

عناوین مربوط به

دوره نوجوانی



۸۸

آکنه



۹۱

آغاز قاعدگی

آکنه

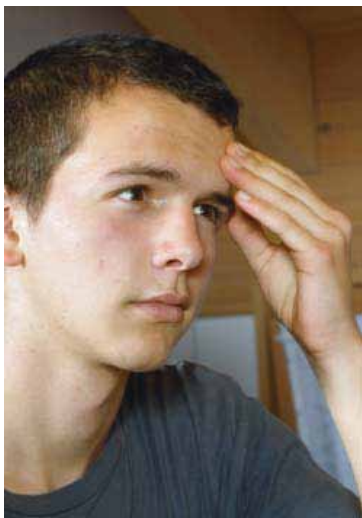
به دنبال تغییرات هورمونی دوران بلوغ، یکی از شایع‌ترین مشکلات نگران‌کننده که نوجوانان با آن روبه‌رو هستند، جوش (آکنه) است. آکنه نوعی بیماری پوستی است که اکثراً روی صورت به وجود می‌آید و گاهی شانه‌ها، پشت و سینه را درگیر می‌کند. عوارض اجتماعی جوش گاهی می‌تواند مهم‌تر از سلامت جسمی فرد باشد. عواملی که تصور می‌شود در شکل‌گیری آکنه نقش دارند عبارتند از: افزایش تولید چربی (سبوم)، انسداد منافذ سباسه (غدد چربی) و باکتری (پروپیونی باکتری آکنه). در دوران نوجوانی و بلوغ سطح هورمون‌های جنسی بالا می‌رود و می‌تواند موجب افزایش ترشح چربی از غدد چربی (سباسه) پوست شود. به دنبال افزایش ترشح چربی، مجرای غدد چربی مجاور فولیکول مو بسته شده و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌های به دام افتاده و ایجاد عفونت ثانویه می‌شود که نتیجه این فعل و انفعالات، پاسخ التهابی شدید و ایجاد جوش (آکنه) است.

جوش‌ها به دو دسته غیرالتهابی یا کومدون‌ها (سرسفید و سرسیاه) و التهابی (با قرمزی، برجستگی کوچک پوستی کمتر از نیم میلی‌متر غیرچرکی و چرکی، ندول و کیست) تقسیم می‌شوند. سه نوع رایج جوش وجود دارد که اغلب ترکیبی از آنها در فرد مبتلا وجود دارد:

- سرسفیدها هنگامی شکل می‌گیرند که افزایش چربی غدد سباسه سبب انسداد منافذ غدد چربی شود. سرسفیدها زیر پوست قرار دارند و در صورت اضافه شدن عفونت ثانویه تبدیل به جوش‌های التهابی می‌شوند و می‌توانند به صورت ضایعات برجسته کوچک غیرچرکی و چرکی و یا ضایعات بزرگ (ندول و کیست) ظاهر شوند.
- سرسیاه‌ها زمانی شکل می‌گیرند که ترشحات چربی غدد چربی (سباسه) به طور مستقیم در معرض هوا قرار گرفته و اکسیده می‌شوند و به این ترتیب رنگ سیاه به خود می‌گیرند.
- آکنه کیستی، شدیدترین شکل آکنه است. این توده‌های حساس ملتهب زیر پوست، قابل خارج کردن نیستند و نباید سعی در تخلیه آن‌ها کنید. آکنه‌های کیستی می‌توانند جای جوش ایجاد کنند و شما نباید با فشار دادن، مالش دادن و دست کاری جوش‌های صورت خود، احتمال ایجاد جای جوش را افزایش دهید. آکنه یک بیماری قابل درمان است و شما می‌توانید با درمان دارویی توسط پزشک نتیجه بهتری به دست آورید.

شواهدی مبنی بر اینکه رژیم غذایی یا عدم رعایت صحیح بهداشت سبب ایجاد آکنه شود، وجود ندارد. اگر برای شما کاملاً ثابت شده است که غذاهای خاصی باعث بدتر شدن آکنه شما می‌شود، بهتر است از خوردن آن‌ها پرهیز کنید. می‌توان در خانه اقداماتی انجام داد تا نگرانی نوجوان کاهش یابد.





آکنه نوجوانان

از اینجا
شروع کنید

شما روی صورت، شانه، سینه یا پشت جوش دارید



به پزشک
مراجعه کنید.

بله

• آیا توده یا کیست حساس و قرمز بالای ۵ میلی متر روی صورت، شانه، پشت و سینه دارید یا جوش آن از قدیم بر جای مانده است؟
(آکنه شدید)

خیر

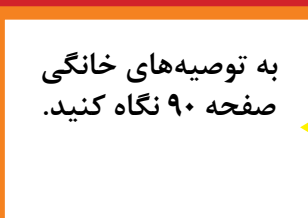


به پزشک مراجعه
کنید

بله

• آیا شما داروهایی نظیر موارد زیر را مصرف می کنید:
قرص ها یا تزریق های ضد بارداری، کورتیکو استروئید،
هورمون ها، داروهای ضد تشنج، لیتیوم، سیکلوسپورین.

خیر



به توصیه های خانگی
صفحه ۹۰ نگاه کنید.

بله

• آیا نقاط سرسیاه، جوش های قرمز سرسفید یا توده های قرمز رنگ کوچک
(آکنه خفیف تا متوسط) دارید؟

خیر

برای تشخیص بثورات پوستی به
پزشک مراجعه کنید.



آکنه نوجوانان

توصیه‌های خانگی

آکنه خفیف و متوسط اغلب با رعایت این گام‌ها در خانه مهارشدنی است:

۱. از فشار دادن، مالش خشن و دست کاری هر نوع آکنه، پرهیز کنید. هرگز نباید ضایعات آکنه‌ایی خود را بکنید یا خالی کنید.
۲. اگر پوست چربی دارید، شستشو با آب گرم (بدون سائیدن) مفید است. توجه داشته باشید، شستشوی مفرط سبب اختلال در اکثر برنامه‌های درمانی می‌شود.
۳. از کرم‌ها یا مواد آرایشی چرب و روغنی و حالت دهنده‌های مو بپرهیزید. اگر مواد آرایشی استفاده می‌کنید باید عاری از چربی باشند (بر پایه آب یا Water base).
۴. تعریق می‌تواند آکنه را بدتر کند بنابراین پس از ورزش استحمام کنید.
۵. از قرار گرفتن زیاد در معرض نور خورشید یا لامپ‌های برنزه‌کننده و نظایر آن اجتناب کنید. نور خورشید تأثیری بر بهبود آکنه ندارد و بعضی از داروهایی که برای آکنه تجویز می‌کنند، می‌تواند پوست را نسبت به نور خورشید بسیار حساس کند. استفاده از کلاه‌های دورپهن، فکر بسیار خوبی است.
۶. اگر نیاز دارید که صورت خود را بتراشید، تراشیدن را با دقت و با تیغی تیز پس از نرم کردن موها با آب گرم و با استفاده از ژل یا کف مناسب انجام دهید.
۷. زیر لباس و تجهیزات ورزشی که روی نقاط آکنه‌دار پوست قرار می‌گیرند (مثل کلاه، حفاظ چانه، حفاظ شانه) پارچه نخی بپوشید.
۸. صبور باشید. رفع آکنه زمان می‌برد.
۹. برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

فرآورده‌هایی که می‌توانید برای درمان آکنه خفیف تا متوسط در خانه استفاده کنید:

۱. بنزوئیل پراکسید: یکی از درمان‌های اصلی آکنه در منزل است.
۲. اسید سالیسیلیک (اکسی دیلی). این فرآورده‌ها برای درمان و پیشگیری از آکنه خفیف در اشکال لوسیون، کرم، ژل یا پد قابل تهیه است.
۳. الکل و استون. ترکیب این دو، چربی را از پوست پاک می‌کند و اثر ضدباکتریایی اندکی هم دارد.

توجه: هر یک از فرآورده‌های بالا ممکن است به صورت ترکیبات با نسبت‌های مختلف وجود داشته باشند. اگر دقیقاً نمی‌دانید کدام محصول مناسب شماست، از دکتر داروساز راهنمایی بخواهید.

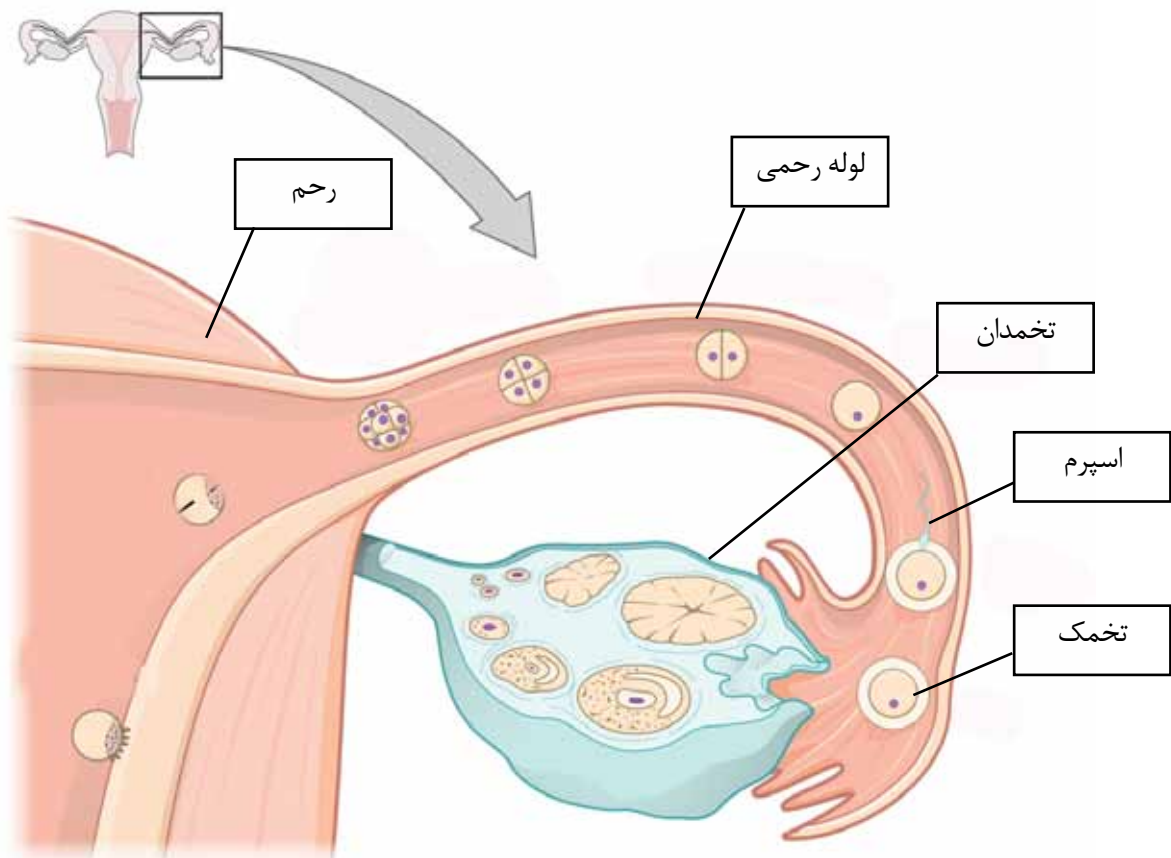


آغاز قاعدگی

نوجوانی برهه‌ای گیج‌کننده در زندگی است و هنگامی که تغییرات بدنی بلوغ به آن اضافه می‌شود، می‌تواند تنش‌زاتر هم بشود. بلوغ زمانی است که تغییرات هورمونی، کودک را به بزرگسال تبدیل می‌کند.

یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌ها برای دختران و والدین آنها زمان آغاز بلوغ است. زمان آغاز بلوغ بسیار متغیر است و می‌تواند در هر زمانی بین ۸ تا ۱۳ سالگی رخ دهد. اگر فردی در پایان این طیف سنی است، این مسأله می‌تواند برایش تنش‌زا باشد. معمولاً ۲ تا ۳ سال پس از آغاز تغییرات پستانی، چرخه‌های قاعدگی شروع می‌شود. در چند ماه پیش از اولین قاعدگی، ممکن است دختر نوجوان افزایش ترشح مایعی شفاف از واژن را ببیند که ناشی از تغییرات هورمونی رخ داده در بدن اوست. در مدت زمان کوتاهی، دختر نوجوان اولین خونریزی قاعدگی را تجربه می‌کند.

چه چیز در حال رخ دادن است؟ بسیاری از دختران واقعا نمی‌دانند که قاعدگی چیست؟ تقریباً ماهی یک بار، یک تخمک از یکی از دو تخمدان رها و وارد لوله‌های فالوپ می‌شود که می‌تواند با اسپرم یک مرد بارور شود. اگر تخمک بارور شود، به سمت رحم می‌رود و در آنجا می‌ماند و رشد می‌کند. پوشش داخلی رحم طوری طراحی شده است که می‌تواند تخمک بارور شده را حفظ و تغذیه کند. اگر لقاح رخ ندهد، این پوشش می‌ریزد تا چرخه تخمک‌گذاری بعدی آغاز شود. بدن این لایه ریخته را از طریق مجبل (واژن) بیرون می‌ریزد. این فرآیند همان چیزی است که تحت عنوان «خونریزی قاعدگی» از آن یاد می‌شود.



آغاز قاعدگی



از اینجا
شروع کنید

قاعدگی

- آیا ۱۶ سال دارید و هنوز قاعده نشده‌اید؟
- آیا قبل از ۸ سالگی قاعده شده‌اید؟

بله

به پزشک مراجعه کنید



خیر

- آیا قاعدگی منظم داشته‌اید که اکنون باز ایستاده است؟

بله

به پزشک مراجعه کنید



خیر

- آیا درد شدید دارید؟

بله

به پزشک مراجعه کنید



خیر

- آیا بیش از ۳ رور خونریزی شدید دارید؟
- آیا همیشه خسته هستید؟

بله

به پزشک مراجعه کنید



خیر

عناوین «آغاز قاعدگی» و
توصیه‌های خانگی را نگاه کنید.

آغاز قاعدگی

توصیه‌های خانگی

۱. دختران به کسی نیاز دارند که در مورد آغاز قاعدگی با او گفت‌وگو کنند چراکه اغلب با انبوهی از نادانسته‌ها مواجهند. مشورت با خانم مجربی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک، کمک بسیار مؤثری است.

۲. بعضی دختران اولین خونریزی قاعدگی خود را در ۹ سالگی تجربه می‌کنند و بعضی تا ۱۵ سالگی قاعده نمی‌شوند. اگر دختری تا ۱۶ سالگی خونریزی قاعدگی نداشته باشد باید به پزشک مراجعه کند.

۳. سنی که اولین قاعدگی آغاز می‌شود به‌طور ژنتیکی از بدو تولد مشخص می‌شود و آنچه که دختران انجام می‌دهند یا در اجتماع در معرض آن قرار می‌گیرند، این زمان‌بندی را تعیین نمی‌کند. البته تغذیه ضعیف، سلامت عمومی نامناسب و تنش‌های شدید گاهی می‌تواند آغاز قاعدگی را به تأخیر بیندازد. تمرین‌های ورزشی شدید هم می‌تواند آغاز قاعدگی را به تأخیر اندازد.

۴. در سال اول و دوم، نامنظم بودن قاعدگی طبیعی است. گاهی ممکن است دو خونریزی به هم نزدیک رخ دهند. در حالی که در زمانی دیگر به نظر می‌رسد یک خونریزی قاعدگی جا افتاده است. این نامنظمی تنها به این دلیل است که بدن هنوز در دوره تنظیم هورمونی قرار دارد.

۵. بعضی دختران خونریزی شدیدی دارند که ممکن است ۷ روز هم به طول بینجامد در حالی که دیگران ممکن است خونریزی اندکی داشته باشید که ۲ تا ۳ روز بیش‌تر طول نکشد. هر دو می‌تواند طبیعی باشد.

۶. کرامپ یا درد قاعدگی می‌تواند بسیار خفیف باشد یا تا حدی شدید باشد که دختر را از انجام فعالیت‌های روزانه بازدارد. این دردها درست پیش از شروع قاعدگی آغاز می‌شوند و ممکن است چند روز ادامه یابند. این به معنی وجود مشکل نیست، ولی اگر غیرقابل تحمل باشد باید به پزشک مراجعه نمود. شروع مصرف منظم بروفن (اگر ناراحتی معده نداشته باشید) از پیش از قاعدگی و ادامه آن حین قاعدگی، از علائم درد می‌کاهد.

۷. نوسان‌های احساسی حول و حوش زمان قاعدگی ماهانه بسیار شایع است. ممکن است تظاهرات به شکل زودرنجی و تحریک‌پذیری تا انزوایی، سکوت یا حتی احساس افسردگی خود را نشان دهند. این تغییرات شایع هستند و با عنوان سندرم پیش‌قاعدگی از آن یاد می‌شود. اگر دختری در فواصل خونریزی‌های ماهانه به حال طبیعی خود باز نمی‌گردد باید به پزشک مراجعه کند.

۸. به همه دختران باید آموزش داد که چگونه هنگام جریان خونریزی ماهانه بهداشت شان را رعایت و از نوار بهداشتی استفاده کنند. همه زنان برای مدتی طولانی خونریزی‌های ماهانه را تجربه خواهند کرد. از اینکه از دیگر اعضای خانواده یا دوستان نزدیک راهنمایی بخواهید، خجالت نکشید.

۹. در زنی که قاعدگی منظم دارد و از نظر جنسی فعال است اگر یکی از خونریزی‌های ماهانه در زمان خود رخ ندهد ممکن است این مساله علامت بارداری باشد. بارداری در هر زمانی ممکن است رخ دهد. حتی دخترانی که قاعده نشده‌اند اگر از نظر جنسی فعال هستند باید از روش پیشگیری از بارداری بهره گیرند.

آغاز قاعدگی

توصیه‌های خانگی

هر چند قاعدگی می‌تواند دوره‌ای سخت از زندگی باشد، اما قاعدگی بیماری نیست که تحت درمان قرار بگیرد. نباید قاعدگی را نوعی بدبختی تلقی کرد. دختران باید به یاد داشته باشند که این مسأله، بخش طبیعی و جدایی‌ناپذیر زندگی‌شان است و گامی مهم برای تبدیل شدن به یک زن. تشویق دختران برای ادامه فعالیت‌های معمول زندگی‌شان بسیار اهمیت دارد، دختران نباید اجازه دهند که قاعدگی مانع انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌شان شود.

درد شدید

برای بسیاری از دختران روزهای نخست قاعدگی با درد شدید همراه است. این مسأله اغلب با مصرف ایبوپروفن برطرف خواهد شد. اگر ایبوپروفن به معده‌تان آسیب می‌زند، استامینوفن را امتحان کنید. استامینوفن قبل از شروع قاعدگی یا در همان ابتدای شروع قاعدگی خوب عمل می‌کند. البته زمانی که قاعدگی برای شما به امری عادی تبدیل شد، پیش‌بینی شروع دردها برای شما آسان‌تر خواهد بود. فراموش نکنید که با ورزش کردن می‌توان درد شدید قاعدگی را کاهش داد. استفاده از یک حوله گرم نیز کمک‌کننده خواهد بود. اگر درد شدید و غیر قابل کنترل باشد طوری که انجام فعالیت‌های روزمره غیر ممکن شود، باید به پزشک مراجعه شود.

برخی زنان ممکن است برای جبران کم‌خونی ناشی از خونریزی شدید به مصرف قرص آهن نیاز داشته باشند. خونریزی شدید دو سه روزه یا خونریزی لخته‌ای به کاهش شدید آهن خون می‌انجامد. اگر احساس خستگی شدید می‌کنید باید از پزشک خود بخواهید احتمال کم‌خونی را در شما بررسی کند. دریافت آهن بدون بررسی سطح آهن بدن گاهی می‌تواند خطرناک باشد. پزشک شما می‌تواند یک دوره کوتاه مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی را پیشنهاد کند که اغلب در کنترل قاعدگی‌های نامنظم، خونریزی شدید و درد شدید مؤثر خواهد بود.