

توصیه‌های بهداشتی

در مقاله شماره قبل، نشانه‌های بلوغ در دختران و پسران آورده شد. اکنون می‌خواهیم نکات بهداشتی مربوط به دوران بلوغ و پس از آن را براساس آن نشانه‌ها در سه بخش مطرح کنیم:

الف) آن چه پسرها و دخترها باید رعایت کنند ۱. جوش‌های صورت و بدن

این جوش‌ها که به جوش‌های دوره بلوغ شهرت دارند، در اثر فعال شدن غدد چربی زیر پوست پدید می‌آیند و با افزایش میزان چربی در درون آن‌ها متورم می‌شوند و پس از مدتی سرباز می‌کنند (می‌ترکند) و محتویات آن‌ها که معمولاً کرم رنگ یا سفید هستند، خارج می‌شود. در صورتی که دانش‌آموزان چند نکته بهداشتی را رعایت کنند، به راحتی این دوره را پشت سر خواهند گذاشت. پس به آن‌ها توصیه کنید:

- هیچ‌گاه با این جوش‌ها بازی نکنید و آن‌ها را عمداً نترکانید. ترکاندن و دستکاری این جوش‌ها باعث می‌شود تا علاوه بر صدمه دیدن لایه زیرین پوست، مواد داخل آن‌ها به زیر پوست تزریق شود و باعث چرکی شدن (عفونت) زیر پوست و افزایش دردناکی آن‌ها شده و درمان طبی پرهنرینه‌ای را به شما تحمیل کند.

- روزانه حداقل دو و حداکثر سه بار صورت خود را با آب ولرم (حتماً آب باید ولرم باشد نه سرد و نه گرم و داغ) و صابون، به طور کامل بشویید. بهتر است این کار را صبح پس از بیدار شدن از خواب و شب قبل از خوابیدن انجام دهید.

- دفعات استحمام را به سه بار در هفته افزایش دهید.

- مقدار مصرف قند و شیرینی و چربی را شدیداً کاهش دهید و به جای آن مصرف سبزیجات، شیر، ماست و میوه را افزایش دهید. پس، از مصرف زیاد این مواد خودداری کنید: نوشابه، سس، چیپس، ماکارونی، برنج، خامه، کره و امثال این‌ها.

- زمان استراحت خود را تنظیم کنید.

- فعالیت بدنی و ورزش را افزایش دهید.



حتماً مواظب باشید از دستکاری جوش‌های مثلث بینی (بینی و محدوده اطراف آن) خودداری نمایید، زیرا می‌تواند باعث صدمه دیدن حس بویایی شود.

چنانچه با انجام اقدامات فوق نتیجه مطلوب به دست نیامد، حتماً به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.

مراقب باشید دستکاری این جوش‌ها پوست را خراب می‌کند و باعث زشت شدن ظاهر شما خواهد شد.

۲. تورم سینه

از هرگونه تحریک و یا فشردن سینه‌ها خودداری کنید.

۳. موهای زاید

منظور از موهای زاید، موهایی است که در زیر بغل و ناحیه شرمگاهی (اطراف مجرای ادرار) و نشیمنگاهی (اطراف مخرج) ظاهر می‌شوند. درباره این موها به نکات زیر اهتمام فراوان و جدی داشته باشید.

● مهم‌ترین نکته بهداشتی در این زمینه، کوتاه نگه داشتن دائمی آن‌هاست.

● برای کوتاه کردن موهای زاید، فقط و فقط از کرم استفاده کنید. هرگز از وسایلی مانند تیغ، چیچی، ماشین ریش تراشی، موکن و امثال آن‌ها استفاده نکنید. زیرا غالباً باعث زخم و عفونت می‌شوند و درمان چنین عفونت‌هایی معمولاً طولانی مدت است. علاوه بر این که چنین وسایلی دو اشکال عمده ایجاد می‌کنند. یکی این که باعث ضخیم و خشن تر شدن موها می‌شوند و دیگر این که زاویه و جهت رویش موها را تغییر می‌دهد و این تغییر جهت باعث بروز مشکلاتی از قبیل خارش و عفونت می‌شود. هم‌چنین، فقط از کرم‌هایی استفاده کنید که توسط کارخانه‌های معتبر تولیدکننده مواد بهداشتی آرایشی تولید می‌شوند.

● بهترین فاصله کوتاه کردن آن‌ها هر دو هفته (۱۴ روز) یک‌بار است و هرگز نباید این مدت به یک ماه (سی روز) برسد. این فاصله بویژه درباره موهای ناحیه نشیمنگاهی، از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا معمولاً باعث بروز عارضه فیستول می‌شود. فیستول به عارضه‌ای گفته می‌شود که در اثر خم شدن و فرو رفتن نوک مو به داخل پوست و عفونت آن پدید می‌آید. غالباً برای درمان آن به جراحی نیاز است.

(ب) آن چه دخترها باید رعایت کنند

آن چه که لازم و ضروری است تا دختر خانم‌ها برای همیشه رعایت کنند، دو چیز است:

۱. تأمین کلسیم بدن. یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در بانوان، بویژه از دوران میان‌سالی به بعد، عارضه پوکی استخوان است. بهترین راه جلوگیری از این عارضه، مصرف مداوم و کافی ترکیبات حاوی کلسیم، استفاده کافی از نور خورشید و ورزش است. خوردن ماست، دوغ، سبزیجات بویژه پونه، آغوره و... می‌تواند نیاز روزانه

بدن را تأمین کند و شما را از استفاده از قرص‌های کلسیم بی‌نیاز سازد.

۲. رعایت شدید و پیوسته و با دقت بهداشت دستگاه تولید مثل

(رحم و واژن). آن چه باید رعایت شود، عبارت است از:

● پس از هر بار توالد رفتن (چه بزرگ، چه کوچک) از دستمال توالد استفاده و بدن را خشک کنید. زیرا دستگاه دفع در زنان به شدت شرایط رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها را دارد و خشک کردن آن عامل بسیار مؤثری در جلوگیری از رشد آن‌هاست.

● تعویض روزانه و حداکثر یک روز در میان لباس‌های زیر.

● استفاده از قرص‌های آهن در رژیم غذایی. مصرف روزانه یک عدد قرص آهن می‌تواند در جلوگیری از کم‌خونی که بین زنان بیش از مردان رایج است، مؤثر باشد. علت آن است که در هر دوره عادت ماهیانه، مقداری خون و به همراه آن آهن قابل ملاحظه‌ای، از بدن دفع می‌شود.

● استفاده از کیسول مفنایمیک اسید در هر هشت ساعت یک‌بار، برای کاهش درد دوره قاعدگی.

● انتخاب یک ماما و متخصص زنان و مراجعه دوره‌ای منظم به ایشان. این کار از الزامات جدی برای دختر خانم‌هاست و به هیچ وجه نباید مورد غفلت و بی‌توجهی قرار گیرد. زیرا در غیر این صورت، باید نگران آینده‌ای پرهزینه و دردسر بود. یکی از راه‌های بسیار مؤثر در جلوگیری و یا درمان به موقع سرطان سینه، سرطان تخمدان، سرطان رحم و واژن و بسیاری بیماری‌های دیگر زنانه، همین مراجعه دوره‌ای منظم به ماما یا متخصص زنان است.

● دوری و پرهیز از استرس و یا هیجانات خوشایند و ناخوشایند. زیرا نظم کاری دستگاه تولید مثل در زنان وابستگی شدیدی به آن دارد.

(ج) آن چه پسرها باید رعایت کنند

آقا پسرها باید به دو نکته بسیار مهم دقت داشته باشند:

۱. اگر هنوز موهای صورتتان رشد نکرده و یا کامل نشده است، عجله‌ای برای این رشد آن‌ها نداشته باشید. استفاده از تیغ و یا هر وسیله دیگر برای آن که این مسئله را حل کند، بی‌فایده است، زیرا این ابزارها فقط باعث صدمه زدن به لایه زیرین پوست می‌شوند و موها را ضخیم و کلفت و آزاردهنده خواهند کرد و بر تعداد آن‌ها تأثیری نخواهند داشت.

۲. از تحریک اندام تولید مثل مثلثی جداً خودداری کنید، زیرا علاوه بر این که بر روح و روان شما تأثیر نامطلوب خواهد داشت، به بدنتان و هم‌چنین به دستگاه تولید مثل صدمه می‌زند. حتماً پس از هر بار ادرار کردن، مجرای ادرار را با آب بشویید و از ایستاده ادرار کردن جداً پرهیزید.

امید است با رعایت موارد بالا همیشه سالم بمانید.

مقدار مصرف قند و شیرینی و چربی را شدیداً کاهش دهید و به جای آن مصرف سبزیجات، شیر، ماست و میوه را افزایش دهید