

ده واقعیت درباره سلامت نوجوانان

وضعیت سلامتی نوجوانان

از هر ۵ نفر در دنیا یک نفر در سنین نوجوانی است و ۸۵ درصد این نوجوانان در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند. حدود ۲/۳ مرگهای زودرس و ۱/۳ بیماریهای معلولیت زا در بزرگسالان به علت یک سری رفتارها و شیوه زندگی ناسالم در جوانی است: مثل، استعمال دخانیات، فقدان تحرک فیزیکی، روابط جنسی محافظت نشده و یا مورد خشونت واقع شدن. اقدام های ارتقاءدهنده سلامتی در دوران نوجوانی و تلاش در جهت محافظت از نوجوانان در برابر عوامل خطر باید بیشتر نهادینه شود تا زندگی های پربارتر و متعالی تری در آینده داشته باشند.

ایدز و جوانان

۴۵ درصد از موارد آلودگی جدید به ویروس ایدز در سال ۲۰۰۷ در افراد ۲۴ - ۱۵ ساله بوده است. این افراد باید در خصوص محافظت خودشان از آلودگی به ایدز اطلاع داشته باشند. دسترسی به آزمایش و مشاوره در این خصوص، آگاهی نوجوان را نسبت به وضعیت آلودگی به ایدز افزایش میدهد و به کمک این اطلاعات ضروری می توان از انتشار بیماری جلوگیری کرد.

حاملگی و زایمان های زودرس

نزدیک به ۱۶ میلیون دختر ۱۵ تا ۱۹ ساله هر سال زایمان می کنند که این ۱۱ درصد کل زایمان ها در سال است. اکثر حاملگی های نوجوانان در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد. ریسک مرگ و میر ناشی از بارداری و عوارض آن در سنین نوجوانی بیشتر است. قوانینی که برای ازدواج در سنین پایین محدودیت وضع کند و دسترسی آسانتر به روشهای پیشگیری از بارداری همه راههایی است که می تواند حاملگی در این سنین را کاهش دهد.

سوء تغذیه

بسیاری از دختران و پسران در کشورهای در حال توسعه از سوء تغذیه رنج می برند و این موضوع آنها را به بیماریها و مرگ زودرس مستعد می کند. و برعکس این وضعیت اضافه وزن و چاقی ابعاد دیگری از اختلالات تغذیه ای است که از مشکلات عمده سلامتی می باشد و هم در کشورهای پردرآمد و هم در کشورهای فقیر در حال افزایش است. تغذیه کافی و سالم به همراه تحرک بدنی عاداتی هستند که برای رسیدن به یک وضعیت سلامتی مناسب در بزرگسالی زیربنایی می باشند.

سلامت روان

حداقل ۲۰ درصد از افراد جوان بعضی از اختلالات روانی مثل افسردگی، اختلالات خلقی و سوء مصرف مواد، اقدام به خودکشی و با اختلالات خوردن را تجربه کرده اند. در صورتیکه اگر یک سیستم بهداشتی و خدمات مشاوره ای در خصوص مشکلات مربوط به دوران نوجوانی در دسترس باشد و پاسخگوی مشکلات این دوران باشد می توان سلامت روان نوجوانان را ارتقاء داد.

استعمال دخانیات

استعمال دخانیات در اغلب نقاط دنیا از دوران نوجوانی شروع می شود. امروزه بیش از ۱۵۰ میلیون نوجوان به نوعی استعمال دخانیات دارند و این رقم روز به روز در سراسر دنیا افزایش می یابد. قدغن کردن تبلیغات دخانیات، افزایش قیمت محصولات دخانی، وضع قوانین برای منع استعمال دخانیات عواملی هستند که باعث کاهش مصرف دخانیات می شوند.

مصرف الکل

در جوانان بسیاری از کشورها استعمال افراطی الکل روبه افزایش است که باعث کاهش کنترل فرد بر رفتار خود و افزایش رفتارهای پرخطر می شود. مصرف افراطی الکل علت اولیه بسیاری از آسیب ها از جمله تصادفات جاده ای و یا خشونتها و همچنین مرگ زودرس می باشد. کنترل و نظارت بر دستیابی به الکل یک راهکار مناسب برای جلوگیری از مصرف بی رویه الکل توسط جوانان و کاهش مصرف است. قدغن کردن تبلیغات الکل می تواند فشار همسالان را جهت مصرف الکل کاهش می دهد.

خشونت

خودکشی دومین علت مرگ در سنین ۱۹-۱۵ سال می باشد که به دنبال خشونت در جوامع و خانواده ها می باشد. ارتقاء ارتباطات بین والدین و فرزندان از همان روزهای اول زندگی، رشد مهارتهای فرزندپروری و مهارتهای زندگی، کاهش دست یابی به الکل و مواد کشنده مثل اسلحه گرم همه عواملی هستند که می توانند از خشونت ها پیشگیری نماید. نوجوانان قربانی خشونت، نیاز بیشتری به رسیدگی دارند.

سوانح و حوادث جاده ای

آسیب های غیر عمدی یک علت عمده مرگ و میر و معلولیت در نوجوانان است و آسیب های ناشی از تصادفات جاده ای، غرق شدگی و سوختگی از شایعترین انواع می باشند. طبق آمار میزان این آسیب ها در کشورهای در حال توسعه و همچنین خانواده های فقیر بیشتر است. فعالیتهای جوامع جهت ارتقاء ایمنی جاده ها (مثل وضع قوانین ایمنی جاده ها البته اگر به خوبی اجرا شود) و آموزش همگانی خصوصا به افراد جوان در خصوص پیشگیری از غرق شدگی، سقوط و یا سوختگی همه عواملی هستند که می توانند بروز حوادث را کاهش دهند.

پاسخ های سازمان جهانی بهداشت

بسیاری از چالش های سلامت نوجوانان بسیار به هم مربوط است و با مداخله موفقیت آمیز در یک مورد می توان آثار مثبت آن را در سایر موارد نیز مشاهده کرد. سازمان جهانی بهداشت کشورها را به طرق زیر پشتیبانی می کند:

جمع آوری، آنالیز و به کار گیری داده های سلامت نوجوانان به منظور حمایت و تایید سیاستگذاری ها

توسعه حمایت های مبتنی بر شواهد و برنامه هایی که سلامت نوجوانان را ارتقا دهد

افزایش دسترسی و استفاده نوجوانان از خدمات بهداشتی

تقویت مشارکتها از طریق آموزش ها و مدیا ها جهت بهبود سلامتی نوجوانان

تهیه و ترجمه:

دکتر رزیتا بخشی زاده شیرازی- مسئول واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

برگرفته از سایت: www.who.int / آگوست ۲۰۱۰