

بررسی شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان
سال آخر دبیرستانهای شهر کرمان (سال ۱۳۷۲)

پژوهشگر: ژیا سلطانی احمدی.

استاد راهنما: خانم مهشید جعفرپور، عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایران
استاد مشاور: خانم دکتر مریم کاشانیان، عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران.
استاد آمار: آقای پرویز کمالی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران.

چکیده

این پژوهش، یک مطالعه زمینه‌ای است که به منظور بررسی شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانهای شهر کرمان صورت گرفته است. در این پژوهش جمعاً ۴۰۰ دانش‌آموز سال آخر دبیرستان، تحت بررسی قرار گرفتند و جهت انتخاب آنان از شیوه نمونه‌گیری چند مرحله‌ای استفاده گردید. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌ای مشتمل بر سئوالاتی در زمینه برخی مشخصات فردی، خانوادگی، عادات غذایی و ورزشی واحدهای مورد پژوهش، همچنین وجود و شدت سندروم پیش از قاعدگی در آنان بوده است. یافته‌های پژوهش در ۴۷ جدول خلاصه گردید. نتایج حاصل از پژوهش، نشان دادند که اکثر دانش‌آموزان (۶۶/۵٪) مبتلا به سندروم پیش از قاعدگی خفیف بوده در حالیکه تعداد کمی از آنها از شدت متوسط تا شدید این سندروم رنج می‌بردند. یافته‌های پژوهش نشان دادند که بین شیوع

سندروم پیش از قاعدگی با سن، وجود دردهای قاعدگی، انجام ورزش روزانه، میزان تحصیلات مادر، وجود سندروم در مادر، خواهر یا خواهران دانش‌آموزان مورد پژوهش، همچنین دفعات مصرف روزانه شیرینی و تنقلات شیرین، میزان مصرف روزانه آب، شیر، آشامیدنیهای شیرین و حاوی کافئین توسط آنان ارتباط معنی‌دار آماری وجود داشت. یافته‌های پژوهش همچنین نشان دادند که بین شدت سندروم پیش از قاعدگی با شدت دردهای قاعدگی، انجام ورزش روزانه، دفعات مصرف روزانه شیرینی و تنقلات شیرین، میزان مصرف روزانه شیر، آشامیدنیهای شیرین و حاوی کافئین، ارتباط معنی‌دار آماری وجود داشت. در خاتمه بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاداتی جهت انجام پژوهشهای بعدی و کاربرد یافته‌ها در حیطه‌های مختلف ارائه شده است.

بیان مسئله پژوهش

در گذشته پدیده قاعدگی با عقاید و خرافات متعددی همراه بوده است و در کتب قدیمی از آن به عنوان دوره ناپاکی و فلاکت یاد شده است، بطوری که زنان در این دوره از حقوق اجتماعی خود محروم و در حالت انزوا بسر می‌بردند. امروزه پیشرفتهای علمی ثابت نموده‌اند که قاعدگی روندی طبیعی و فیزیولوژیک می‌باشد و در اکثر زنان در سنین باروری مشاهده می‌گردد. عده‌ای از زنان حدود ۱۰-۷ روز قبل از شروع این پدیده از یک سری علائم جسمی و روانی رنج می‌برند که به مجموعه آنها سندروم پیش از قاعدگی گفته می‌شود. سندروم پیش از قاعدگی

نخستین بار توسط فرانک^(۱) کشف گردید، لیکن نتایج مطالعات وی بدست فراموشی سپرده شد. بعدها نظر به اینکه زنان از علائم جسمی و روانی این سندروم رنج می‌بردند، یا زندگی خانوادگی آنان مختل می‌شد و یا دست به خودکشی می‌زدند، پزشکان به بررسی این سندروم پرداختند و در حقیقت انگیزه واقعی آنان در بررسی و پژوهش در این مورد مربوط به ماجرایی دو قتل بود که از سندروم به عنوان دفاع قانونی استفاده شده بود. آمار نشان می‌دهد از هر پنج جنایتی که در آمریکا توسط زنان انجام می‌شود، چهار مورد آن متعلق به زنانی است که در روزهای پیش از قاعدگی مرتکب جنایت شده‌اند. در این ایام خانمها بیش از سایر مواقع از حضور در محل کار خودداری نموده، نیازمند بستری شدن در بیمارستان می‌گردند، مصدوم می‌شوند، عده‌ای نیز ناراحتی روانی پیدا می‌کنند، اعمال جنائی انجام می‌دهند و بالاخره اقدام به خودکشی می‌نمایند. آمار نشان داده است چنانچه آنان در این روزها مجبور به شرکت در امتحان یا مصاحبه‌ای برای شغل جدید باشند، نمره امتحانشان بطور میانگین ۱۰-۵٪ افت می‌کند.

نتایج حاصل از تحقیقات نشان داده است که فقط در حدود ۱۰٪ زنان از سندروم پیش از قاعدگی رنج نمی‌برند در حالیکه ۵۰٪ آنان از علائم خفیف و ۳۰٪ از علائم شدیدی که نیاز به درمان دارند شاکی می‌باشند. در ۱۰-۵٪ موارد نیز این سندروم سبب ناتوانی زنان شده است.

در مورد تاثیر سندروم پیش از قاعدگی بر عملکرد خانواده، لیندو^(۲) می‌نویسد: سندروم پیش از قاعدگی اثرات منفی عودکننده‌ای چون افزایش کشمکش در خانواده و کاهش دوام آن به جا می‌گذارد. در مطالعه‌ای که کورنئی و استانتون^(۳)، روی ۶۵۸ زن مبتلا به سندروم پیش از قاعدگی انجام دادند، می‌نویسند: ۵۵٪ زنان اظهار داشتند که بروز سندروم روی برقراری ارتباط آنان با همسرشان اثر داشته‌است و ۴۳٪ معتقد بودند که

سندروم روی برقراری ارتباط آنان با فرزندانشان اثر گذاشته بود. ۱۳٪ زنان تاثیر سندروم را بر ارتباط آنان با دیگران، ۱۱٪ آنها تاثیر آن را بر کار و ۹٪ اثر بروز سندروم را بر کاهش میزان کار و / یا از دست دادن آن گزارش نمودند. تخمین زده شده است که در آمریکا در سال ۱۹۶۹، غیبت یا عدم حضور در محل کار به علت سندروم پیش از قاعدگی به تنهایی حدود پنج میلیون دلار خسارت ببار آورده است.

برخی از تحقیقات اثر سندروم پیش از قاعدگی را بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان گزارش نموده‌اند. ویلسون^(۴) و همکاران (۱۹۹۱)، در بررسی که روی ۸۸ نوجوان دبیرستانی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که ۸۶٪ آنان مبتلا به سندروم پیش از قاعدگی بودند. ۴۴٪ ادعا کردند که سندروم بر عملکرد تحصیلی آنان تاثیر گذاشته بود و ۱۷٪ آنان نیز سندروم را مسئول غیبت از مدرسه و کلاس درس گزارش نمودند. بنابراین به دلیل اثرات زیان‌آور سندروم پیش از قاعدگی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، پژوهشگر بر آن شد که با بررسی شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانهای شهر کرمان، به شیوع و شدت سندروم و عوامل مرتبط با آن در این گروه پی ببرد. به امید آنکه بتواند با ارائه طرحهای اصلاحی به کمک افراد ذیصلاح و صاحب نظر، گام مثبتی جهت تخفیف شدت سندروم و فراهم نمودن شرایط جسمی و روانی مطلوب جهت پیشرفت آنان در امر تحصیل بردارد.

اهداف پژوهش:

هدف کلی

تعیین شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی در

- 1- Frank
- 2- Lindow
- 3- Corney and Stanton
- 4- Wilson et al

حقیقت می‌توان گفت که قاعدگی اصلی‌ترین علامت تولید مثل در یک زن بالغ می‌باشد (ویلسون، ۱۳۷۰، صفحه ۱۳۹). دوره قاعدگی ممکن است همراه با طیف وسیعی از علائم جسمی و روانی باشد که معمولاً خفیف بوده و سبب ناراحتی فرد نمی‌شوند. معذالک در برخی زنان این علائم شدید بوده، میتوانند زندگی آنان را مختل نمایند. زنانی که این علائم را هر ماه، بطور دوره‌ای تجربه می‌کنند، مبتلا به سندروم پیش از قاعدگی می‌باشند. معمولترین علائم جسمی سندروم به ترتیب شامل: خستگی، سردرد، نفخ شکم، حساسیت و تورم سینه‌ها، ورم و افزایش وزن، جوشهای پوستی، درد مفاصل، کاهش ادرار، بیوست و معمولترین علائم روانی آن به ترتیب شامل: تحریک‌پذیری، اضطراب، عصبانیت و افسردگی می‌باشند.

در زمینه علل و عوامل مؤثر بر سندروم پیش از قاعدگی، اسکات^(۱) و همکاران (۱۹۹۰)، می‌نویسند: علت واقعی سندروم پیش از قاعدگی ناشناخته است. در حقیقت جنبه‌های مختلف سندروم می‌توانند علل متفاوتی داشته باشند. مثلاً ممکن است علت ورم با افسردگی تفاوت داشته باشد. به همین جهت فرضیه‌های زیادی برای توضیح علت سندروم پیش از قاعدگی ارائه شده است. این فرضیه‌ها شامل: هورمون‌ها (استروئیدهای تخمدانی، آندروژنها، پرولاکتین، مینرالوکورتیکوئیدها، هورمون‌های تیروئیدی، انسولین)، واسطه‌های عصبی (آمین‌های حیات‌زا، مخدرهای درون‌زا)، پروستاگلندینها، پیریدوکسین، تغذیه، عکس‌العملهای آلرژیک، فشارها و عوامل روانی می‌باشند. نظریه‌های متعددی در رابطه با عوامل مؤثر بر سندروم پیش از قاعدگی مطرح شده‌اند، اما هیچکدام از آنها از نظر علمی مورد تأیید کامل قرار نگرفته‌اند. این عوامل شامل: عوامل ژنتیکی،

دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانهای شهر کرمان.

اهداف ویژه:

- ۱- تعیین برخی از مشخصات دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش.
- ۲- تعیین شیوع سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش.
- ۳- تعیین شدت سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش.
- ۴- تعیین ارتباط بین برخی از مشخصات دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش با شیوع سندروم پیش از قاعدگی در آنان.
- ۵- تعیین ارتباط بین برخی از مشخصات دانش‌آموزان در پژوهش با شدت سندروم پیش از قاعدگی در آنان.

سئوالهای پژوهش:

- ۱- شیوع سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش در چه حد است؟
- ۲- شدت سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش چقدر است؟
- ۳- شیوع سندروم پیش از قاعدگی با کدامیک از مشخصات دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش ارتباط دارد؟
- ۴- شدت سندروم پیش از قاعدگی با کدامیک از مشخصات دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش ارتباط دارد؟

چهارچوب پنداشتی:

چهارچوب پنداشتی این پژوهش را مفهوم سندروم پیش از قاعدگی تشکیل داده است و در قالب آن قاعدگی، سندروم پیش از قاعدگی، علل و عوامل مؤثر بر بروز شدت آن، همچنین راههای تشخیص و درمان سندروم، مورد بحث قرار گرفته است. قاعدگی عبارتست از تخلیه دوره‌ای خون و آندومتر تخریب شده پس از یک دوره تخمک‌گذاری طبیعی. در

1- Scott

سن، چندزائی و حرفه (شغل) می‌باشند. برخی از محققین عواملی چون وضعیت اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی، میزان تحصیلات مادر، ورزش، مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری، مسائل مربوط به قاعدگی (از جمله: طول مدت دوره قاعدگی، طول مدت خونریزی قاعدگی، وجود و میزان درد قاعدگی) را نیز مؤثر دانسته‌اند.

تشخیص به موقع سندروم پیش از قاعدگی، می‌تواند از بسیاری مشکلات روانی فرد در خانه و محل کار وی جلوگیری نماید. از آنجائی که هیچ معیار آزمایشگاهی جهت تشخیص سندروم پیش از قاعدگی وجود ندارد، لذا تشخیص آن منحصراً بر پایه گزارش علائم توسط خود فرد می‌باشد. روشهای درمانی سندروم پیش از قاعدگی شامل: برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌های روانی، انجام ورزش، تغییرات رژیم غذایی و در صورت لزوم، مداخله داروئی می‌باشند.

مروری بر مطالعات انجام شده:

شرشاه^(۱) و همکاران در سال ۱۹۸۹، مطالعه‌ای به منظور تعیین شیوع سندروم پیش از قاعدگی در زنان پاکستانی انجام دادند. بدین منظور ۱۶۰۰ زن (۱۱۹۸ زن متاهل و ۴۰۲ زن مجرد) از نژادها و گروههای اجتماعی-اقتصادی مختلف، جهت انجام پژوهش انتخاب گردید. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه بود. یافته‌ها نشان دادند که سن اکثریت واحدهای مورد مطالعه به هنگام بروز اولین قاعدگی بین ۱۴-۱۲ سال و دوره قاعدگی ۹/۷٪ آنان نامنظم بود. شیوع سندروم پیش از قاعدگی در جمعیت مورد مطالعه ۳/۳۳٪ و در زنان متاهل بیش از زنان مجرد بوده است. در زنان متاهل، وجود سندروم با تعداد زایمانها مرتبط بود. شیوع سندروم در گروههایی که از نظر اجتماعی-اقتصادی در سطح پایینی قرار داشتند ۳/۴۳٪ و در گروههایی که از این نظر در سطح بالایی قرار داشتند ۵/۲۳٪ بود. شیوع سندروم در حرفه‌های

مختلف، متفاوت بود. بیشترین میزان شیوع (۳۸٪) در زنان خانه‌دار و کمترین آن (۵/۱۷٪) متعلق به کارمندان کادر دفتری بود. بعد از زنان خانه‌دار، بیشترین میزان به ترتیب مربوط به دانش‌آموزان (۳۰٪)، معلمان (۲۹٪) و پزشکان و پرستاران (۲۷٪) بود. روسیگنول و بونلندر^(۲) در سال ۱۹۸۸، تحقیقی به منظور تعیین ارتباط بین برخی از غذاها و نوشیدنیهای شیرین با شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی روی ۸۵۳ نفر از دانشجویان یکی از دانشگاههای اروگوئه که سن آنها بین ۲۲-۱۸ سال بود، انجام دادند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه بود و نتایج حاصل از آن عبارت بودند از: ۷۳٪ واحدهای مورد پژوهش، حداقل یکی از علائم پیش از قاعدگی را تجربه کرده بودند. شدت سندروم پیش از قاعدگی اکثریت (۶۴/۸٪) آنان خفیف بود در حالی که ۳۵/۲٪ آنها از سندروم پیش از قاعدگی متوسط تا شدید رنج می‌بردند. ۹۰٪ شرکت‌کنندگان در پژوهش، روزانه ۶-۱ بار غذاهای حاوی شکلات مصرف می‌کردند. بین میزان مصرف شکلات و شدت سندروم پیش از قاعدگی ارتباط معنی‌دار آماری چشمگیری وجود داشت. ارتباط مداومی بین مصرف غذاها و نوشیدنیهای غنی از قند یا دارای مزه شیرین، با شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی وجود داشت. مصرف روزانه آشامیدنیهای غنی از کافئین با بروز سندروم پیش از قاعدگی متوسط تا شدید، مرتبط بود. مصرف روزانه ۳-۵ فنجان آبمیوه نیز با بروز سندروم پیش از قاعدگی متوسط تا شدید ارتباط داشت. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان دادند که میزان مصرف شکلات و آبمیوه، در معنی‌دار شدن ارتباطات آماری مؤثر بوده است.

1- Shersshah

2- Rossignol & Bonnländer

نوع پژوهش

این پژوهش یک مطالعه زمینه‌ای بوده است.

جامعه پژوهش

جامعه پژوهش در این تحقیق، کلیه دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانهای دخترانه نواحی دوگانه آموزش و پرورش شهر کرمان بوده است.

نمونه پژوهش

در این پژوهش، تعدادی از دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانهای دخترانه شهر کرمان که از جامعه پژوهش انتخاب شدند، نمونه پژوهش را تشکیل دادند.

مشخصات واحدهای مورد پژوهش

- ۱- دوره قاعدگی کلیه واحدهای مورد پژوهش، منظم (۳۵-۲۱ روز) بوده است.
- ۲- هیچیک از واحدهای مورد پژوهش، سابقه بیماری شناخته شده جسمی و روانی و همچنین استفاده از داروهای مؤثر بر سندروم پیش از قاعدگی را ابراز ننموده‌اند.

محیط پژوهش:

محیط این پژوهش را ده دبیرستان دخترانه شهر کرمان تشکیل داده‌است، که برای انتخاب این دبیرستانها از شیوه تصادفی استفاده گردید.

ابزار گردآوری داده‌ها:

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه‌ای بود که توسط روسینگول و بولندور (۱۹۸۸) به منظور بررسی شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی در تعدادی از دانشجویان یکی از دانشگاههای اروگوه تهیه شده بود و همچنین با توجه به اهداف پژوهش تنظیم گردید. این پرسشنامه حاوی سئوالاتی در زمینه

شای و جافی^(۱) مطالعه‌ای روی تعدادی از دختران نوبالغ اسرائیلی که سن آنها بین ۲۱-۱۶ سال بود، انجام دادند. هدف از تحقیق تعیین شیوع سندروم پیش از قاعدگی و تعیین ارتباط شیوع این علائم با تعدادی از مشخصات بیولوژیکی، رفتاری و اجتماعی- فرهنگی، بوده است. این دو پژوهشگر در طی سالهای ۱۹۸۶-۱۹۸۵ با ۵۴۵ دختر نوبالغ اسرائیلی و مادران آنها، مصاحبه‌ای بطور جداگانه انجام دادند. از مادران در مورد سلامت و رشد و نمو جنسی دختران آنها و تاریخچه تولید مثل خودشان پرسشهایی بعمل آمد و از دختران در مورد سلامت، نمو جنسی، فعالیت فیزیکی و رفتارهای بهداشتی آنان، سئوالاتی مطرح شد. محققین پس از انجام پژوهش به این نتایج دست یافتند که معمولترین علامت پیش از قاعدگی، تغییرات پوستی بوده است (۴۳/۱۲٪). علائم پیش از قاعدگی که توسط ۳ از واحدهای مورد پژوهش گزارش شدند، عبارت بودند از: کمردرد، نفخ شکم، تحریک پذیری و خستگی. تنها ۱۵٪ آنان عدم وجود علائم پیش از قاعدگی را اظهار نمودند. ۷۱/۳٪ واحدهای مورد پژوهش از دردهای قاعدگی رنج می‌بردند که در ۲۴/۷٪ موارد مانع از ادامه کار و غیبت از مدرسه می‌شد. شیوع سندروم پیش از قاعدگی در دخترانی که از دردهای قاعدگی رنج می‌بردند، بیش از سایرین بود. متوسط تعداد روزهای خونریزی قاعدگی با تحریک پذیری و افسردگی پیش از قاعدگی، ارتباط داشت. همچنین دوره‌های قاعدگی دخترانی که از علائم رنج می‌بردند، بطور چشمگیری، طولانی‌تر از سایرین بود. هیچ ارتباطی بین شیوع سندروم پیش از قاعدگی و حضور درد قاعدگی با انجام منظم ورزش وجود نداشت. شیوع سندروم پیش از قاعدگی در دختران نژاد آسیائی - آفریقائی، بالاتر از دختران نژاد غربی و اسرائیلی بود. تعداد متوسط علائم پیش از قاعدگی نمونه‌های مورد مطالعه با سطح تحصیلات مادران آنها ارتباط منفی داشت.

1- Shye & Jaffe

مشخصات فردی، خانوادگی، برخی عادات غذایی و ورزشی واحدهای مورد پژوهش، همچنین وجود و شدت سندروم پیش از قاعدگی در آنان بود.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:

روشهای آماری مناسب جهت تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش شامل: آمار توصیفی (جداول فراوانی و درصد) و آمار استنباطی (آزمون کای دو، ضریب توافق چوپروف، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون زد، آزمون تی و نمودار پراکنش و خط رگرسیون) بوده است.

نتیجه‌گیری نهائی از یافته‌ها:

در رابطه با سؤال اول پژوهش، نتایج نشان دادند که سندروم پیش از قاعدگی در دانش‌آموزان مورد پژوهش ۶۶/۵٪ بود.

در پاسخ به دومین سؤال پژوهش، یافته‌ها نشان دادند که شدت سندروم پیش از قاعدگی در ۶۲/۴٪ مبتلایان به سندروم، خفیف و در ۳۷/۶٪ آنان متوسط تا شدید بوده است.

در رابطه با سؤال سوم پژوهش، آزمون آماری تی نشان داد که بین میانگین سن، دفعات مصرف روزانه شیرینی و تنقلات شیرین، میزان مصرف روزانه آب، شیر، آشامیدنیهای شیرین و آشامیدنیهای حاوی کافئین در دو گروه (مبتلایان به سندروم پیش از قاعدگی و دانش‌آموزانی که مبتلا به سندروم نبودند) اختلاف معنی‌دار آماری وجود داشت. آزمون آماری کای دو نشان داد که بین شیوع سندروم پیش از قاعدگی با وجود دردهای قاعدگی، انجام ورزش روزانه، میزان تحصیلات مادر، وجود سندروم در مادر، خواهر یا خواهران واحدهای مورد پژوهش ارتباط معنی‌دار آماری وجود نداشت.

در رابطه با سؤال چهارم پژوهش، ضریب همبستگی پیرسون و آزمون آماری زد نشان داد که بین

شدت سندروم پیش از قاعدگی با دفعات مصرف روزانه شیرینی و تنقلات شیرین، میزان مصرف روزانه شیر، آشامیدنیهای شیرین و آشامیدنیهای حاوی کافئین، با اطمینان بیش از ۹۹٪ همبستگی وجود داشت. آزمون آماری تی نشان داد که میانگین نمرات سندروم پیش از قاعدگی در گروهی از مبتلایان به سندروم که هر روز به انجام ورزش می‌پرداختند و گروهی که مبادرت به انجام ورزش روزانه نمی‌کردند، اختلاف معنی‌دار آماری وجود داشت. آزمون آماری کای دو نشان داد که بین شدت سندروم پیش از قاعدگی با شدت دردهای مورد پژوهش، ارتباط معنی‌دار آماری وجود داشت.

کاربرد یافته‌ها:

در این پژوهش، مشاهده شد که اکثر (۶۶/۵٪) دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانهای دخترانه شهر کرمان از سندروم پیش از قاعدگی رنج می‌بردند، لذا از مسئولین آموزش و پرورش انتظار می‌رود در طرح‌ریزی و اجرای برنامه‌های آموزشی جهت آشنائی دانش‌آموزان با سندروم پیش از قاعدگی و راههای تسکین آن، با همکاری ماماها و سایر کارکنان بهداشتی-درمانی، قدمهای مؤثری بردارند.

یافته‌ها نشان دادند که سطح تحصیلات مادران اکثریت دانش‌آموزان مبتلا به سندروم پیش از قاعدگی در حد ابتدائی بود و با افزایش سطح تحصیلات مادران، شیوع سندروم کاهش یافته بود، لذا نیاز به ترتیب‌دادن برنامه‌های آموزشی در مورد سندروم پیش از قاعدگی، مشکلات ناشی از آن و روشهای کاهش شدت آن برای کلیه مادران در سطوح تحصیلی مختلف به چشم می‌خورد.

یافته‌های پژوهش نشانگر آن بودند که اکثر مبتلایان به سندروم پیش از قاعدگی، مبادرت به انجام ورزش روزانه نمی‌کردند، لذا از آموزگاران انتظار می‌رود در امر تشویق دانش‌آموزان به ورزشهای مفید مانند پیاده‌روی،

سن آنها بین ۲۱-۱۷ سال بود، انجام گردید و نتایج نشان دادند که با افزایش سن، شیوع سندروم کاهش یافت. لذا توصیه می شود به منظور دستیابی به نتایج دقیق تر، پژوهشی در سطح وسیع تر در گروههای سنی مختلف انجام و یافته ها با یکدیگر مقایسه گردند.

- از آنجائی که فرهنگ افراد بر بروز و شدت سندروم پیش از قاعدگی در آنان نقش دارد، لذا توصیه می شود، پژوهشی تحت همین عنوان در شهرهایی که از نظر فرهنگی متفاوت با فرهنگ کرمان می باشند و یا در روستاها انجام گردد.

- از آنجاکه انجام اقدامات مراقبت از خود می توانند در تسکین سندروم پیش از قاعدگی مؤثر واقع شوند، لذا پژوهشگر پیشنهاد می کند، مطالعه ای تحت عنوان بررسی اقدامات مراقبت از خود بر شدت سندروم پیش از قاعدگی در مبتلایان به سندروم انجام گیرد.

منابع

- 1) Chuong C. James and Dawson Earl. "Critical evaluation of nutritional factors in the pathophysiology and treatment of premenstrual syndrome". Clinical obstetric and Gynecology. Vol. 35. No.3. Sept. 1992.
- 2) Johnson, Susan R.M.D. "Clinician's approach to diagnosis and management of premenstrual Syndrome". Clinical obstetric and Gynecology. Vol. 35. No.3. Sept. 1992.
- 3) ramcharan, Savitri, et al. "The epidemiology of premenstrual symptoms in a population - Based Sample of 2650 urban women". Journal of Clinic Epidemiology. Vol. 45. No. 4. 1992.
- 4) Rapkin, Andrea J. "Premenstrual Syndrome". Clinical obstetric and Gynecology. Vol. 35. No.3. Sept. 1992

دو، دوچرخه سواری و کوهنوردی از هیچ کوششی دریغ نمایند. برای عملی شدن این هدف، نیاز است که خود معلمان قبلاً آموزشهای لازم را در این زمینه دیده باشند.

- از آنجائی که یافته های پژوهش نمایانگر ارتباط معنی دار آماری بین شیوع سندروم پیش از قاعدگی در دانش آموزان مورد پژوهش با وجود آن در مادر، خواهر یا خواهران آنان بودند، لذا از زنان مبتلا به سندروم پیش از قاعدگی، انتظار می رود که در مورد بروز سندروم در دختر یا دختران خود توجه نموده، در صورت وجود این مسئله، آنان را در جهت انجام اقدامات لازم جهت تسکین سندروم یاری بخشند.

پیشنهادات برای پژوهش های بعدی:

- پژوهشگر در این پژوهش به تعیین ارتباط بین برخی عادات غذایی با شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی پرداخته و به این نتیجه رسیده است که بین وجود سندروم پیش از قاعدگی با دفعات مصرف روزانه شیرینی و تنقلات شیرین، میزان مصرف روزانه آب، شیر، آشامیدنیهای شیرین و آشامیدنیهای حاوی کافئین، همچنین بین شدت سندروم پیش از قاعدگی با کلیه متغیرهای ذکر شده به استثناء میزان مصرف آب، ارتباط معنی دار آماری وجود داشت. از آنجائی که چونگ و داوسون (۱۹۹۲)، محدودیت مصرف گوشت قرمز و افزایش مصرف ماهی و مرغ را جهت درمان مبتلایان به سندروم، توصیه می کنند (صفحه ۶۸۵)، لذا پژوهشگر بررسی و مقایسه تأثیر مصرف گوشت قرمز و سفید (ماهی و مرغ) را بر شیوع و شدت سندروم پیش از قاعدگی پیشنهاد می نماید.

- از آنجائی که انجام روشهای تن آرامی می تواند سبب تسکین سندروم پیش از قاعدگی گردد، لذا پژوهشگر بررسی تأثیر روشهای تن آرامی را بر شدت سندروم پیش از قاعدگی پیشنهاد می نماید.

- این پژوهش در دانش آموزان سال آخر دبیرستان که

Investigation the frequency and intensity of pre-menstrual syndrome among high school female students

(by: G. Soltan Ahmady)

This field study investigated the frequency and intensity of pre-menstrual syndrome among high school female students in their final years of schooling in Kerman(IRAN, 1993).

A total of 400 high school female students who met the subject criteria were selected on a multistage sampling process.

The tool was a questionnaire, based on Rossignol and Bonnlander (1988) instrument prepared to measure the frequency and intensity of premenstrual syndrome in a group of university students in oregon, this instrument fitted the purpose of our study. The information, gathered demographic characteristics (personal & family), pattern of food and exercise habits of the subjects, further the participants were questioned about the presence and intensity of premenstrual syndrome.

The findings are presented in 47 tables descriptive and inferal statistics were employed to analyse the results.

The results indicated that the majority of the subjects were 17 years old. The menstrual cycle varied from 29 to 35 days. Bleeding days extended 5 days in most cases. A considerable number claimed they experienced moderate menstrual pain

and did not exercise. The education level of their mothers were high school. The mothers and sisters did not experience pre-menstrual syndrome.

Regarding food habits, majority ate sweets and junket up to twice a day and drunk 4-6 glasses of water, 3 servings of fruit juice 2, servings of milk, two servings of caffeinated drinks and up to two glasses of other sweet drinks daily.

Of the total subjects 66.5% experienced premenstrual syndrome, with a less than moderate intensity. Yet a small number reported moderate to severe premenstrual syndrome. The investigation revealed a significant correlation between the frequency of syndrome and age, painful menstruations, pattern of physical exercise, mothers' education level, presence of the syndrome in the mother and sister ($P < 0.001$).

Significant correlations were also estimated between the frequency of syndrome and consuming sweets, junket, and liquid intake of either kind.

The findings also indicated a significant correlation between intensity of pre-menstrual syndrome and severity of menstrual pain, physical exercise, consumption of sweets, junket, daily intake of milk, sweet and caffeinated drinks.

In conclusion recommendations for implementation of corrective measures and further research were made.