-۱۰۰ تار موی خود را از دست می‌دهیم زیرا این دسته از موها عمرشان تمام شده و بوسیله موهای جدید جایگزین می‌شوند. این موها بطور معمول هنگام شستشو و برس کشیدن مو می‌ریزند. بنابراین چنین حالتی کاملاً عادی است و جای نگرانی ندارد. افرادی که موهای بلندتری دارند بیشتر متوجه ریزش موهایشان می‌شوند و ترسشان بیشتر است. اما باید بدانند که آنها موهای بلند را بهتر روی لباس یا بر روی برس می‌بینند. به یاد داشته باشید برای شانه کردن موهای بلند همیشه گره‌های مو را از پایین آرام آرام با برس باز کنید و بسمت بالا بروید. این کار باعث می‌شود موهایتان از وسط نصف و یا از انتها کنده نشود. برای شانه زدن موی سر بهترین وسیله، برس مویی و یا چوبی با سر و دندانه‌های گرد و نرم است.

موخوره و درمان آن

موخوره عبارت است از دو یا چند شاخه شدن انتهای آزاد مو. اینگونه موها شکننده اند، نوک آنها خشک شده و اغلب رنگشان هم تغییر می‌کند. علت ایجاد موخوره قارچ یا باکتری نیست. مو هنگامی دچار موخوره می‌شود که آسیب‌های متعددی به آن وارد شود. از جمله استفاده از شامپوهای خیلی اسیدی یا خیلی قلیایی، فر دایم، رنگ کردن و بی رنگ کردن متعدد مو، استفاده بیش از حد از ابزارهای فر یا صاف کردن مو و استفاده مکرر از سشوار. علت اصلی موخوره خشکی بیش از حد مو می‌باشد. در موهای بلند نیز چربی کافی به نوک مو نمی‌رسد و ممکن است موخوره ایجاد شود. برای درمان موخوره به نکات زیر توجه کنید:

- * اولین کار این است که نوک موها را چند سانتیمتر کوتاه کنید و سپس هر ماه یک سانتیمتر کوتاه نمایید
- * از برس‌ها و شانه‌های از جنس مواد طبیعی (چوبی) استفاده کنید.

* از شامپوهای ملایم و نرم‌کننده استفاده کنید.

* از انجام هر نوع عملیات آرایشی مثل دکلره کردن، رنگ کردن و فر کردن خودداری نمایید.

* مو را با برس نرم و یا شانه دندانه درشت شانه کنید و انتهای آزاد مو را با روغن

گیاهی مثل روغن بادام، نارگیل، زیتون و... چرب کنید.

* افراد دارای موی خشک و موخوره نباید پس از استحمام برای خشک کردن مو از

سشوار استفاده کنند.

به یاد داشته باشیم:

* شوره سر تظاهراتی شایع در سنین نوجوانی و جوانی است و نتیجه پوسته پوسته شدن غیر طبیعی لایه سطحی پوست سر است و مانند سایر پدیده‌های نوجوانی مانند جوش غرور جوانی پس از چند سال بهبود می‌یابد.

* شوره باعث ریزش مو و طاسی نخواهد شد. مگر در مواردی که به علت خارش مستمر در سر، میکرب‌های فرصت طلب در این زمینه مناسب رشد کرده و باعث عفونی شدن پوست سر شوند.

* کمبود مواد غذایی، اختلالات هورمونی، آلرژی، مصرف بی رویه مواد آرایشی، چرب بودن پوست، ارث، آب و هوایی گرم و مرطوب یا بسیار سرد و خشک، هیجان، نگرانی و استرس و برخی بیماری‌های پوستی از علل پیدایش شوره سر می‌باشند.

* رعایت بیشتر پاکیزگی و نظافت، استفاده از برس مناسب، توقف خارا نندن سر و رژیم غذایی مناسب از جمله راه‌های به حداقل رساندن شدت یا دفعات شعله ور شدن شوره سر می‌باشد.

* علت ایجاد موخوره قارچ یا باکتری نیست. مو هنگامی دچار موخوره می‌شود که آسیب‌های متعددی به آن وارد شود. علت اصلی موخوره خشکی بیش از حد مو می‌باشد. در موهای بلند نیز چربی کافی به نوک مو نمی‌رسد و ممکن است موخوره ایجاد شود.

* افراد دارای موی خشک و موخوره نباید پس از استحمام برای خشک کردن مو از سشوار استفاده کنند.

* برای شانه زدن موی سر بهترین وسیله، برس مویی و یا چوبی با سر و دندانه‌های گرد و نرم است.

بیشتر بدانیم:

* قارچها روی پوست سر بسیاری افراد وجود دارند، اما همه این افراد به شوره سر مبتلا نیستند. شوره سر در افراد مختلف، شدتهای مختلفی دارد و این هم دلیل دیگری است بر این که در سر بعضی از ما عاملی وجود دارد که باعث می شود یکی همیشه از شوره سر کلافه باشد و دیگری اصلا سرش شوره نزنند. حتی در یک فرد هم این میزان شوره سر در زمانهای مختلف تفاوت دارد. معمولاً در هوای سرد به دلیل پایین بودن رطوبت محیط زندگی و کاهش نور خورشید، شوره سر شدت می یابد.

* هنگامی که علاوه بر شوره، خارش شدید سر هم وجود داشته باشد نیاز به درمان تکمیلی توسط پزشک می باشد تا علاوه بر تجویز شامپوهای مناسب طبیبی از داروهای موضعی خوراکی هم استفاده شود.

* استفاده از روغن های گیاهی در درمان شوره خشک مؤثر است. نیم ساعت قبل از حمام، سر را با مخلوطی از روغن های گیاهی (زیتون، بادام، نارگیل) و با کف دست مالش بدهید؛ سپس استحمام کنید.

* برای شانه کردن موهای بلند همیشه گره های مو را از پایین آرام آرام با برس باز کنید و بسمت بالا بروید. این کار باعث می شود موهایتان از وسط نصف و یا از انتها کنده نشود.

ضد آفتاب چیست؟

ضد آفتاب ها مواد شیمیایی هستند که از نفوذ نور خورشید به پوست جلوگیری می کنند. این مواد از طریق بازتاب، جذب یا متفرق سازی اشعه ماوراء بنفش خورشید اثر می کنند. هدف از استفاده از ضد آفتاب، جلوگیری و یا کاهش اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش خورشید بر روی پوست مانند آفتاب سوختگی و سرطانهای پوستی است. کلیه کسانی که در معرض نور خورشید قرار دارند می بایستی از ضد آفتاب استفاده کنند. تابش نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه در روز به دست یا صورت و یا بدن برای تولید مقادیر کافی ویتامین D فعال و نیز سایر اثرات مفید نور خورشید کافیست. اثرات مضر آفتاب بر روی پوست به ویژه در ساعات وسط روز همیشه بیشتر از منافع آن است. از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید اجتناب کنید.

نکات مهم هنگام استفاده از ضد آفتاب:

- * در مواردی که طول مدت تابش اشعه زیاد است بهتر است هر ۲ ساعت ضد آفتاب را تکرار کنید، حتی در مورد ضد آفتاب های قوی.
- * اکثر ضد آفتاب ها محلول در آب بوده و با شستشو و شنا پاک می شوند.
- * برای افزایش اثر ترکیبات ضد آفتاب بهتر است نیم ساعت قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، ضد آفتاب استفاده شود.



- * توجه داشته باشید که هنگام کوهنوردی و یا شنا و قدم زدن در کنار دریا و یا پیاده روی در ساعات وسط روز تنها از ضد آفتاب استفاده نکنید بلکه از وسایل حفاظتی دیگر نظیر سایه بان، کلاه و عینک آفتابی و پوشش مناسب نیز استفاده کنید.

به یاد داشته باشیم:

* ضد آفتاب ها مواد شیمیایی هستند که از نفوذ نور خورشید به پوست جلوگیری می کنند. هدف از استفاده از ضد آفتاب، جلوگیری و یا کاهش اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش خورشید بر روی پوست مانند آفتاب سوختگی و سرطانهای پوستی است. کلیه کسانی که در معرض نور خورشید قرار دارند می بایستی از ضد آفتاب استفاده کنند.

- * بهتر است نیم ساعت قبل از تماس با آفتاب آن را بر روی پوست بمالید، زیرا این کار موجب افزایش اثر ضد آفتاب هنگام تابش نور خورشید می شود.
- * تابش نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه در روز به دست یا صورت و یا بدن برای تولید مقادیر کافی ویتامین D فعال و نیز سایر اثرات مفید نور خورشید کافیست. اثرات مضر آفتاب بر روی پوست به ویژه در ساعات وسط روز همیشه بیشتر از منافع آن است. از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید اجتناب کنید.

بیشتر بدانیم:

آیا همه ضد آفتاب‌ها به یک اندازه اثر محافظتی برای پوست دارند؟

❖ خیر، همه ضد آفتاب‌ها به یک میزان اثرات محافظتی ندارند. برای این که بدانیم هر ضد آفتاب به چه میزان محافظت ایجاد می‌کنند باید SPF ضد آفتابی را که خریداری می‌کنیم بدانیم. هر چقدر میزان SPF بالاتر باشد میزان محافظت ایجاد کننده توسط آن بالاتر است. SPF بیانگر مدت زمان تماس بدون خطر با نور خورشید در صورت استفاده از آن ضد آفتاب است. مثلاً اگر فردی ۱۲ دقیقه پس از تماس با نور خورشید دچار علائم آفتاب سوختگی می‌گردد، با استفاده از ضد آفتاب $SPF=10$ می‌تواند ۱۰ برابر این مدت زمان (۱۲۰ دقیقه) در تماس با نور خورشید باشد. ضد آفتاب با SPF زیر ۱۵ در برابر نوع مضر اشعه ماوراء بنفش خورشید (UVA) اثر محافظتی ندارد. بنابراین همیشه باید از ضد آفتاب‌های بالای ۱۵ استفاده کرد. هر چقدر پوست فرد روشن تر باشد باید از ضد آفتاب با قدرت بالاتر استفاده کند. ضد آفتاب $SPF=30$ برای اغلب افراد مناسب است. توجه داشته باشید که ضد آفتاب $SPF=60$ نسبت به $SPF=30$ فرق زیادی ندارد و قدرت ضد آفتاب با شماره آن بطور مستقیم بالا نمی‌رود.

آیا برای استفاده از ضد آفتاب محدودیتی وجود دارد؟

مصرف ترکیبات ضد آفتاب در کودکان کمتر از ۶ ماه ممنوع می‌باشد. کودکان زیر ۶ ماه را باید کمتر در مقابل آفتاب قرار دهیم. در کودکان روزانه ۱۵ دقیقه تابش مستقیم نور خورشید برای ساختن ویتامین D کافیست و بیشتر از آن لزومی ندارد. و در زنان حامله نیز بهتر است از مصرف آنها خودداری و یا زیر نظر پزشک از ضد آفتاب استفاده کنند. به طور کلی به جز در کودکان زیر ۲ سال و زنان حامله، برای استفاده از ضد آفتاب هیچ محدودیتی وجود ندارد. بهتر است مصرف ضد آفتاب را در کودکان پس از ۲ سالگی شروع کنیم و حتماً از ضد آفتاب‌های ویژه کودکان استفاده کنیم.

تغذیه در دوران بلوغ:

❖ محدثه سیزده ساله که از سال گذشته عادت ماهانه او شروع شده، به تازگی بر سر دو راهی مانده از یک طرف مادر بزرگش به او می‌گوید دخترم تو باید خوب غذا بخوری تا قد بلند شوی. بدن تو الان به نیروی بیشتری نیاز دارد. باید روزی چند وعده غذا و شیرینی بخوری. از طرفی مادرش مرتباً او را سرزنش کرده که تو داری چاق می‌شوی باید همیشه در حال رژیم باشی. واقعاً تغذیه او در این سن به چه صورت باید باشد؟

❖ مادر الناز اصرار دارد حتماً دخترش گوشت و جگر بخورد و می‌گوید: اگر الناز به اندازه‌ی کافی گوشت نخورد کم خون و ضعیف می‌شود ولی برادرش معتقد است که مادر، الناز را لوس می‌کند و او چون پسر است باید گوشت بیشتری بخورد تا قدرت بدنی‌اش بیشتر شود.

دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش فشار خون، بعضی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت به نحوه‌ی تغذیه مرتبط است و چون عادت غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد بنابراین اصلاح عادت غذایی این دوران می‌تواند از بروز این بیماری‌ها در بزرگسالی پیش‌گیری کند.

تغذیه در دوران بلوغ و نوجوانی اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد، به انرژی بیشتری نیاز دارند و از طرفی باید جلوی چاقی بیش از حد خود را بگیرند. اگر تغذیه درست و مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، نه نیازی به پرخوری هست و نه احتیاجی به رژیم گرفتن و در دوران عادت ماهانه هم تغذیه‌ی خاصی توصیه نمی‌شود.

اگر فرد سوء تغذیه نداشته باشد، سفره‌ی خانواده بهترین برنامه‌ی غذایی خواهد بود. البته کم مصرف کردن بعضی از مواد غذایی همان‌طور که قبلاً اشاره شد بسیاری از نشانه‌های ناراحت کننده‌ی قبل از عادت ماهانه را تسکین می‌دهد. در اینجا به طور خلاصه در مورد مواد مورد نیاز بدن و غذاهایی که دارای این مواد هستند اشاره می‌شود: توصیه می‌شود در برنامه‌ی غذایی روزانه سه گروه اصلی مواد مغذی شامل چربی‌ها، مواد قندی و نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) و پروتئین‌ها حتماً وجود داشته

باشد. البته مصرف زیاد قند های ساده مثل نوشابه های گازدار، شکلات، آبنبات و سایر موادی که صرفاً انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و به جای آن ها بیشتر مواد نشاسته ای مانند برنج، گندم و سیب زمینی مصرف شود. همین طور پیشنهاد می شود قسمتی از انرژی روزانه ی خود را از طریق مصرف میان وعده ها تأمین نمایید. میان وعده های مناسب عبارتند از میوه های خشک، کشمش، خرما،



انجیر، پسته، بادام، گردو، توت خشک، نان و پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و تخم مرغ، شیر و کیک، نان و کره و حلوا شکری، ساندویچ کوکو و ..

یکی دیگر از مواد غذایی مورد نیاز بدن پروتئین می باشد (حیوانی و گیاهی). نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریع تر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می شود. پروتئین های حیوانی در تخم مرغ، گوشت، پنیر و پروتئین های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارند. مصرف ۴۵ تا ۷۲ گرم پروتئین روزانه توصیه می شود. انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل تسریع رشد نیاز بدن به آن ها بیشتر می شود با مصرف سبزی ها و میوه ها، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات تأمین می شود. کمبود برخی ویتامین ها و املاح از جمله ویتامین A و C، آهن، روی و کلسیم در نوجوانان به ویژه دختران نوجوان شایع تر است.

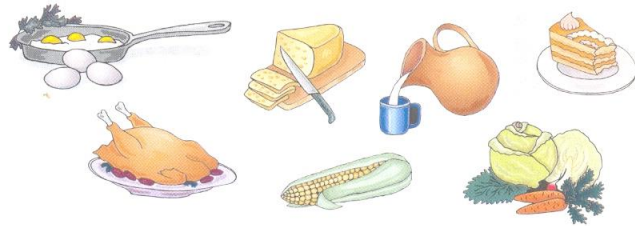
ویتامین ها و املاح:

ویتامین A: برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است. این ویتامین در جگر، قلمو، زرده ی تخم مرغ، شیر و انواع سبزی های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج یافت می شود.

ویتامین D: برای رشد و نمو استخوان ها لازم است. این ویتامین در روغن ماهی، جگر، زرده ی تخم مرغ، پنیر و ماست وجود دارد. در ضمن استفاده از تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست بدن، سبب تولید مقدار زیادی ویتامین D می شود.

ویتامین C: مقاومت بدن را در برابر بیماری ها بالا می برد و در بهبودی زخم و سلامت لثه ها نقش دارد. همچنین باعث می شود بدن آهن بیشتری را جذب کند. این ویتامین در انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی و ...) و گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، خربزه، توت فرنگی، اسفناج و کاهو وجود دارد.

ویتامین B: در دوران بلوغ به دلیل افزایش نیاز به انرژی، نیاز به ویتامین های گروه B (B₁, B₂, B₆, B₁₂ و ...) افزایش می یابد این ویتامین ها در کار خون سازی و تولید انرژی دخالت دارند و در غذاهایی از قبیل جگر، دل، قلمو، زرده ی تخم مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات به خصوص غلات سبوس دار و غلاتی که پوست آنها گرفته نشده است، یافت می شوند.

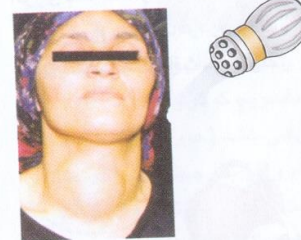


کلسیم: به دلیل تسریع رشد استخوان ها در سن بلوغ، نیاز به کلسیم افزایش می یابد بنابراین ضروری است که نوجوانان از منابع غذایی مثل شیر، کشک و ماست به میزان فراوان و بستنی به میزان کمتر استفاده نمایند.

روی: نیاز بدن به روی در دوران بلوغ افزایش می یابد. این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد. روی در غذاهایی مثل جگر، شیر، غذاهای دریایی (میگو و ماهی) حبوبات و گندم وجود دارد.

ید : ید ماده‌ی دیگری است که بدن به آن نیاز دارد. ید برای رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. سلولهای عصبی و مغز نیز به ید نیاز دارند. این ماده در غذاهای دریایی مثل میگو و ماهی‌های آب شور، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. ید در غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها به میزان کم وجود دارد که البته میزان آن به درصد ید خاک بستگی دارد.

یکی از مشکلات و بیماری‌هایی که در اثر کمبود ید به وجود می‌آید، گواتر است که جلو گردن ورم می‌کند غیر از آن اختلالات عصبی و روانی، عقب ماندگی‌های جسمی و ذهنی و بسیاری مشکلات دیگر در نتیجه‌ی کمبود ید می‌تواند به وجود آید.



در حال حاضر به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما، نمک‌هایی تولید می‌شود که ید دار است بنابراین خانواده‌ها حتماً باید از نمک یددار استفاده کنند. این نوع نمک را باید در محیط خشک و دور از نور و به مدت کمتر از شش ماه نگهداری نمود.

آهن : یکی از شایع‌ترین انواع کم‌خونی، کم‌خونی فقر آهن است یعنی اگر آهن به اندازه‌ی کافی به بدن نرسد فرد دچار کم‌خونی می‌شود. زیرا وجود آهن برای خون‌سازی لازم است و البته نیاز به آهن در دوران بلوغ و در دوره‌ی نوجوانی برای دختر و پسر بیشتر می‌شود.

دختران به دنبال هر عادت ماهانه مقداری از آهن بدنشان را از طریق خون‌ریزی از دست می‌دهند به همین دلیل خوردن غذاهای دارای آهن به آنان توصیه می‌شود. این ماده در غذاهایی از قبیل گوشت، جگر، زرده‌ی تخم مرغ و ماهی وجود دارد.

عوامل بروز کم‌خونی فقر آهن و راه‌های پیش‌گیری از آن:

شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که چه عواملی موجب بروز کم‌خونی فقر آهن در نوجوانان می‌شود؟ به طور خلاصه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * مصرف نا کافی مواد غذایی آهن دار مثل گوشت به ویژه گوشت قرمز و غذاهای دارای ویتامین C
- * مصرف نان‌هایی که در تهیه آن‌ها از جوش شیرین (کاهش دهنده‌ی جذب آهن) استفاده می‌شود.

- * جانشین شدن غذاهای غیر خانگی (انواع ساندویچ‌ها مثل سوسیس و کالباس که اغلب آهن کافی ندارند) و مصرف هله‌هوله‌هایی که معده را پر کرده و احساس سیری به فرد دست می‌دهد و در نتیجه غذای سفره را مصرف نمی‌کند.
- * خون‌ریزی‌های شدید عادت ماهانه در دختران نوجوان
- * مشکلات دندان‌ی که منجر به کم‌اشتهایی و کاهش دریافت مواد مغذی از جمله آهن می‌شود.

- * آلودگی‌های انگلی مثل ژiardیا و کرم قلابدار که موجب بروز کم‌خونی فقر آهن می‌شود.
- * خوردن چای قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می‌کند ولی استفاده از مواد دارای ویتامین C یا میوه‌های ترش مثل مرکبات بعد از غذا، جذب آهن را افزایش می‌دهند.

به منظور پیش‌گیری از کم‌خونی فقر آهن توصیه می‌شود:

- * همراه با غذا، از سبزی‌های تازه و سالاد (لفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی، کلم و گل کلم و...) بیشتر استفاده شود.
- * از نوشیدن چای (به ویژه چای پررنگ)، قهوه و دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از غذا خودداری گردد، زیرا از جذب آهن جلوگیری می‌کند.
- * در برنامه‌ی غذایی روزانه از مواد غذایی دارای آهن مثل انواع گوشت، جگر، حبوبات (مثل عدس و لوبیا) و سبزی‌های سبز تیره (اسفناج و جعفری و...) بیشتر استفاده شود.
- * جوانه غلات و حبوبات موجب افزایش آهن قابل جذب در مواد غذایی می‌شود زیرا وقتی غلات جوانه می‌زند ویتامین C که در افزایش جذب آهن نقش مهمی دارد، در آن‌ها افزایش می‌یابد.

به یاد داشته باشیم:

* تغذیه‌ی دوران بلوغ و نوجوانی اهمیت زیادی دارد زیرا نوجوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد، به انرژی بیشتری نیاز دارند. اگر در این دوران تغذیه درست و مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد نه نیازی به پرخوری هست و نه احتیاجی به رژیم گرفتن.

* در دوران بلوغ به دلیل سریع تر شدن رشد و افزایش حجم عضلات، ضرورت دارد، که روزانه در برنامه‌ی غذایی خود از پروتئین‌های حیوانی (تخم مرغ گوشت پنیر) و پروتئین‌های گیاهی (غلات و حبوبات) استفاده نمایید. مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۲ گرم پروتئین روزانه توصیه می‌شود.

* ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل رشد سریع تر، نیاز بدن به آن‌ها بیشتر می‌شود، با مصرف سبزیها و میوه‌ها، انواع گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات و غلات تأمین می‌شود.

* دختران به دلیل عادت ماهانه، مقداری آهن بدنشان را از طریق خون ریزی از دست می‌دهند به همین دلیل خوردن غذاهای آهن دار به دختران توصیه می‌شود. این مواد در غذاهایی از قبیل گوشت، جگر، تخم مرغ و ماهی وجود دارد. * مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه‌های گازدار، شکلات، آبنبات و سایر موادی که صرفاً انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و به جای آن‌ها بیشتر مواد نشاسته‌ای مانند برنج، گندم و سیب زمینی مصرف شود. * توصیه می‌شود قسمتی از انرژی روزانه‌ی خود را از طریق مصرف میان وعده‌ها تأمین نمایید. میان وعده‌های مناسب عبارتند از: میوه‌های تازه و خشک، کشمش، خرما، انجیر، پسته، بادام، گردو، توت خشک، نان و پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و تخم مرغ، شیر و کیک، نان و کره و حلوا شکری، ساندویچ کوکو و..

به منظور پیش گیری از کم خونی فقر آهن توصیه می‌شود:

* همراه با غذا از سبزی‌های تازه و سالاد (لفل دلمه‌ای - گوجه فرنگی - کلم و گل کلم و ...) بیشتر استفاده شود.

* از نوشیدن چای (بویژه پررنگ آن) قهوه و دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل

و یک تا دو ساعت بعد از غذا خودداری گردد زیرا از جذب آهن غذا جلوگیری می‌کنند. * در برنامه‌های غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت، جگر، حبوبات (مثل عدس و لوبیا) و سبزی‌های سبز تیره (اسفناج و جعفری و ...) بیشتر استفاده کنید.

* جوانه‌ی غلات و حبوبات موجب افزایش آهن قابل جذب در مواد غذایی می‌شود زیرا وقتی غلات جوانه می‌زنند ویتامین C که در افزایش جذب آهن نقش مهمی دارد در آن‌ها افزایش می‌یابد.

بیشتر بدانیم:

*** چرا مصرف نوشابه را به خصوص همراه با وعده‌ی غذایی باید محدود کرد؟**

نوشابه‌های گازدار دارای مقدار زیادی قند و شکر می‌باشند که می‌توانند موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن شده و در جذب کلسیم اختلال ایجاد کنند. کلسیم نیز نه تنها برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها بلکه برای رشد استخوان‌های جدید ضروری است. دریافت کافی کلسیم در برنامه‌ی غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ، برای حفظ تراکم استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی دارای اهمیت است. بنابراین تأکید می‌شود از مصرف نوشابه همراه با وعده‌ی غذایی خودداری نمایید و به جای آن از دوغ کم نمک استفاده کنید.

*** چرا مصرف صبحانه مهم است؟**

مطالعات نشان داده است که تغذیه‌ی صحیح در قدرت یادگیری دانش آموزان مؤثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری آن‌ها داشته باشد. نوجوانانی که قبل از شروع کار روزانه (به خصوص قبل از رفتن به مدرسه) صبحانه کافی مصرف نمی‌کنند در ساعت‌های بعدی بی‌دقت و بی‌توجه هستند و کارایی لازم را در امور تحصیلی خود نخواهند داشت.

به طور کلی در دوران نوجوانی سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده مورد نیاز می‌باشد و میان وعده باید به صورتی باشد که دارای مقدار کافی از مواد مورد نیاز

برای رشد و سلامت آنان باشد .

بهتر است به جای مصرف مواد غذایی کم ارزش یا بی ارزش از انواع میوه های تازه و خشک نظیر خرما، کشمش، انجیر، توت و سبزیجاتی نظیر کاهو، هویج، گوجه فرنگی و انواع دانه ها نظیر پسته و بادام و گردو استفاده گردد .

*** چرا دختران در دوران بلوغ آسیب پذیر تر بوده و نیاز به توجه ویژه دارند ؟**

از آن جا که شیوع کمبود آهن و کم خونی فقر آهن در دختران در دوران بلوغ ، به دلیل خون ریزی ماهانه افزایش می یابد ، سایر کمبود ها نیز مانند کمبود کلسیم و ویتامین D در دوران کودکی و نوجوانی به طور یکسان بر هر دو جنس اثر می گذارد ، ولی در نهایت زنان بیشتر در معرض خطر کمبود کلسیم و ویتامین D قرار می گیرند . به خاطر این که باید از ذخایر بدن خود در دوران بارداری و شیردهی استفاده کنند . پس آسیب پذیرترند و نیاز به توجه ویژه دارند .

*** چطور متوجه شویم که مبتلا به کم خونی فقر آهن هستیم یا نه ؟**

نشانه های مهمی که می توانید به وسیله ی آن ها به فقر آهن مشکوک شوید ، شامل بی تفاوتی ، خستگی و بی حسی ، کاهش قدرت یادگیری و عدم تمایل به فعالیت های فیزیکی مثل ورزش می باشد . به طور معمول پس از این مرحله فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می کند و در صورتی که ذخایر کاهش یابد کم کم وارد مرحله ی کم خونی فقر آهن می شود .

از نشانه های جسمی می توان به رنگ پریدگی دایمی داخل پلک چشم و لب ها ، کم رنگ شدن خطوط کف دست ، احساس ضعف و خستگی ، سیاهی رفتن چشم ، سرگیجه ، سردرد ، بی اشتها ، حالت تهوع و خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست ها و پاها اشاره کرد ، در موارد کم خونی شدید فقر آهن نشانه های تنگی نفس ، تپش قلب و ورم قوزک پا اضافه می شود .

*** چرا می گویند تغذیه ی دختران در سنین بلوغ اهمیت خاصی دارد ؟**

زیرا دختران امروز ، مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده هستند . مطالعات نشان داده است که بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزادان نارس

ارتباط مستقیم با وضع تغذیه ی مادر در دوران قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد .

به طور کلی دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ی ناکافی در دوران کودکی یا با بیماری شروع کرده و به دوره ی نوجوانی وارد می شوند ، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه ای با کاهش قدرت یادگیری ، افت تحصیلی و افزایش ابتلا به بیماری ها و در نهایت کاهش توانمندی ذهنی و جسمی رو به رو بوده و از سوی دیگر پس از ازدواج نمی توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند زیرا در دوران بارداری و شیردهی ذخایر بدن مادر مصرف می شود و سوء تغذیه او تشدید یافته و علاوه بر خود او ، سوء تغذیه گریبانگیر فرزندش نیز می شود و واضح است چنین مادری معمولاً نمی تواند کودکی با وزن طبیعی به دنیا بیاورد و این حلقه ی معیوب تولد نوزاد کم وزن در نسل های آتی همچنان ادامه دارد .

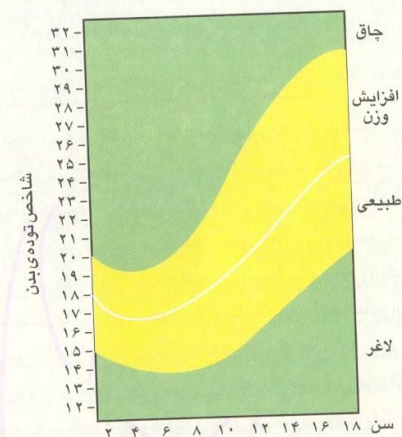
*** چرا مصرف پفک برای سلامتی خوب نیست ؟**

پفک از پودر ذرت تهیه می شود . اغلب پفک هایی که مارک معتبر و یا پروانه ساخت ندارند ، ممکن است از ذرت های کپک زده تهیه شده باشند که برای سلامتی خطرناکند . از طرفی برای تهیه پفک ، پودر ذرت پرس شده و در حرارت بسیار بالا قرار می گیرد تا به صورت حجیم درآید . روغن موجود در پفک در چنین حرارتی می سوزد و تولید پراکسید می کند که این با ماندن پفک در شرایط نامطلوب (حرارت و نور) زیاده تر می شود و اگر مقدار آن از حد مجاز بالاتر رود ، خوردن آن سلامتی را به خطر می اندازد . میزان نمک و شوری آن نیز ذائقه را به مصرف غذاهای پر نمک عادت می دهد . غذای شور فشار خون را بالا می برد که آن هم در بزرگسالی زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی شده و در نهایت منجر به سکت های مغزی و قلبی می شود . چون پفک نه برابر حجم خود آب جذب می کند و احساس تشنگی ایجاد می کند که با خوردن آب معده ی فرد پر شده و موجب احساس سیری کاذب می شود در نتیجه مانع از خوردن غذای سفره که دارای مواد مغذی مورد نیاز بدن است شده و در نهایت فرد دچار کمبودهای تغذیه ای خواهد شد .

* چطور متوجه شویم که وضعیت جسمانی و رشد بدن ما مناسب است؟

برای این کار از شاخصی استفاده می شود که به آن شاخص توده ی بدن می گویند. براساس این شاخص نوجوانان به لاغر، طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق تقسیم بندی می شوند. در دوران بلوغ و نوجوانی با توجه به سن، تغییرات ترکیب بدن زیاد است یعنی میزان چربی و یا عضلات در بدن تغییر می کند به همین دلیل از این شاخص استفاده می شود. میزان شاخص توده ی بدن را با استفاده از فرمول زیر به دست می آوریم.

$$\text{نمایه توده ی بدن} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{مجذور (قد به متر)}}$$



باتوجه به نمودار بالا ابتدا روی محور عمودی عدد مربوط به شاخص وزن سپس روی محور افقی سن خود را پیدا کرده و پس از وصل این دو نقطه وضعیت بدن خود را تعیین نمایید.

* برای پیش گیری از چاقی چه کارهایی باید انجام دهیم؟

رفتارهای غذایی غلط مانند رژیم های سخت غذایی و استفاده از روش های غلط کنترل وزن، به خصوص در دختران نوجوان شایع است. دختر خانم ها به ویژه در سنین چهارده تا بیست سالگی به علت توجه خاص به اندام و ترس از چاقی سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می کنند. در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است تأمین نشده و در نهایت سوء تغذیه به صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری، کاهش تمرکز حواس و کمبودهای ویتامین و املاح به ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می کند. بهتر است برای گرفتن رژیم غذایی از یک متخصص تغذیه کمک گرفته شود. کاهش مصرف مواد چرب، سرخ کردنی ها، مواد قندی مثل کیک و انواع شیرینی های خامه ای از پیشنهاد های کاربردی مناسب در کاهش وزن بدن هستند. مصرف انواع متنوع سبزی و میوه، ورزش مانند پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری و شنا نیز می تواند به کاهش وزن کمک کند.

فهرست منابع :

- ۱- دکتر کریستال، ترجمه سارا رئیسی طوسی، کلید های آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، چاپ دوم ۱۳۸۲
- ۲- نوری قاسم آبادی، مجموعه کتابهای بهداشت مدارس، سلامت نوجوانی ۱، ۲، ۳، ویژه دانش آموزان دختر راهنمایی، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول بهار ۸۴
- ۳- خودآموز بهداشت نوجوانان برای دختران ۱۴-۱۰ ساله، انتشارات انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول پاییز ۱۳۷۸
- ۴- مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه، انتشارات دفتر بهبود تغذیه جامعه
- ۵- شادابی کودکان و نوجوانان با تغذیه مناسب، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
- ۶- بهداشت پوست و مو، برگرفته از سایت جوان سالم www.javanesalem.ir