تحديد عمر الاحاضة لدى فتيات مدارس المتوسطة والإعدادية في مدينة كركوك[+]

DETERMINATION OF MENARCHE AGE AMONG INTERMEDIATE AND SECONDARY SCHOOL GIRLS IN KIRKUK CITY

د. وفاء محمود جاسم[*] موفق يحيى عثمان[*]

المستخلص

تم إجراء دراسة على عينة من فتيات المدارس المتوسطة والإعدادية في مدينة كركوك للفترة من ١ / ٩/ ٢٠٠٢ لغاية ١ /١٢ / ٢٠٠٢ وقد شملت العينة (٥٠٠) فتاة و تبين ان المعدل العام لعمر الاحاضة هو(١٠ – ١٢) سنة (٢١٢ ، ٤٢,٤%) . أوضحت الدراسة ان هناك علاقة واضحة للمستوى الاجتماعي اذ تبين بان تدني المستوى المعاشي كان سبباً في بدء الاحاضة لعمر اقل من ١٠ سنوات(١٢٠ ، ٣٥,٢ %) كما إن لحالة التغذية اثر في تقدم عمر الاحاضة اذ لوحظ بان التغذية الخالية من اللحوم (Vegetarian feeding) تؤدي الى بدء الاحاضة في وقت مبكر(١٠١ ، ٣٦,٧ %) . كذلك للحركة وكثرة التمارين التي تسبب تقدم عمر ألا حاضة(١٩٠ ، ٣٤,٨ %).

Abstract

(500) randomly selected samples from schoolgirls (primary and Secondary) from 1 / 9 / 2002 till 1 / 12 / 2002 were used to detect the age of Menarche between them, the study shows that (10 – 12) years is the mean age (2/2 - 42.4%). The study reveals that there is relation ship between social status and earlier Menarche below 10(year) of age (120 - 35.2%). Nutritional level also has a role in beginning of period especially in those on vegetarian nutrition (1.1, 36.7%) physical excreise with stress are a factor in earlier Menarche (190 - 34.8%).

المقدمة

يعتبر البلوغ (puberty) بدء الحياة الجنسية لدى البالغ وبدء الاحاضة (Menarche) والتي تعني بدء الحيض (الدورة الشهرية) وتنتج فترة البلوغ عن الزيادة التدريجية في إفراز الهرمونات الموجهة للقند من الغدة النخامية ابتداء من السنة الثامنة من الحياة تقريباً والتي عادة ما تتوج ببدء الاحاضة بين (١٠ – ١٦ عاما) اذ يكون المعدل العام للبلوغ هو (١٣ عاماً)[١].

[+] استلام البحث ٢٠٠٤/٦/٩ - قبول نشر البحث ٢٠٠٥/٣/١٧

[*] أستاذ مساعد/ قسم صحة المجتمع /المعهد التقني – كركوك

تعد الاحاضة من أهم علامات ومؤشرات بلوغ الأنثى ونضوجها الجنسي وهي تختلف باختلاف المجتمعات والبلدان ومختلف الطبقات الاجتماعية والسكانية[٢] .

تتأثر الاحاضة بعوامل مختلفة منها العوامل الوراثية والمستوى الاجتماعي وخاصة المستوى الغذائي والرعاية الصحية الأولية إضافة إلى حجم العائلة[٣].

في الإناث كما هو الحال لدى الذكور تتمكن غدة الأطفال النخامية ومبايضهم من العمل الكامل لو نبهت التنبيه المناسب،ولكن لا يصبح ذلك لدى الذكور ولاسباب غير مفهومة حتى ألان فان الوطأ لا يفرز كميات كافية من(ORH) أثناء الطفولة وقد أظهرت الدراسات بان الوطأ نفسه تمكن من إفراز هذا الهرمون ولكن هناك نقص في الإشارات الصادرة من الدماغ [٤] .

تتأثر الاحاضة نوعاً ما في المجتمعات المتحضرة اكثر منها في المجتمعات الريفية كما تتأثر الإناث في العوائل ذات الحجم الكبير اكثر منها في العوائل الصغيرة كما درسها العالم روبرت [٥] في أبحاثه حيث وضح تأثير الطقس والجو والمستوى الثقافي وحجم العائلة على عمر الاحاضة لدى عينات مختلفة ومن مستويات متعددة شملت أوربا و الهند و أفريقيا.

وتتميز أعوام التوالد السوية للأنثى بالتغيرات النظمية الشهرية في سرع إفراز هرموناتها وبالتغيرات المناسبة التي تحدث في المبيض وفي الأعضاء الجنسية أيضا ويسمى هذا النمط التنظيمي بالدورة الجنسية الأنثوية (female sexual cycle) آو بصورة أدق الدورة المبيضية (menstrual cycle) [٦].

<u>هدف الدراسة</u>

تهدف الدراسة الى:-

١- تحديد عمر الاحاضة لدى فتيات المدارس .
٢- دراسة تأثير العوامل كالحالة الاجتماعية (العائلية) والمستوى الغذائي والحالة الصحية على عمر الاحاضة لدى الفتيات .

<u>طريقة إجراء البحث</u>

تم جمع (٥٠٠) عينة عشوائية من مدارس مختلفة من مدينة كركوك شملت المدارس المتوسطة والإعدادية للفترة من ١ / ٩/ ٢٠٠٢ لغاية ١ / ١٢/ ٢٠٠٢ لتحديد عمر الاحاضة (Menarche) لدى الفتيات ضمن استمارة استبيان شملت عدة معلومات عن عمر الاحاضة وأول دورة شهرية وانتظامها إضافة الى معلومات عن حجم العائلة والمستوى الاجتماعي وغيرها (مرفقة مع نهاية البحث) .

اعتمدت طريقة المقابلة الشخصية مع الفتيات ليتم توضيح ما جاء بالاستمارة لغرض تحديد النقاط غير المفهومة وحللت النتائج بعد توحيدها لاستخراج النسب المئوية وملأ الجداول المتعلقة بهذا الغرض .

تمت الاستعانة بخبرة الأطباء الأخصائيين ضمن هذا المجال واعتماد الأوليات والأدبيات والمصادر والنشرات الدورية التي تحدثت عن هذا الموضوع .

النتائج المناقشة

جدول رقم (١) **يبين عمر الاحاضة لدى فتيات العينة**

العمر	التكرار	النسبة المئوية
اقل من ١٠ سنوات	**٨٩**	**%١٧,٨**
١٠ – ١٢ سنة	**٢١٢**	**%٤٢,٤**
١٢ – ١٤ سنة	**٩٣**	**%١٨,٦**
١٤ – ١٦ سنة	**٦٥**	**%١٣**
اكبر من ١٦ سنة	**٤١**	**%٨,٢**
المجموع الكلي	**٥٠٠**	**%١٠٠**

يوضح جدول رقم (١) العمر الذي يحدث فيه بدء الاحاضة من مجموعة عينة مجتمع البحث حيث كان العمر من (١٠ – ١٢) سنة (٢١٢ - ٤٢,٤ %) . بينا شكل عمر اكثر من ١٦ سنة اقل نسبة (٤١ - ٨,٢ %) .

يعتبر الطمث ظاهرة فيزيولوجية تبدأ ما بين سن(١٢ – ١٤)سنة عند الفتيات وربما إلى سن (١٨) سنة أي نزول كمية من الدم من الرحم خارج المهبل والذي يحتوي على الدم وإفرازات عنق الرحم والمهبل والبيضة غير المخصبة والإفرازات الغددية للغشاء المخاطي للرحم [٦].

يحدث الطمث شهريا في فترات منتظمة تتراوح بين (٢٠ – ٣٥)يوماً وتستمر مدة الاباضة ما بين (٣ – ٥) أيام حيث تم شمول عينة من فتيات المدارس المتوسطة والإعدادية لتحديد عمر الاحاضة بينهن و شكلت الغالبية العظمى منهن السن الذي يتراوح بين(١٠ – ١٢) سنة وهو السن الطبيعي لبدء الاحاضة لدى الفتيات.

تعتمد التغيرات المبيضية أثناء الدورة الجنسية بصورة تامة على الهرمونين الموجهين للقند (الغدة النخامية) , LH FSH اللذين تفرزهما الغدة النخامية الأمامية وتبقى المبايض التي لاينبهها هذان الهرمونان عاطلة تماماً وهذه الحالة تكون أثناء فترة الطفولة عندما لاتفرز أية هرمونات موجهة للقند ولكن عند سن التاسعة الى العاشرة تبدأ الغدة النخامية بإفراز كميات متزايدة تدريجياً من هرموني FSH , LH مما يؤدي الى بدء الدورة الجنسية الشهرية بين السنوات من (١١ – ١٦) سنة وتسمى فترة التغيير هذه بالبلوغ وتسمى الدورة الحيضية الأولى ببدء الاحاضة Menavche [٧] .

جدول رقم (٢) **يوضح تأثير المستوى الاجتماعي والمعاشي على عمر الاحاضة**

العمر	دون المتوسط	متوسط	جيد	المجموع	النسبة المئوية
اقل من ١٠ سنوات	١٢٠	٤٤	١٢	١٧٦	٣٥,٢
١٠ – ١٢ سنة	٩٢	٢٦	٢٤	١٤٢	٢٨,٤
١٢ – ١٤ سنة	٧١	١٣	٧	٩١	١٨,٢
١٤ – ١٦ سنة	٤٤	٥	١١	٦٠	١٢
اكبر من ١٦ سنة	٢٣	٢	٦	٣١	٦,٢
المجموع الكلي	٣٥٠	٩٠	٦٠	٥٠٠	%١٠٠

$X^2 = 14.359$ DF=8 P <0.005

يبين جدول رقم (٢) تأثير المستوى الاجتماعي والمعاشي على بدء الاحاضة لدى الفتيات حيث كان انخفاض المستوى الاجتماعي سبباً في بدء الاحاضة مبكراً وكانت نسبته (١٢٠ -٢٤ %) .

لقد كان للمستوى الاجتماعي والمعاشي علاقة واضحة مع بدء الاحاضة لدى الفتيات اذ وجد بان معدل الاحاضة يزداد بازدياد دخل الأسرة الشهري وفي معظم الأحيان نرى بان الغذاء الحاوي على البروتين يساعد على تقدم عمر الاحاضة [٨] وقد لا يعد الغذاء العامل الوحيد في تقدم الحيض بل تشترك عوامل متعددة أخرى كذلك منها الاختلاف الفردي بين الفتيات ولذلك كان للعامل الاجتماعي والمعاشي دور في تقدم الحيض لدى الفتيات .

جدول رقم (٣) **يوضح تأثير المستوى الغذائي على الاحاضة**

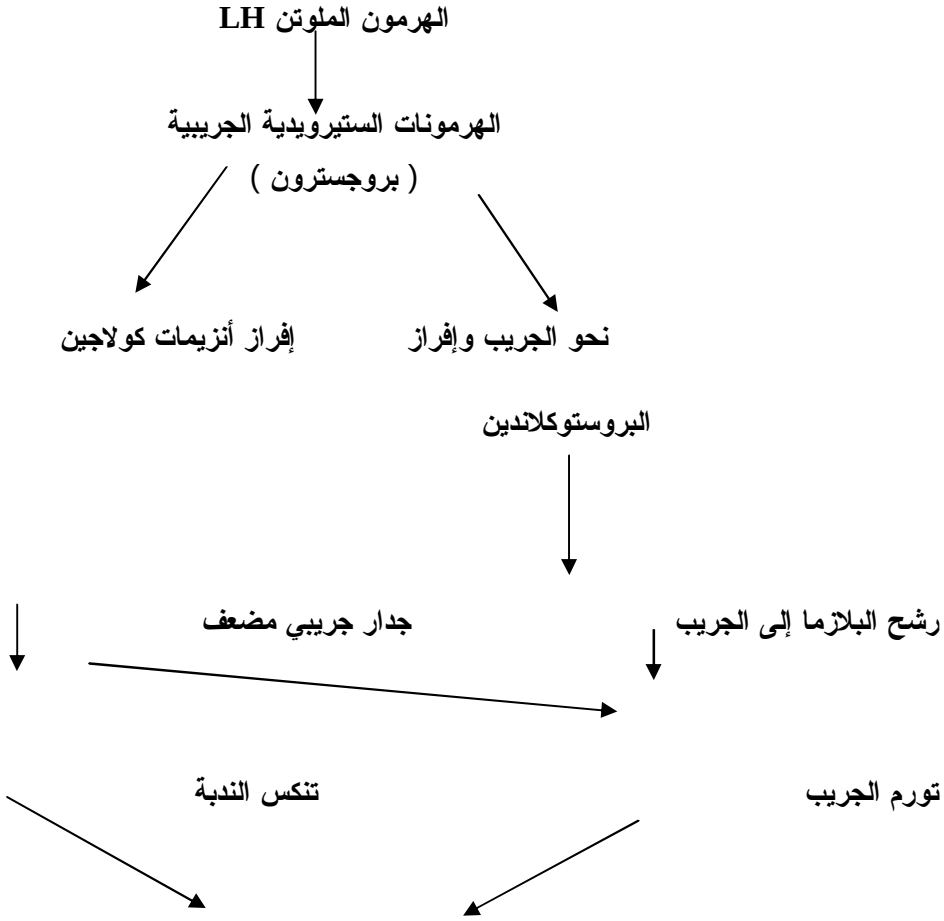
العمر	تغذية نباتية	تغذية غير نباتية	المجموع	النسبة المئوية
اقل من ١٠ سنوات	١٠١	٧٧	١٧٨	%٣٥,٦
١٠ – ١٢ سنة	٨١	٥٣	١٣٤	%٢٦,٨
١٢ – ١٤ سنة	٦٣	٤٢	١٠٤	%٢١
١٤ – ١٦ سنة	١١	١٧	٢٨	%٥,٦
اكبر من ١٦ سنة	٢٤	٣١	٥٥	%١٢
المجموع الكلي	٢٨٠	٢٢٠	٥٠٠	%١٠٠

$X^2 = 8.352$ DF = 4 P<0.005

أما في جدول رقم (٣) فيبين تأثير المستوى الغذائي من حيث اعتماد التغذية على الخضراوات فقط(Vegetarian)أو تناول اللحوم (Non – Vegetarian)ومن خلال الدراسة لوحظ بان تناول الخضراوات يؤثر على تقدم عمر الاحاضة اذ شكل نسبة (١٠١ - ٣٣%).

درس العامل الغذائي كسبب في تقدم نضوج الفتيات كما درست من قبل عام ١٩٧٩ (Malinal) وقد توضح بان تغذية الفتيات تعود الى كمية البروتين الحاوي عليه الغذاء خاصة اللحوم [٩] وتم التوصل إلى أن الفتيات المعتمدات على تغذية غير نباتية (لحوم وبروتينات) يحضن في وقت مبكر بمعدل (٦)اشهر قبل غيرهن من الفتيات المعتمدات على تغذية نباتية فقط [١٠] .

يحدث تأخر الاحاضة في الفتيات اللاتي يعانين من اضطرابات بالتغذية عندما يكون وزنهن غير طبيعي(اقل أو أعلى) كما تؤثر طبيعة وشهية الطعام على المواد الكيمياوية التي تفرز من الوطأ (Hypothalamus) وخاصة مادة (Leptin) اللبتين التي تفرز من الخلايا الدهنية ويقل تركيزها عندما يقل الدهن المخزون في الخلية والذي يؤثر على الهرمونات الجنسية وخاصة هرمون (LH) الملتون [١٠-١١] والذي بدوره يسبب تأخر الاحاضة حسب المخطط أدناه



انفجار الجريب

↓

نزول البيضة

شكل (١) يوضح آلية الاباضة والاحاضة

حيث تلعب الهرمونات الجنسية دوراً كبيراً في نمو الجريبات (Follicle) الجديدة في المبيضين وتصبح إحداهما ناضجاً في النهاية ويفرز هرمون ألا ستروجين أثناء نمو الجريبات واهم هذه الهرمونات الاستروجينية فاعلية هو هرمون الاستراديل estradial واهم بروجستين هو البروجستروين وتحفز الاستروجينات بصورة رئيسية تكاثر ونمو خلايا نوعية خاصة في الجسم والمسؤولة عن تطور معظم الخواص الجنسية الثانوية التي تميز الأنثى. ومن جهة أخرى تهتم البروجستيرينات بصورة تامة بحدوث التغيرات الأخيرة للرحم للحمل والتديين للرضاعة [١٠].

جدول رقم (٤) تأثير النشاط الحركي اليومي على بدء الاحاضة

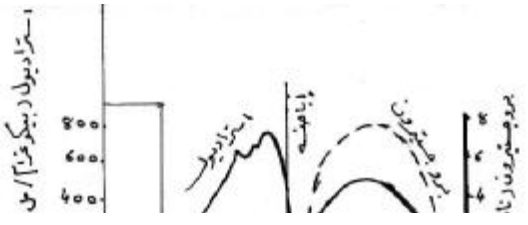
العمر	اكثر فعالية حركية	اقل	المجموع	النسبة المئوية
اقل من ١٠ سنوات	٨٠	٩٤	١٧٤	%٣٤,٨
١٠ – ١٢ سنة	٥٣	٧٨	١٣١	%٢٦,٢
١٢ – ١٤ سنة	٣٢	٦٣	٩٥	%١٩
١٤ – ١٦ سنة	١٨	٤٢	٦٠	%١٢
اكبر من ١٦ سنة	٧	٣٣	٤٠	%٨
المجموع الكلي	١٩٠	٣١٠	٥٠٠	%١٠٠

$X^2 = 5.320$ DF=4 P<0.005

أما جدول رقم (٤) فيحدد تأثير الفعاليات اليومية (الحركية والنشاطات المستمرة) في بدء الاحاضة في وقت مبكر وكانت نسبته (١٩٠- ٣٤,٨%)

وتحدث هذه التغيرات لدى الإناث عند مختلف الشرائح الاجتماعية والتي تختلف من طبقة إلى أخرى ويعود ذلك الى الجينات وتغير الجو والعامل النفسي والاجتماعي[١١] .

تفرز الاستروجينات أثناء الطفولة بكميات ضئيلة ولكن تزداد كميتها عند البلوغ بتأثير هرمونات النخامي الموجهة للفند إلى حوالي ٢٠ ضعفاً أو اكثر وأثناء هذه المدة تتغير الأعضاء الجنسية الأنثوية من شكلها عند الأطفال إلى شكلها لدى البالغات ويزداد حجم المبيضين والرحم[١٢] ، كما في الشكل أدناه :



التوصيات والاستنتاجات

١- الاهتمام بثقافة الفتيات في عمر المتوسطة والإعدادية حول موضوع الدورة الشهرية وكيفية الاستعداد لها من خلال عقد الندوات الثقافية والتربوية لغرض التوعية الكاملة والناضجة والصحيحة الخالية من كافة الأخطاء .

٢- تكثيف ساعات الإرشاد في الدروس اليومية للطالبات وتخصيصها حول هذه المواضيع والإجابة الصحيحة عن استفساراتهن .

٣- المتابعة الدورية والمستمرة من قبل المراكز الصحية وإجراء مسح كامل وشامل عن الفتيات والاضطرابات التي تحصل لهن أثناء هذه الفترة .

٤- تخصيص برامج تلفزيونية وإذاعية تبحث في موضوع الدورة الشهرية والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث خلالها.

المصادر

١- محمد نجيب-بديعة- " فوائد الرضاعة الطبيعية "*تمريض النسائية والتوليد* –الطبعة الأولى-دائرة التعليم والتخطيط الصحي – وزارة الصحة –بغداد- ١٩٩١ .

٢- *اللجنة العلمية لدعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية* – " دليل الأمهات في الرضاعة الطبيعية الناجحة" – وزارة الصحة – جمهورية العراق.

٣- كنغ-سفج-د.ف ترجمة الهام عثمان ، "تشجيع الأمهات على الإرضاع الطبيعي للتنمية والرعاية الصحية" – بيروت ١٩٩١.

٤- مراد لمهام بعراس- " الرضاعة الطبيعية "*تمريض الأطفال* –إعدادات التمريض –دائرة التخطيط والتعليم الصحي . وزارة الصحة ، بغداد ، ١٩٨٩.

٥- لحياة افضل ، " الرضاعة الطبيعية " *النسخة العراقية لحقائق الحياة – هيئة رعاية الطفولة في العراق، اليونسيف*- بغداد-١٩٩٣.

6- Bai ki , vilajayalakshmi b," sexual maturation of indidn girlsin andhra" *pradesh*, hunbid. 45,695-707 , (1973).
7- Bodzsar be "secular growth changes in hwgary??, in secular growth changes in gurope, got vos lorand univ press", budabest pp.175-205 , (1998).
8- Tanner jm, " growth at adolesence" , *oxfard scientific publications*, u.s.a , (1982).
9- Satwant. t, ibhulbs, "variation in the age at nenarche due to physical exercise and alt i tude , zmarpt" , authropy(73.323) , (1982)
10- "Tertlost, relation ship between the different factors and the age of menarch" , (1993).
11- Doald j," practical obstetric problems " , *sthed. pg publishing pte.ltd*, new delhi , (1988).
12- Reeder s.r. etal," matermity nursing " , 16 th ed. *lippircon company, newyork*, 1987