

ERGENLİK (PUBERTE) DÖNEMİ





Bu kitapçığın içeriği Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği'nin web sitesinden faydalanılarak hazırlanmıştır.
www.cocukendokrindiabetes.org

ERGENLİK (PUBERTE) DÖNEMİ NEDİR?

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Yaşamın ikinci on yılını içine alan bu süreç fiziksel, cinsel ve ruhsal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın meydana geldiği bir dönem olmasının yanı sıra bireyin geleceğine yön verdiği ve hayatının şekillendiği bir dönem olması açısından çok önemlidir.

Ergenlik döneminde, cinsel gelişme kızlarda 10, erkeklerde 12 yaş civarında başlar. Çevresel, yapısal ve kalıtsal etkenlere bağlı olarak her çocukta farklı şekilde seyredebilir. Bu dönemde salgılanan hormonların etkisiyle, hızlı boy ve kilo artışı, vücut oranlarında değişiklikler ile cinsiyet özellikleri ortaya çıkar. Ergenlik başlamasının ilk bulgusu kızlarda meme gelişimi; erkeklerde ise testislerde büyümedir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE KAŞILAŞABİLECEĞİNİZ SORUNLAR?

Psikososyal sorunlar: Kendisine yeni bir kimlik arayışı içerisinde olan, kendine alışma döneminde olan ergen; içe kapanma, sosyal ilişkilerinde bozukluk, okul başarısızlığı gibi sorunlar yaşayabilir.

Boy kısalığı: Ergenlik döneminde cinsel gelişimin erken veya geç oluşması, beslenme bozukluğu, çeşitli hastalıklar ve hormonal bozukluklar nedeni ile oluşabilecek boy kısalığı ihmal



edilmemesi gereken bir durumdur. Tedavi edilebilir boy kısılıklarında başarının erken teşhise bağlı olduğu unutulmamalıdır.

Guatr: Ergenlik döneminde, özellikle kızlarda sık rastlanan bir sorundur. Halsizlik, yorgunluk, uykuya eğilim gibi belirtiler ya da sinirlilik, hırçınlık, zayıflama gibi şikayetlere yol açan farklı işlev bozuklukları görülebilir. Mutlaka tedavi edilmelidir.

Kansızlık: Ergenlik çağında özellikle kızlarda sık rastlanır. Solukluk, iştahsızlık, çabuk yorulma başlıca belirtilerdir. Adet kanamalarının fazla olması ya da bilinçsizce yapılan zayıflama rejimleri bu sorunun ortaya çıkmasını kolaylaştırır.

Akne (ergenlik sivilcesi): Ergenlik dönemindeki çocukların %80'inde görülür ve erkek çocuklarda daha belirgindir. Aşırı olması ileri inceleme gerektirir. Cilt temizliğine önem verilmelidir.



Kemik ve İskelet-Kas Sistemi Bozuklukları: Ergenlik döneminde hızlı boy ve kilo artışı ile vücut boyutlarının hızlı değişimi bu dönemde bazı ortopedik sorunların sık görülmesine yol açar. Bu dönemde özellikle erkek çocuklarda sportif aktivitelerin artması döneme özgü kemik, eklem ve kas problemleri doğurabilir. Çocuğunuzdaki sırt ve bel ağrısı, omurga eğriliği, aksayarak yürüme gibi yakınmalar ihmal edilmeden ilgili bir uzman hekime başvurulmalıdır.

Aşırı Kılanma: Kız çocuklarında ergenliğin başlamasıyla birlikte sık karşılaşılan bir sorundur. Yapısal nedenli olabileceği gibi hormonal dengesizliğin bir bulgusu olabilir. Özellikle adet düzensizlikleriyle birlikte olduğunda daha önemlidir.

Adet Düzensizlikleri: Kızların çoğunda ilk adeti izleyen iki yıl içinde adetlerinin önemli ölçüde düzene girmesi beklenir. Bu dönemden sonra devam eden adet düzensizliklerinin nedeni araştırılmalıdır. Aşırı adet kanaması ve ağrılı adetler ergenlik çağındaki kızların önemli bir kısmında günlük yaşamı olumsuz etkileyen sorunlar olup nedeni araştırılarak tedavi edilmelidir.

Erkeklerde Meme Büyümesi: Ergenlik çağının erken dönemlerinde sık rastlanan ve %80'ninde ergenlikteki hızlı hormon artışına bağlı normal bir durum olabilir. Doktorunuz bu durum için gerekirse tetkik yaptırabilir.

Şişmanlık (obezite): Hangi yaşta görülürse görülsün mutlaka tedavi edilmesi gereklidir. Obez çocukların özellikle ergenlikten sonra kilo vermeleri çok zordur. Bunların en az yarısı erişkin yaşamlarını da obez olarak sürdürmektedirler. Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği, solunum rahatsızlıkları, eklem hastalıkları ve adet düzensizlikleri şişmanlıkla doğrudan ilişkili

hastalıklardan birkaçıdır. Obez çocuklar mutlaka hekim kontrolünden geçmeli; gerekli hormon incelemeleri yapıldıktan sonra tedavi edilmelidir.

Unutulmamalıdır ki her çocuk ve ergen; boy ve kilo artışı ile cinsel gelişimi bakımından belirli aralıklarla kontrol edilmelidir.

ERKEN ERGENLİK GELİŞİMİ

Cinsel gelişmenin başlama yaşı cinsiyet, ırk, iklim ve çevre koşulları, beslenme ve kalıtsal özelliklere göre farklılık gösterir. Kız çocuklar, erkeklerden ortalama 2 yıl kadar önce ergenlik dönemine girer. Sıcak iklimler ve deniz seviyesinde yaşayan topluluklarda ergenliğe girme soğuk iklimlerde ve yüksek rakımlı yerlerde yaşayanlara göre daha erken başlar. Özellikle gelişmiş ülkelerde beslenmenin çok iyi olması, büyüme temposunun hızlanmasıyla birlikte ergenliğe girişin de daha önce meydana gelmesine neden olur.

Ağır fizik egzersiz yapanlarda (sporcu, balerin gibi) ise ergenliğe giriş yaşı daha geç olabilir. Çocukların ergenlik başlama yaşı genellikle anne-babanın ergenlik yaşlarına paralellik gösterir. Özellikle kızlarda ilk adet görme yaşı anneninkine benzerdir.

Cinsel gelişimin ilk belirtisi kızlarda 10, erkeklerde 12 yaş civarında başlar. Cinsel gelişme belirtilerinin kızlarda 8, erkeklerde 9 yaşından önce başlaması anormaldir ve ileri inceleme gerektirir.

Ergenlik döneminin başlama zamanı gibi süresi de bireyden bireye farklılıklar gösterir ve her çocuk için özeldir. Ortalama 2 - 5 yıl arasında olan bu sürecin çok hızlan-

ması da erken başlaması gibi anormal kabul edilip incelenmelidir. Bu dönemde cinsel gelişimi sağlayan hormonlar kızlarda yumurtalıklardan salgılanan östrojen, erkeklerde ise testislerden salgılanan testosterondur.

Erken cinsel gelişme kız çocuklarında erkeklerdekinden 10 kat daha sık görülür. Nedeni genellikle beyindeki hormon salgılanmasını düzenleyen bezlerin erken uyarılmasıdır. Ancak nadiren, yumurtalık-testis ya da böbrek üstü bezinin bazı hastalıkları da erken cinsel gelişime yol açabilir. Bu nedenle mutlaka bazı incelemeler yapılarak problemin nedeni kesin olarak saptanmalıdır.

Cinsel gelişim sırasında vücutta cinsiyet hormonlarının etkisiyle önemli değişiklikler meydana gelir. Hızlı boy ve kilo artışı ile cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi (meme gelişimi, akne, ses kalınlaşması vb.) çocuğun hızla

akranlarından ayrılmasına neden olur. Yaşlıları tarafından itilen bu çocuklar ruhsal gelişimleri henüz buna uygun olmadığından daha büyük çocuk gruplarına da kabul edilmediklerinden arkadaş gruplarından koparak içe kapanırlar. Ayrıca beden görünümü nedeniyle çevre



tarafından daha büyük olarak algılandıklarından herkes onlardan yaşından daha olgun davranış bekler ve ruhsal gelişimi buna uygun olmayan çocuk çevre tarafından hiperaktif, şımarık, geri zekalı olarak değerlendirilebilir.

Diğer önemli sorun ilerde ortaya çıkan boy kısalığıdır. Cinsiyet hormonlarının etkisiyle yaşlılarından önce hızlı boy atan çocuğun kemiklerindeki büyüme kıkırdakları da erken kapanacağından büyümesi yaşlılarından önce sonlanır ve yetişkin boyu kısa kalır. Böylece ilkokulda sınıfın en uzun olan çocuk, liseye geldiğinde sınıfın en kısası haline gelebilir.

TEDAVİ

Erken cinsel gelişim gösteren bir çocuk tedavi edilmeli midir? Bu sorunun yanıtı EVET'dir. Nedeni ne olursa olsun erken cinsel gelişim iki önemli probleme yol açmaktadır. Bunlardan ilki çocukta ortaya çıkan davranışsal ve psiko-sosyal problemler, diğeri ise boy kısalığıdır. Bazı durumlarda doktorunuz tedavi uygulamayabilir ancak, bu durumda da çocuğunuzun izlemi şarttır.

Erken cinsel gelişim, beyindeki merkezlerin erken uyarılmasına bağlıysa tedavide bu gelişimi önleyen hormon tedavisi yapılabilir. Bunlar ayda bir kez ya da 3 aylık enjeksiyonlar halinde uygulanmakta olup etkileri sadece kullanıldıkları süre içinde geçerlidir.

Çocuk ergenlik için uygun yaşa geldiğinde enjeksiyonların kesilmesiyle cinsel gelişimi kaldığı yerden devam edecektir. Genellikle ebeveynlerin bu aşamada "çocuklarına hormon verilmesinin zararlı olabileceği" şeklindeki endişeleri tümüyle gereksizdir. Burada unutulmaması

gereken en önemli nokta kullanılan ilaçların kalıcı etkileri olmadığıdır.

Ayrıca ilave olarak ağızdan alınan bazı ilaçlar da kullanılmaktadır. Erişkin dönemde ilaçların üreme yeteneğine herhangi bir zararı olduğuna dair kanıt yoktur. Hepimizin ortak amacı, çocuklarımızın beden ve ruh sağlığı açısından normal bireyler olarak büyümelerini sağlamaktır.



Çocuk Endokrin ve Diyabet Derneği tarafından hazırlanan bu rehber
Pfizer İlaçları Ltd. Şti.'nin katkılarıyla basılmıştır.