**Pubertet**

„Današnja mladež je pokvarena do dubine svoga srca. Mladi su izopačeni i lijenčine. Ne slušaju roditelje i stalno piju. Neće biti sposobni sačuvati našu kulturu. Ne gajim više nikakve nade za budućnost naše zemlje bude li današnja mladež sutra na vlasti, jer je ta mladež nesnosna, bezobzirna i jednostavno užasna“. Ovaj je citat nepoznatog autora zapisan u Egiptu 2000 g.pr.kr., a slični citati su nađeni u Babilonu 1000g.pr.kr. i u Grčkoj oko 700g.pr.kr.

Smatram da navedeni citat izuzetno dobro opisuje situaciju u kojoj se nalazila kako tadašnja, tako i današnja mladež. Period u kojem mladi ljudi prolaze fizičke i psihičke promjene, pa zbog toga i dolaze u gore navedene situacije zove se adolescencija. Za razliku od adolescencije, pojam pubertet obuhvaća samo mjerljive fizičke promjene osobe u razdoblju sazrijevanja, dakle od 10. do 19.godine. Za pubertet možemo reći da to nije niti djetinjstvo, ali niti odraslo doba. To je period života u kojem se djeca pretvaraju u muškarce i žene, kada moraju stvoriti vlastitu ličnost i prihvatiti da im se tijelo mijenja. Društvene uloge se također mijenjaju, te osobe moraju prihvatiti žensku odnosnu mušku ulogu u društvu. Zajedno s time se oblikuju i etičke vrijednosti. Bez obzira što tada još žive s roditeljima, pokušavaju postići emotivnu nezavisnost od njih. Posebnu situaciju predstavljaju odnosi s vršnjacima istog ili suprotnog spola.

Pubertet počinje kada jedno područje u unutrašnjosti mozga, nazvano hipotalamus počne izlučivati hormon, tzv. gonadotropin koji tada krvlju putuje do hipofize, žlijezde koja se također nalazi u mozgu i, između ostalog, izlučuje dva druga hormona, luteinizirajući i folikulstimulirajući hormon, koji kontroliraju reproduktivnu funkciju spolnog sustava muškarca i žena kroz upravljanje funkcijom spolnih žlijezda (jajnika i testisa). Tada počinje i vrijeme koji neki autori nazivaju i predpubertet, a traje od 8.-11.godine, nakon čega dolazi do psihičkih i fizičkih promjena pod utjecajem testosterona i androstendiona kod dječaka te estrogena i progesterona kod djevojčica. Iako je nastup puberteta genetski uvjetovan, određeni utjecaj ima i okoliš, tj. zemljopisni položaj, hrana, opće zdravstveno stanje itd.
Dokaz tome je i da su iz generacije u generaciju sve viši.

Najbolje tome svjedoči prvi popis visine muškaraca iz Napoleonove vojske 1810., kada je prosječna visina vojnika bila 168cm, dok je danas prosjek muškarca oko 179cm, a žena 168cm. Također je pomaknuto i vrijeme prve menstruacije (menarhe), koja je prije 150 godina nastupala sa 17 godina, dok u današnje vrijeme nastupa već s 13 godina.
Uzrok tome znanstvenici vide u promijenjenoj prehrani koja dovodi do povećanja masnog tkiva, koje je izvor estrogena, koji opet pomiče period menarhe. Povećani rast se objašnjava povećanom konzumacijom proteina i minerala (Ca) u djetinjstvu.

U pubertetu nastaju i brojne fizičke promjene. Kod djevojčica su to:

·         rast i razvoj spolnih organa (rodnica, maternica i jajnik) kao i sluznica istih, gdje je bjelkasti iscjedak sasvim normalna pojava.

·         razvoj grudi koji počinje oko desete ili jedanaeste godine

·         pubična dlakavost, par mjeseci nakon početka rasta grudi

·         promjena raspodjele tjelesnih masti i to po grudima, bokovima, stražnjici, nadlakticama i natkoljenicama

·         prva menstruacija se javlja otprilike dvije godine nakon početka rasta grudi, te je još naredne dvije godine neredovita i bez ovulacija, tako da djevojčice tada još ne mogu zatrudnjeti.

I kod dječaka se također događaju mnoge fizičke promjene:

·         rast spolnih organa (penis i  mošnje počinju rasti par mjeseci nakon rasta testisa i rastu do 18.godine)

·         testisi počinju rasti oko 11. godine, a puna plodnost se postiže oko 14. godine

·         dolazi do pojave dlakavosti u pubičnoj regiji te po licu i tijelu

·         produbljenje glasa nastaje zbog zadebljanja glasnica u kasnom pubertetu

·         mijenja se koža uz pojavu akni, mijenja se tjelesni miris, a sve to radi pojačanog lučenja žlijezda lojnica koje izazivaju nelagodan miris. Ako se žlijezde lojnice začepe, stvaraju pogodno tlo za razvoj bakterija i pojavu akni, koje se lokalno mogu liječiti antibioticima.

Tjelesni rast općenito prestaje kod djevojčica s 14, a kod dječaka sa 17 godina.

Osim fizičkih, adolescenti doživljavaju i psihičke promijene koji počinju nešto kasnije u pubertetu, ali i kasnije završavaju, oko 20. godine. Premda se za neke kaže da psihički nikad ne odrastu, ipak je to stvar karaktera, a manje odrastanja.

Najvažnije psihičke promjene su spoznaja o vlastitoj seksualnosti, razvijanje vlastitog identiteta, te stjecanje neovisnosti od roditelja. Zbog svega toga dolazi do tipičnih, odnosno najčešćih tegoba s kojima se roditelji i školski učitelji suočavaju. To je u prvom redu bijeg od bilo kakvih odgovornosti prema svome tijelu, tako da mladi u toj dobi počinju eksperimentirati s alkoholom, cigaretom, i drogom, neodgovorno se spolno ponašaju, skloni su nasilju i samoranjavanju. Smanjena im je koncentracija, emotivno su nestabilni, te se često povlače u sebe. Takva osoba zapravo ima tipičnu sliku depresije, premda možemo reći da je to jedna vrst fiziološke, a ne patološke depresije. Upravo zbog te depresije, odnosno nezadovoljstva samim sobom, osobe imaju promjenjivu percepciju svojeg tijela, što s vremenom može dovesti i do poremećaja u prehrani, obično u vidu anoreksije ili bulimije, a taj oblik percepcije je ipak patološki. Konačno promijenjena psiha adolescenta nalaže asimilaciju u grupe gdje si traže vlastiti identitet, pa ako ta grupa ima određene ciljeve kao što imaju razne „ulične bande“, psihički mlada i još nestabilna osoba ciljeve grupe prihvaća kao svoje.

Premda pubertet ne dolazi uvijek na vrijeme, trebalo bi razlikovati situaciju kada je pubertet bolesno stanje (kada se liječi), od onoga kada ga treba pustiti da sam ide svojim tijekom. Kod djevojčica je preuranjeni pubertet oko 10 puta češći nego u dječaka, ali je u oko 70% situacija potpuno bezopasan i ne mora se liječiti. Neki od simptoma prijevremenog puberteta su pojava pubične dlakavosti prije 6.godine, kao i razvoj dojki od 2.do 4.godine, ali takvo stanje skoro uvijek spontano prolazi. Također može nastupiti i prijevremena prva menstruacija, ali obično je bez drugih simptoma pa također nema potrebe za liječenjem.
Kod dječaka ponekad dolazi do rasta dojki (ginekomastije). Svi navedeni slučajevi bi se trebali pregledati od strane pedijatra-endokrinologa, a samo rijetkima od njih je potrebna neka vrsta hormonske terapije.

Ozbiljniji slučajevi koji dovode do preuranjenog ili zakašnjelog puberteta su npr. tumori središnjeg živčanog sustava, ili oštećenja istog, bolesti nadbubrežne žlijezde ili neke kromosomske anomalije. U zadnje vrijeme vide se slučajevi preuranjenog puberteta radi primjene oralnih hormonskih tableta, odnosno testosteronskih pripravaka u dječaka za povećanje mišića. Bili oni uzeti slučajno ili namjerno, simptomi se povlače nakon prestanka uzimanja.

Pubertet je period života koji niti roditelji niti djeca ne smiju doživjeti kao tragediju, jer bliskost prestaje biti na nivou kakva je bila prije, adolescenti i dalje sudjeluju u životu obitelji. Djeca se mijenjaju i to je neupitno, ali s njima se moraju mijenjati i roditelji koji i dalje trebaju postavljati pravila, i brinuti se da se ona poštuju. Proširivanje prava i smanjivanje zabrane treba omogućiti djeci koja pokazuju da se znaju nositi sa zahtjevnim situacijama. Roditelji s djecom trebaju razgovarati što više i što otvorenije, i nikada ne zaboraviti da su i oni nekada bili djeca.

Dinko Kolarić, dr. med