**ERGENLERDE SAĞLIK**

Ergenlik 10 ile 19 yaşlar arasındaki çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde sosyal yapılarla birlikte hormonların rol aldığı fiziksel, psikolojik ve davranışsal değişiklikler meydana gelir. Bu süreçte cinsel gelişim tamamlanır. Bu, belirli hormonlarla sağlanır. Vücut yapısındaki değişiklik, boyun uzaması, cinsiyet karakterlerinin belirginleşmesi görülebilen fizyolojik değişikliklerdir.

Ergenler bu süreçte vücudundan utanıp arkadaşlarından farklı olduğunu düşünebilir. Bu durumda ergene yaşadığı değişim süreciyle ilgili bilgi verilmeli ve destek olunmalıdır. Sağlık problemi yaşamaması açısından kişisel temizlik konusunda neyi nasıl yapması gerektiği konusunda ergen bilgilendirilmelidir, Sağlıklı yeme alışkanlığı desteklenmeli, ergene rol model olunmalı ve ergen yeme bozuklukları göstermeye başlayabilir bundan kaynaklı sıkmadan beslenmesine dikkat edilmelidir. Ergen hormonal değişimler yaşadığı için duygu durumunda sık ve ani değişimler yaşayabilir, anlayışlı olunmalıdır.

**Ergenlikte Sağlıklı Giyinme:** Sağlığın korunabilmesi için giyecekler mevsimine ve hava durumuna uygun olmalıdır. Deriyi tahriş etmeyecek, alerji yapmayacak, teri emebilecek maddelerden yapılmış olmalıdır. Hareket kısıtlılığına yol açmayan, çok dar olmayan rahat kıyafetler seçmeye dikkat edilmelidir.

**Ergenlikte Aşı:** Ergenlik döneminde daha önceden yapılamamış aşılara öncelik verilerek bu eksik aşıların hızlıca tamamlanması hedeflenmelidir. Aşıların normal takviminden sonra yapılmasına yakalama aşıları denir. Yakalama aşıları dışında ergenlikte yapılması gereken bazı aşılar da vardır: ergen tipi difteri, boğmaca, tetanos.

**Ergenlik Döneminde Görülebilecek Sorunlar**

**Anorexia Nervosa:** Yemek Yememe Hastalığı 15–18 yaşlarındaki çocukların şişmanlama korkusundan dolayı yememe, aşırı zayıf olma, âdet görmeme durumudur. Genellikle kızlarda görülür. Beslenme eksikliğinden dolayı bu çocuklar birçok hastalığa maruz kalabilirler. Bu hastalık kişilik yapısı ve psikolojik durumla ilgilidir. Psikoterapi ve aile terapisi gereklidir.

**Bulimia (Yeme Bozukluğu):** Aşırı yemek yiyip sonra suçluluk duygusu ile kendini kusturma hâlidir. Aşırı yememesi için düzenli beslenme önerilir. Spor yapması yararlıdır. Gerekirse psikolog desteği alınabilir.

**Şişmanlık:** Ergenlik döneminde çocuğun kilo artışı gözlem altında olmalıdır. Obezite ergenlikte başlayabilir. Çocuk kendi arkadaşlarından çok daha şişman ise doktora başvurulup önlem alınmalıdır. Özellikle ailede şeker hastalığı varsa ve çocuk şişmansa açlık kan şekeri ve şeker yükleme testi yaptırılıp denetlenmelidir.

**Akne:** Sivilce 13–18 yaş arası kız ve erkek çocuklarda hormonların etkisiyle kıllanmanın artması ve bu kıl diplerinin iltihaplanması ile oluşur. Cilt temiz tutularak ve günlük duş ile şikâyetler büyük oranda giderilebilir.

**Âdet Bozuklukları:** İlk âdetten sonraki birkaç yılda âdet düzensizliği görülebilir. Kanama 8 günden fazla sürüyorsa ve günde 10–12’den fazla hijyenik ped kullanılıyorsa doktora başvurulmalıdır. İlk zamanlardaki âdetler ağrılıdır. Beyaz berrak akıntı ergenlikte normaldir.

**Madde Bağımlılığı:** Sigara, alkol, esrar ve solunarak kullanılan tiner, bali vb. maddelere bağımlılık genelde ruhsal veya kişisel sorunları olanlarda oluşur. Bu bağımlılık çoğunlukla arkadaş ortamlarında başlar. Aile, öğretmen ve psikolog desteği ile bağımlılık giderilebilir. Çocuğunun bağımlı olduğundan şüphelenen aileler AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma ve Tedavi Merkezi)’e başvurabilirler.

*Zehranur GÜRGENCİ*