

NAVIGIMI NËPËR PUBERTET: SHKAQET, PROBLEMET DHE ROLI I EDUKIMIT SEKSUAL



Arbëresha Tërponi

Doktor i Mjekësisë

Puberteti konsiderohet një fazë gjatë së cilës personat e rinj mund të hasin një sërë problemesh, disa nga të cilat përfshijnë çështje që lidhen me fillimin e vonuar të pubertetit, menarkën e vonuar, ndryshimet atipike të pubertetit dhe identifikimin e anomalive të traktit gjenital. Dallimi midis ngjarjeve fiziologjike dhe problemeve patologjike është i rëndësishëm për të shmangur shqetësimin dhe ankthin e panevojshëm. Nga një perspektivë globale ka probleme që hasen veçanërisht me fillimin e pubertetit duke përfshirë rreziqet e dhunës seksuale të cilat në kushtet e arritjes së moshës së potencialit riprodhues rezultojnë në shtatzëni të paplanifikuara, aborte të pasigurta dhe shtatzëni adoleshente të cilat paraqesin rreziqe kërcënuese për jetën. Edukimi seksual në kuptimin e tij më të gjerë është i rëndësishëm për të gjithë të rinjtë. Qasja në kontracepsion për adoleshentët është jetike, në mënyrë që klinicistët në të gjitha sferat e kujdesit shëndetësor, që janë të përfshirë në kujdesin e të rinjve, ta shfrytëzojnë mundësinë për të edukuar dhe ofruar këtë kujdes.

Njohuria është një variabël i rëndësishëm por kryesisht i neglizhuar në kërkimin e edukimit seksual. Rezultatet kryesore të studimeve ishin se njohuritë u rritën më shumë midis grupmoshave 11-12 dhe 13-14 sesa midis grupmoshave 13-14 dhe 15-16, vajzat dinin më shumë se djemtë në çdo moshë dhe kishte pak dallime në njohuri midis disa shkollave të përfshira në studim. Me rëndësi vlerësohet që djemtë dhe vajzat duhet të mësohen veçmas për të mundësuar adresimin e nevojave të ndryshme të secilës gjini, pra edukimi cilësor i shëndetit seksual u ofron studentëve njohuri dhe aftësi për t'i ndihmuar ata të jenë të shëndetshëm dhe të shmangin virusin e mungesës së imunitetit njerëzor (HIV),

sëmundjet seksualisht të transmetueshme (STD) dhe shtatzëninë e padëshiruar.

Çfarë e shkakton pubertetin normal, pubertetin e parakohshëm dhe pubertetin e vonuar?

Puberteti është procesi natyror i maturimit seksual të trupit. Shkaku i pubertetit qëndron në një pjesë të vogël të trurit të quajtur hipotalamus, gjëndër që sekretion hormonin çlirues të gonadotropinës (GnRH). GnRH-ja stimulon gjëndrën e hipofizës, organ ky me madhësi bizeleje i lidhur me fundin e hipotalamusit për të emetuar dy hormone: hormonin luteinizues (shqiptohet LOO-tee-uh-nizing) (LH) dhe hormonin stimulues të folikulit (FSH). Këto dy hormone sinjalizojnë organet seksuale femërore dhe mashkullore (përkatesisht vezoret dhe testikujt) që të fillojnë të lëshojnë hormone dhe duhura seksuale duke përfshirë estrogenet dhe testosteronet, të cilat lëshojnë shenjat e tjera të pubertetit në trup.

Puberteti i parakohshëm

Në shumicën e rasteve të pubertetit të parakohshëm nuk mund të identifikohet asnjë shkak themelor. Kur një shkak nuk mund të identifikohet gjendja quhet pubertet idiopatik i parakohshëm. Ndonjëherë shkaku mund të jetë ndonjë anomali që përfshin trurin. Tek të rinjtë të tjerë shenjat e pubertetit shfaqen për shkak të një problemi të tillë si tumor ose anomali gjenetike në vezore, testis ose gjendra mbiveshkore duke shkaktuar mbiprodhim të hormoneve seksuale.

Puberteti i parakohshëm mund të ndahet në varësi të vendit ku ndodh anomalia në trup – pubertet i parakohshëm qendror dhe pubertet i parakohshëm periferik.

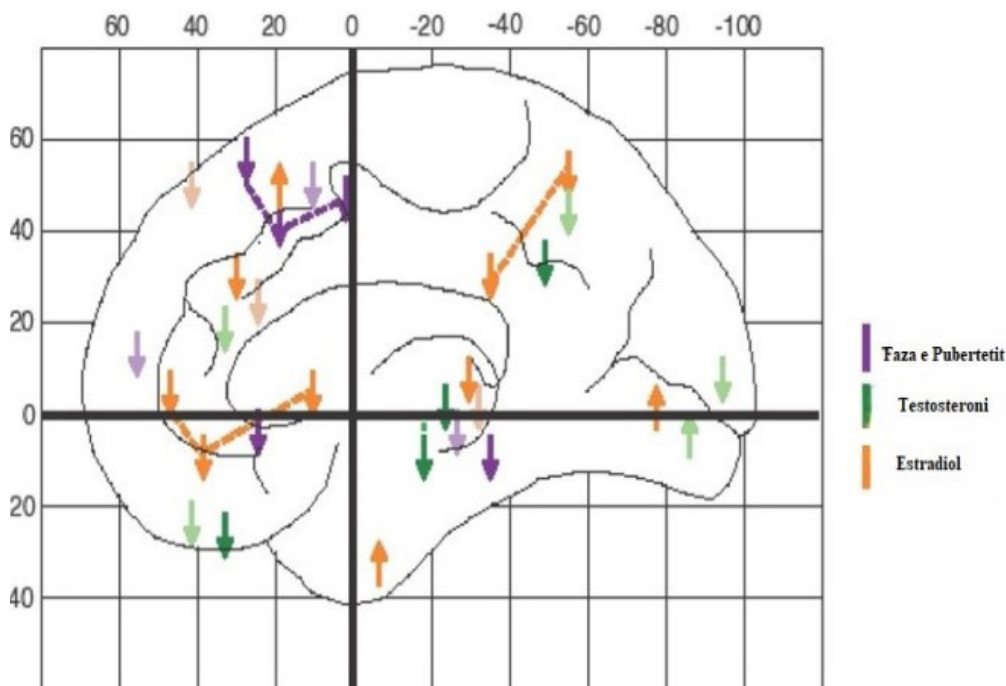


Figura 1. Lidhjet e pubertetit me lëndën gri rajonale kortikale (nga studimet ndërseksionale) pas llogaritjes së moshës. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6234123/figure/F1/>)

Korrespondenca:
arberesha.terpuni@gmail.com

Puberteti i Parakohshëm Qendror

Ky lloj i pubertetit, i njohur gjithashtu si pubertet i parakohshëm i varur nga gonadotropina, ndodh kur anomalia ndodhet në tru. Truri i sinjalizon gjëndrës së hipofizës që të fillojë pubertetin në moshë të hershme. Puberteti i parakohshëm qendror është forma më e zakonshme e pubertetit të parakohshëm dhe prek shumë më tepër vajzat sesa djemtë. Shkaqet e pubertetit të parakohshëm qendror përfshijnë: tumoret e trurit, rrezatimin paraprak në tru, infeksionet e mëparshme të trurit dhe anomali të tjera të trurit.

Puberteti i parakohshëm periferik

Kjo formë e pubertetit quhet edhe pubertet i parakohshëm i pavarur nga gonadotropina. Në pubertetin e parakohshëm periferik anomalia nuk është në tru por në testikuj, vezore ose gjëndra mbiveshkore duke shkaktuar mbiprodhim të hormoneve seksuale si: testosteroni dhe estrogjeni. Ky lloj i pubertetit mund të shkaktohet nga: tumoret e vezores, testisit ose gjëndrës mbiveshkore si dhe te meshkujt tumoret që sekretojnë një hormon të quajtur hCG ose gonadotropin

korionike njerëzore (shqiptohet kawr-ee-ON-ik-goh-nad-uh-TROH-pin) të tilla si sindroma McCune-Albright (puberteti i parakohshëm mashkullor familjar).

Puberteti i vonuar

Shumë fëmijë me pubertet të vonuar përfundimisht do të kalojnë një pubertet ndryshe por normal, vetëm në moshë më të vonë. Ndonjëherë, kjo vonesë ndodh sepse fëmija piqet më ngadalë se mesatarja dhe kjo gjendje njihet si vonesa kushtetuese e pubertetit dhe mund të jetë me histori familjare. Puberteti mund të vonohet tek fëmijët që nuk kanë marrë ushqimin e duhur për shkak të sëmundjeve afatgjata, ose tek disa vajza të reja që i nënshtrohen stërvitjes intensive fizike për një sport.

Vonesa në pubertet nuk është vetëm për shkak të maturimit të ngadaltë, por ndodh sepse fëmija ka një gjendje mjekësore afatgjatë të njohur si hipogonadizëm (shqiptohet HI-poe-GO-nad-iz-uhm) në të cilën gjëndrat seksuale (testikujt tek meshkujt dhe vezoret tek femrat) prodhojnë pak ose aspak hormone. Hipogonadizmi mund të ndahet në dy kategori: hipogonadizmi sekondar dhe

hipogonadizmi primar.

Në hipogonadizmin primar problemi qëndron në vezore ose testikuj të cilët nuk arrijnë të prodhojnë normalisht hormone seksuale, çrregulime gjenetike, veçanërisht sindroma Turner (te femrat) dhe sindroma Klinefelter (te meshkujt).

Shkaqet e hipogonadizmit sekondar përfshijnë: Hipogonadizmin e izoluar hipogonadotropik, gjendje që ndikon vetëm në zhvillimin seksual dhe jo në shqisën e nuhatjes, sindromën Kallman, problem gjenetik që pakëson shqisën e nuhatjes, rrezatimin e mëparshëm dhe traumat.

Shëndeti seksual gjatë pubertetit është një aspekt thelbësor i mirëqenies së përgjithshme pasi adoleshentët përjetojnë ndryshime fizike, emocionale dhe hormonale. Këtu janë disa pika kyçe për t'u marrë parasysh:

Ndryshimet fizike: Puberteti karakterizohet nga ndryshime fizike duke përfshirë rritjet, zhvillimin e karakteristikave sekondare seksuale (siç është zhvillimi i gjoksit tek femrat dhe rritja e qimeve të fytyrës tek meshkujt) dhe maturimin e organeve riprodhuese.

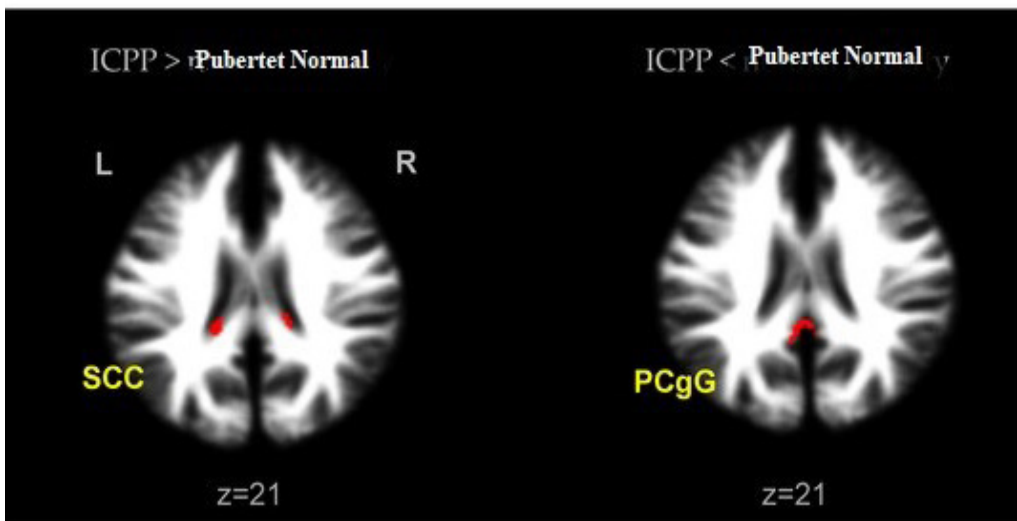


Figura 2. Zonat e trurit me një ndryshim domethënës në vëllimet e WM në vajzat ICPP në kontrast me vajzat normale të pubertetit (të pakorrigjuara; $p < 0,001$, përjashtuar 100 voksele). SCC splenium i corpus callosum; PCgG gyrus cingulus i pasmë (<https://www.mdpi.com/2227-9067/8/9/797>).

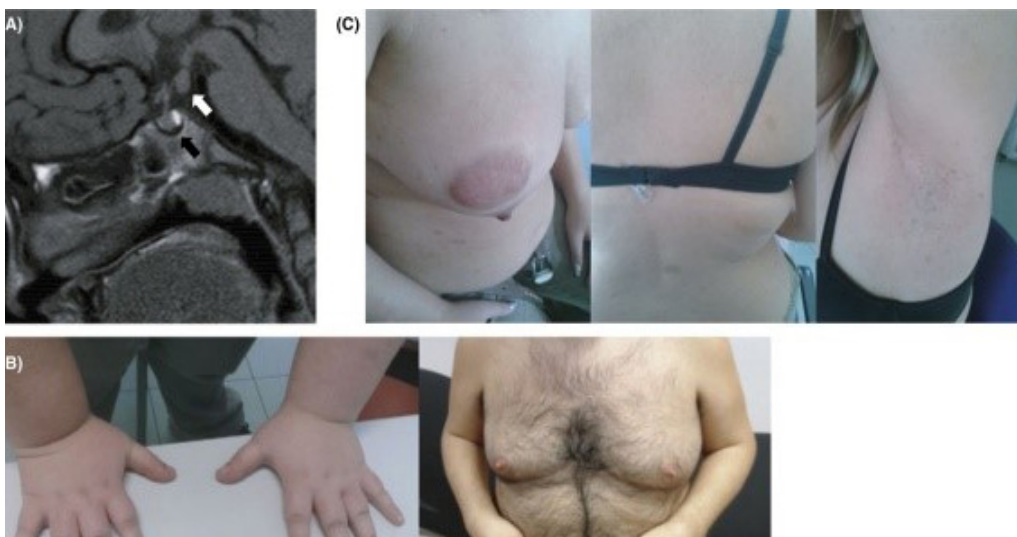


Figura 3. Shenjat klinike në pacientët me forma sindromike të CPP. Paneli A. MRI diencefalike sagitale që tregon një hamartoma hipotalamike në një pacient me kriza xhelastike, tipare të sindromës Pallister-Hall. Paneli B. Neurofibroma pleksiforme e gjirit (paneli majtas), njolla 'café-au-lait' në trung (paneli i mesëm) dhe njolla sqetullore (paneli djathtas) në një grua me neurofibromatozë tip-1 me një histori të CPP. Paneli C. Duart e vogla në një djalë (majtas) dhe në një burrë të rritur me sindromën Prader-Willi dhe CPP. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8586890/figure/F3/>)

Ndryshimet hormonale: Hormonet luajnë një rol të rëndësishëm në pubertet duke ndikuar në disponimin, emocionet dhe zhvillimin seksual. Rritja e hormoneve, duke përfshirë testosteronin dhe estrogenin, mund të çojë në rritjen e ndjenjave dhe dëshirave seksuale.

Edukimi riprodhues: Është thelbësore që adoleshentët të marrin edukim të saktë dhe gjithëpërfshirës riprodhues për të kuptuar trupin e tyre në ndryshim, sistemet riprodhuese dhe si të parandalojnë shtatzënitë e paplanifikuara dhe infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST).

Praktikat e seksit të sigurt: Edukimi rreth praktikave të seksit të sigurt, duke përfshirë përdorimin e duhur të prezervativit, metodat e kontracesionit dhe parandalimin e

IST-ve, është thelbësor për të parandaluar shtatzënitë e padëshiruara dhe përhapjen e infeksioneve. Ata duhet të dinë se kanë të drejtë t'i thonë jo çdo aktiviteti seksual me të cilin nuk ndihen rehat dhe duhet të respektojnë kufijtë e të tjerëve.

Mirëqenia emocionale: Puberteti mund të sjellë sfida emocionale ndërsa adoleshentët lundrojnë ndryshimet në trupat dhe marrëdhëniet e tyre. Është thelbësore që ata të kenë sisteme mbështetëse qoftë nëpërmjet të rriturve të besuar, miqve apo profesionistëve të shëndetit mendor për të adresuar çdo shqetësim apo vështirësi emocionale me të cilën mund të përballen.

Marrëdhënie të shëndetshme: Inkurajimi i marrëdhënieve të shëndetshme të ndërtuara mbi besimin, komunikimin dhe respek-

tin është jetik gjatë pubertetit. Adoleshentët duhet të mësojnë se si të komunikojnë në mënyrë efektive me partnerët e tyre dhe të njohin shenjat e marrëdhënieve jo të shëndetshme ose abuzive.

Angazhimi i prindërve dhe komunitetit

Kërkonte komente nga mësuesit, stafi, studentët dhe administratorët brenda shkollës për njohuritë dhe aftësitë kritike që nevojiten për të ofruar në mënyrë efektive edukimin seksual. Përdorimi i kompetencave për udhëzuesit që hartojnë, zbatojnë dhe vlerësojnë mësuesit dhe trajnimin profesional të stafit si dhe krijimi i këshillimoreve të shëndetit në çdo institucion arsimor dhe edukativ.

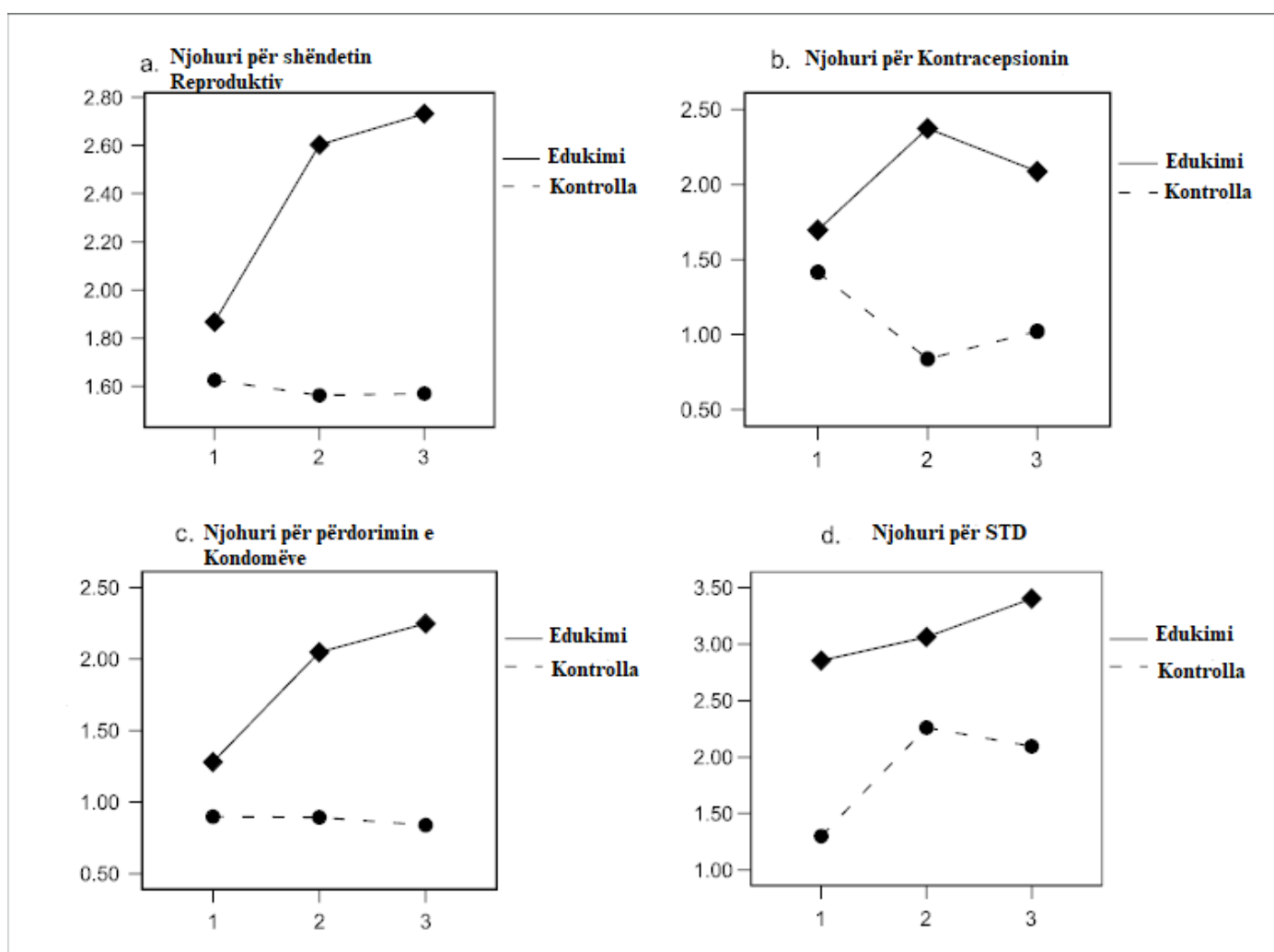


Figura 4. Komplotet e profilin të njohurive për shëndetin seksual dhe qëndrimin seksual në grupin e edukimit dhe kontrollit. (https://www.researchgate.net/figure/Profile-plots-of-sexual-health-knowledge-and-sexual-attitude-in-education-and-control_fig1_235650049)

Tabela 1. Grumbullimi i të dhënave mbi njohuritë elementare të femrave të reja mbi ndryshimet që ju ndodhin në periudhën e Pubertetit

Njohuri mbi Menstruacionin	Subtipet	Numri	Përqindjet
Përse ndodh Cikli Menstrual	Ndryshime normale	97	77.6%
	Shkak tjetër	6	4.8%
	Është një sëmundje	1	0.8%
Burimi i Menstruacionit	Uterusi	25	20%
	Vagina	24	19.2%
	Fshikëza e urinës	5	4%
Përthithës që përdoren gjatë Menstruacionit	Peceta Higjienike	105	84%
	Copëza veshjesh	2	1.6%

Referencat:

- [1.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39040612/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39040612/)
- [2.https://www.researchgate.net/figure/Puberty-and-health-education-topics_tbl1_254339441](https://www.researchgate.net/figure/Puberty-and-health-education-topics_tbl1_254339441)
- [3.https://www.researchgate.net/figure/Evidence-of-Benefits-of-Sexuality-Education-Among-Students_tbl2_237288314](https://www.researchgate.net/figure/Evidence-of-Benefits-of-Sexuality-Education-Among-Students_tbl2_237288314)
- [4.https://www.researchgate.net/figure/Comprehensive-Sexual-Education-Topic-Teaching-Strategy-and-Education-Goal_tbl2_235650049](https://www.researchgate.net/figure/Comprehensive-Sexual-Education-Topic-Teaching-Strategy-and-Education-Goal_tbl2_235650049)
- [5.https://www.slideshare.net/slideshow/sexual-hygienic-education-to-teenagers/251946708](https://www.slideshare.net/slideshow/sexual-hygienic-education-to-teenagers/251946708)
- [6.https://pdfs.semanticscholar.org/](https://pdfs.semanticscholar.org/)
- [7.https://www.nichd.nih.gov/health/topics/factsheets/puberty](https://www.nichd.nih.gov/health/topics/factsheets/puberty)
- [8.https://www.nichd.nih.gov/health/topics/puberty/conditioninfo/causes](https://www.nichd.nih.gov/health/topics/puberty/conditioninfo/causes)
- [9.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29972766/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29972766/)
- [10.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25735941/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25735941/)
- [11.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30869842/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30869842/)

Tabela 2. Tabela për të dhënat dhe njohuritë e të rinjëve për pubertetin dhe burimi i marrjes së informacionit

	Burimi i Njohurive mbi Pubertetin		Prej kujt preferojnë të marrin këto njohuri	
	Numri	Përqindja	Numri	Përqindja
Shoqëria	5	4%	11	8.8%
Mediat	16	12.8%	8	6.4%
Nënat	35	28%	39	31.2%
Mësuesit	17	13.6%	14	11.2%
Doktorët	2	1.6%	21	16.8%