



# نشانه‌های بلوغ

موجودات زنده، اعم از جانوران و گیاهان، در زندگی مراحل گوناگونی را طی می‌کنند و در این رهگذر، تغییرات خاصی می‌یابند. معمولاً این تغییرات باعث ایجاد و یا افزایش توانمندی می‌شود. مثلاً پروانه، مراحل تخم بودن، لارو شدن و پيله تیندن را طی می‌کند تا در نهایت به پروانه‌ای کامل و بالغ تبدیل شود. به همین صورت، گیاهان نیز مرحله بذر بودن، ساقه و ریشه‌دادن، گل دادن و میوه دادن را پشت سر می‌گذارند و به این ترتیب، به گیاهانی کامل و بالغ تبدیل می‌شوند. ما انسان‌ها نیز مراحل زیادی را که با تغییرات کاملاً آشکار و مشخص توأم است طی می‌کنیم تا به انسان‌هایی با توانمندی‌های کامل تبدیل شویم. دانشمندان برای سهولت درک این تغییرات، آن‌ها را به سه بخش تقسیم می‌کنند: دوران قبل از بلوغ، دوران بعد از بلوغ و دوران بلوغ که در فارسی آن را به رسیدن و ریش ترجمه کرده‌اند. از مهم‌ترین و شاید مهم‌ترین حادثه‌ای باشد که در زندگی هر انسانی رخ می‌دهد.

از دیدگاه زیست‌شناسانه، بلوغ عبارت است از: تغییراتی که در بدن موجود زنده رخ می‌دهد و گویای توانایی او در تولید نسل است. یعنی رسیدن موجود زنده به مرحله‌ای که بتواند تولید مثل کند و نسل خود را حفظ و تکثیر نماید. هر موجودی که این توانایی را پیدا کند، بالغ خوانده می‌شود.

این تغییرات در انسان مانند بقیه جانوران در دو بعد رخ می‌دهد: بعد روانی و شخصیتی و بعد جسمانی، یعنی بلوغ روانی و بلوغ بدنی (که گاهی آن را بلوغ جنسی نیز می‌نامند). با توجه به این دو نوع بلوغ، دو دسته توصیه بهداشتی نیز مطرح خواهد بود. از آن‌جا که بیان این توصیه‌ها کاملاً به آشنایی و آگاهی داشتن از آن تغییرات بستگی دارد، در ابتدا به بررسی تغییراتی می‌پردازیم که علائم بلوغ (نشانه‌های بلوغ) نامیده می‌شوند. لازم به ذکر است که در این بحث، نگاه ما فقط و فقط نگاهی زیست‌شناسانه خواهد بود و از رویکردهای اخلاقی، تربیتی، دینی و فقهی پرهیز می‌کنیم و آن را به اهلس وا می‌نهیم.

## نشانه‌های بلوغ

### الف) علائم روحی و روانی

علائم این بخش زیاد نیستند. آن‌چه غالباً رخ می‌دهد، معکوس شدن روحیات و رفتار است. مثلاً بچه پر جنب و جوش دیروز، به نوجوانی آرام و گوشه‌گیر تبدیل می‌شود یا قدرت فهم و درک او از مسائل و رویدادها، افزایش قابل توجهی پیدا می‌کند. در هر حال، در زبان فارسی از اصطلاح «او دیگر بزرگ شده یا در حال بزرگ شدن است»، استفاده می‌کنند. یکی از تغییرات بسیار مهم روحی در این دوران، گرایش به رفتارهای جنسی و به طور خاص جنس مخالف است که البته این افزایش علاقه، امری طبیعی و در راستای تولید نسل است.



## ب) علائم جسمانی و بدنی

از دیدگاه علمی، این نشانه‌ها به دو بخش تقسیم می‌شوند:

علائم مشترک و نشانه‌های ویژه

۱. علائم مشترک

این نشانه‌ها میان دختر و پسر یکسان‌اند و در هر دو جنس

رخ می‌دهند.

- رشد استخوان‌ها و بلند شدن قد

- درد در ناحیه کشاله ران (محدوده مفصل ران و لگن

خاصه)

- درشت و کلفت شدن استخوان‌ها

- رشد پستان‌ها. این رشد در دختران بیشتر است، قدرت

شیردهی را به آن‌ها عطا می‌کند و برای همیشه به همان حالت

باقی می‌ماند. اما در پسرها کمتر است و پس از مدت کوتاهی به

حالت گذشته خود باز می‌گردد.

- بزرگ شدن و احیاناً دردناک شدن غدد لنفاوی زیر بغل. این

حالت نیز پس از مدت کوتاهی از بین می‌رود.

- پیدایش جوش به ویژه در صورت که به جوش‌های غرور

یا جوش‌های جوانی شهرت دارند. این جوش‌ها نیز پس از مدتی

از بین می‌روند.

- تغییر طنین صدا. زنانه شدن صدا در دختران و مردانه شدن

آن در پسران.

- پیدایش موهای جدید در بدن. ویژگی این موها ضخیم

بودن آن‌هاست. اصلی‌ترین محل‌هایی که موهای جدید در آن‌ها

پیدا می‌شوند، عبارت‌اند از: زیر بغل، سینه و شکم (در برخی پسرها)،

ناحیه شرمگاهی (اطراف مجرای ادرار)، ناحیه نشیمنگاهی (اطراف

محل دفع مدفوع). البته در اکثر افراد، موهای دست‌ها و پاها که

از قبل وجود داشته‌اند، تغییراتی می‌یابند.

- تغییر در دستگاه و اندام‌های تولید مثل. این تغییرات در

بخش علائم ویژه خواهند آمد.

۲. نشانه‌های ویژه

این نشانه‌ها فقط در یک جنس دیده می‌شوند و به همان

جنس اختصاص دارند.

## علائم اختصاصی دختران

- رشد و بزرگ شدن لگن خاصه

- افزایش حجم دائمی سینه‌ها و پستان‌ها

- فعال شدن دستگاه تولید مثل. مهم‌ترین نشانه فعال شدن

این دستگاه، بروز پدیده‌ای است به نام «خون‌روش» یا «قاعدگی»

یا «عادت ماهانه» یا «رگل شدن» یا «حیض دیدن».

این پدیده معمولاً از حدود ۱۱ تا ۱۳ سالگی شروع می‌شود و

در حدود ۴۵ تا ۶۰ سالگی از بین می‌رود.

این پدیده دو ویژگی مهم دارد:

● خروج خون از دستگاه تولید مثل یعنی رحم (زهدان) و واژن

(مهپل) به مدت ۵ تا ۱۰ روز که در روزهای اول زیاد است و در

روزهای آخر کاهش می‌یابد و قطع می‌شود.

● این پدیده به طور منظم هر ماه (هر ۲۸ تا ۳۰ روز) یک بار

رخ می‌دهد.

## علائم اختصاصی پسران

- روییدن موهای جدید در صورت و بالای لب (ریش و

سیبیل)

- فعال شدن دستگاه تولید مثل. مهم‌ترین نشانه‌های فعال

شدن این دستگاه عبارت‌اند از:

\* رشد اندام تولید مثل مردانه

\* رشد بیضه‌ها

\* خروج مایعی به نام منی. این مایع که حاوی سلول‌های تولید

مثلی (اسپرم) و چند ویتامین و قند و برخی ترکیبات دیگر است، غالباً

به رنگ سفید و لزج و چسبناک و دارای بویی خاص است و با فشار و

جهش، در خواب یا بیداری، از طریق مجرای ادرار خارج می‌شود.

در شماره‌های آینده، توصیه‌های بهداشتی مربوط به بلوغ تقدیم

خواهد شد.



یکی از تغییرات بسیار مهم روحی در این دوران، گرایش به رفتارهای جنسی و به طور خاص جنس مخالف است که البته این افزایش علاقه، امری طبیعی و در راستای تولید نسل است