

SORU VE CEVAPLARLA ERGENLİK DÖNEMİ VE SORUNLARI

Doç. Dr. Şükrü HATUN

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Büyüme ve Endokrinoloji Ünitesi

Ergenlik, halk arasında "Delikanlılık" olarak bilinen yaşamın zor ve karmaşık bir dönemidir. Bu dönem boyunca çocuklar bedensel ve ruhsal olarak önemli değişiklikler geçirirler ve sonunda erişkin insanlar olarak yaşamlarına devam ederler. Ergenlik dönemi çok hassa bir dönemdir ve bu dönemde oluşan ruhsal veya bedensel yaralanmaların izlerinin yaşam boyu süreceği unutulmamalıdır. Bu nedenle ergenlik döneminde gerçekleşen bedensel değişikliklerin ve bu döneme özgü sorunların çocukların kendileri, anne/babalar ve öğretmenler tarafından iyi bilinmesi gereklidir. Bu yazıda soru ve cevaplarla ergenlik dönemindeki biyolojik/fiziksel değişiklikler ve bu döneme özgü sorunlar anlatılacaktır.

1. Ergenlik kaç yaşında ve nasıl başlar ?

Ergenlik belirtileri kızlarda 8-13 yaş arasında (ortalama 11-11.5 yaş) erkeklerde 9-14 yaş arasında (ortalama 11.5-12 yaş) başlar. Ergenlik belirtilerinin başlaması ve ilerlemesi kızlar ve erkekler arasında farklılık gösterir. Genel olarak ergenlik kızlarda memelerin, erkeklerde testislerin (yumurtalıkların) büyümesi ile başlar. Kızların %15'inde ilk bulgu genital bölgede kıllanma, nadiren de adet kanamasının başlaması olabilir. Erkeklerde testis büyümesini farketmek zor olduğundan genital kıllanmanın ilerlemesi ile ergenlik değerlendirilir.

2. Ergenliğin başlangıcında kızlarda tek taraflı meme gelişimi olması normal midir?

Bazen kızlarda ergenlik tek taraflı meme büyümesi ile başlar ve diğer memede büyümenin başlaması 6 ayı bulabilir. Bu durum normaldir. Bununla birlikte memeler arasındaki bu gelişim farklılığı daha uzun süre ve çok belirgin olursa bir hekime başvurmak gereklidir.

3. Ergenliği başlatan olaylar nelerdir ?

Ergenlik, beynin hipotalamus-hipofiz adı verilen bölgesinden salgılanan hormonların etkisiyle başlar. Bu hormonları salgılayan hücreler ergenlik yaşına kadar "uykudadırlar". Bu hormonlar kızlarda overleri, erkeklerde testisleri uyararak cinsiyet hormonlarının (kadınlarda östrojen, erkeklerde androjenler) salgılanmasına neden olur. Cinsiyet hormonları ise her cinse özgü fiziksel özelliklerin (meme büyümesi, genital bölgelerde kıllanma, erkek tipi kas gelişimi gibi) oluşmasını sağlar.

4. Ergenlik başladıktan sonra nasıl ilerler ?

Ergenlik döneminde kız ve erkek çocuklarda kendi cinsiyetlerine uygun fiziksel değişiklikler olur. Bu değişiklikler belli bir sıra ile olur ve ergenlik dönemi 5 evrede tamamlanır. Ergenlik dönemindeki gelişmelerin görüldüğü yaşlar aşağıdaki tabloda özetlemiştir:

PUBERTAL GELİŞME	ORTALAMA BAŞLAMA YAŞI	
	ERKEKLER	KIZLAR
Meme Gelişimi	-	11.2
Testis Büyümesi	11.6	-
Genital kıllanma başlaması	13.4	11.7
Büyüme patlaması piki	14.1	12.1
Menarş	-	13.5
Erişkin tipi genital kıllanma	15.2	14.4
Erişkin tipi meme gelişimi	-	15.3

Genel olarak kızlarda meme gelişiminden sonra genital bölgede ve koltuk altlarında kıllanma ve sonraki 2 yıl içinde adet kanaması başlar. Adet kanaması 10-16 yaş arasında (ortalama 12.8 yaş) başlayabilir ve genellikle ilk yıllarda düzensiz kanamalar olur. Ergenlik belirtileri başladıktan 1 yıl içinde hızlı boy uzaması olur ve buna "büyüme patlaması" denir. Kızlar bu dönemde yaklaşık 25 cm uzarlar. Genel olarak adet kanaması başladıktan sonra kızların boyu 5-6 cm kadar uzar.

Erkek çocuklarda ergenlik testislerin (yumurtalık) büyümesi ile başlar ve daha sonra genital kıllanma, penis boyutlarında büyüme, erkek tipi kas gelişimi ve daha geç dönemde sakal ve bıyık bölgesinde kıllanma ve devam eder. Erkeklerde "büyüme patlaması" kızlara göre daha geç dönemde olur ve ergenlik döneminde boyları 28 cm kadar uzar. Erkek çocuklarda ergenliğin ortasında "cinsel boşalma" olabilir. Ergenlik dönemi sonunda kızlar ve erkekler üreme yeteneği kazanırlar.

5. Ergenliğin erken başlaması ne demektir ?

Genel olarak kızlarda 8 yaşında erkeklerde 9 yaşından önce ergenlik belirtilerinden birisinin veya birkaçının birlikte başlaması erken ergenlik olarak kabul edilir. Erken ergenlik meme gelişiminin erken olması şeklinde kızlarda daha sık görülür. Bunun yanında tek başına genital kıllanma veya adet kanaması şeklinde de erken ergenlik başlayabilir. Kızlarda bu şekilde görülen erken ergenlik genellikle hormonal kaynaklı değildir. Bununla birlikte erken ergenlik bazen önemli bir hastalığa bağlı olabilir veya hemen tedavisi gereken özelliklere sahip olabilir. Bu nedenle bu tür sorunu olan çocukların çocuk endokrinolojisi uzmanlarına gönderilmeleri gereklidir.

Erkeklerde erken ergenlik daha seyrek görülür ve genellikle önemli bir nedene bağlıdır. Böyle erkek çocukların vakit geçirilmeden hekime götürülmeleri gereklidir.

6. Ergenliğin geç başlaması ne demektir ?

Ergenliğin kızlarda 13, erkeklerde 14 yaş tamamlandığı halde başlamaması durumunda gecikmiş ergenlikten sözedilir. Ergenlik gecikmesi erken ergenliğin tersine erkek çocuklarında sık görülür. Ergenlik gecikmesi olduğunda bu durum ya geçicidir (bir süre sonra ergenlik kendiliğinden başlayacaktır) ya da kalıcı bir bozukluk söz konusudur. Kalıcı bozukluk olduğunda HİPOGONADİZMD'den sözedilir. Kızlarda 16 yaşına kadar adet kanaması olmamışsa mutlaka kalıcı bir bozukluk vardır. Bu nedenle kızlardaki ergenlik gecikmesi ciddiye alınmalı ve mutlaka çocuk endokrinolojisi uzmanlarına başvurulmalıdır.

Erkeklerdeki ergenlik gecikmesi ile birlikte boy kısalığı da vardır ve genellikle geçici özelliكتedir. Bu çocukların kemik yaşları geridir, bu nedenle büyüme basamaklarını geriden çıkarlar ve ergenliğe geç girerler. Bu çocukların yakın akrabalarında da benzer sorunlar vardır. Ergenlik gecikmesi olan erkek çocukların büyüme ile uğraşan hekimler tarafından izlenmesi gereklidir.

7. Ergenlik gecikmesi olan erkek çocukları ne zaman tedavi edilmelidir ?

Erkek çocuklarda ergenlik gecikmesi sık olmayarak kalıcı bir bozukluğun sonucu olabilir. Bu nedenle 14 yaşını geçtiği halde ergenlik belirtileri başlamayan çocuklarda bazı hormonal tetkikler yapılır ve kemik yaşları değerlendirilir. Bu tetkiklerle belirli bir neden bulunamayan ve ailesinde ergenlik gecikmesi olan çocuklara bir süre erkeklik hormonu (testesteron) verilmesi gereklidir. Bunun için çocukların kemik yaşlarının en az 12 olmasına dikkat edilmelidir. Bu tedavinin amacı çocukların ergenliğe girmesini hızlandırmaktır. Belli bir süre sonra (3-6 ay) hormon tedavisi kesilir ve çocukların kendiliğinden ergenliği girmesi beklenir. Böyle bir tedavinin mutlaka çocuk endokrinolojisi uzmanlarının yapılması gerektiği unutulmamalıdır.

8. Ergenlik döneminde erkek çocuklarda meme büyümesi olması normalmidir ?

10-16 yaş arasındaki erkek çocukların %40'ında fazlasında geçici meme büyümesi olmaktadır. Buna tıp dilinde "jinekomasti" denilmektedir. Bu durum en sık 14 yaş civarında görülmektedir. Ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda görülen meme büyümesinin nedeni belli değildir. Bu çocukların meme dokusunun östrojen denilen ve meme dokusunu büyüten hormona karşı hassas olduğu ileri sürülmektedir. Bu dönemdeki meme büyümelerinin %75'i ilk 2 yıl, %90'ı 3 yıl içinde kendiliğinden küçülür. Geri kalan %10'ununda meme dokusu hem büyük, hem de uzun sürede küçülmeyebilir; bu durumda tıbbi veya cerrahi tedavi gerekebilir. Bu neden ergenlik döneminde görülen meme büyümesini bir hastalık olarak kabul etmemek gereklidir.