

متلازمة ما قبل الحيض ومدى تأثيرها على نوعية الحياة للمراهقات

هبة فوزي ابو الفتوح^(١)، سناء علي نور الدين^(٢)، امينة سعد جنيدي^(٣)،
(١) اختصاصي تمريض ، (٢ & ٣) أستاذ تمريض النساء والولادة- كلية التمريض- جامعة الزقازيق

مقدمة:

أعراض ما قبل الطمث تتميز بواحد أو أكثر من الأعراض الجسدية والسلوكية والنفسية والتي تحدث بشكل متكرر ودوري في فترة الجسم الأصفر من دورة الطمث وتزول هذه الأعراض بمجرد نزول دم الحيض . غالبا ٧٠-٩٠ % من النساء في سن الإنجاب يعانين من واحد على الأقل من أعراض ما قبل الطمث ، أما الأعراض الشديدة والغير محتملة في ٣%-١٠% من الحالات.

السبب الرئيسي لأعراض ما قبل الطمث غير معروف على الرغم من أن عدة نظريات اقترحت أن السبب هو بعض الهرمونات والأشعارات العصبية . أعراض ما قبل الطمث يمكن أن تكون جسدية أو نفسية أو سلوكية أو مزيج من كل هذه الأشكال . هذه الأعراض تتكرر وتحدث خلال فترة الجسم الأصفر من الدورة الشهرية وتنتهي بانتهاء الحيض للسيدات اللاتي يعانين من أعراض ما قبل الطمث ، وإضافة الى ذلك تختلف الأعراض لديهن تماما من حيث الشدة التي قد تؤثر عليهن جسديا وعاطفيا.

كما أن العديد من السيدات ٨٥% - ٩٧% في عمر الإنجاب يعانين من أعراض نفسية وجسدية لما قبل الحيض، ومع ذلك فإن هذه الأعراض تختلف بشكل كبير من حيث الشدة، الطبيعة ، والمميزات من دورة إلى أخرى.

الهدف من الدراسة:

دراسة الارتباط بين متلازمة ما قبل الحيض ومدى تأثيرها على نوعية الحياة للمراهقات .

هذا الهدف تحقق من خلال:

١. تقييم نسبة الفتيات اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض.

٢. تقييم العلاقة بين نمط الحياة ومتلازمة ما قبل الحيض في مرحلة المراهقة.

التصميم البحثي :

تم استخدام تصميم وصفي.

عينة الدراسة:

عينة مكونة من ٢٨٠ طالبة تتراوح أعمارهن بين ١٩-٢٤ عاما

مكان الدراسة

كلية التمريض- جامعة الزقازيق

أدوات جمع البيانات:

تم تجميع البيانات الخاصة بالدراسة باستخدام ثلاث أدوات لجمع البيانات

-الأداة الأولى استمارة المقابلة الشخصية المكونة من:

بيانات ديموجرافية وتاريخ الطمث .

-الأداة الثانية : عبارة عن تقرير شهري تستخدمه الطالبات لتحديد الفتيات اللاتي يعانين من أعراض ما قبل الطمث ودرجتها (PRISM) .

• الأداة الثالثة : (SF-36) عبارة عن مقياس يتكون من ٣٦ سؤال لتقييم جودة حياة الطالبات اللاتي يعانين من أعراض ما قبل الطمث.

وأجريت دراسة تجريبية على عينة من ٢٨ طالبة يعانين من أعراض ما قبل الطمث.

تم جمع البيانات في خلال ٥ أشهر، ابتداء من من بداية شهر ديسمبر ٢٠١٥ إلى نهاية أبريل ٢٠١٦م..

النتائج:

■ أظهرت نتائج الدراسة الآتي : أظهرت نتائج هذه الدراسة أن متوسط عمر الطالبات كان (٢٠.٥ ± ١.٦).

■ ٧٨.٦% من الطالبات يتمتعون بدورة شهرية منتظمة.

■ أوضحت الدراسة أن ١٢.٢% ، ٦٦.٤% و ٢١.٤% من الطالبات كن يعانين من درجات متفاوتة من الأعراض ما بين خفيفة ومتوسطة وشديدة على التوالي.

■ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الألم وجودة الحياة العامة والنفسية.

■ وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات متلازمة ما قبل الحيض و جودة الحياة العامة والنفسية والمادية .

■ أظهرت الدراسة أن هناك انخفاض كبير للغاية في مقياس جودة حياة الطالبات اللاتي يعانين من أعراض ما قبل الطمث.

الخلاصة:

خلصت الدراسة إلى أن أعراض ما قبل الطمث تؤثر سلبا على كل جوانب جودة الحياة وان هناك تناقص في جودة حياة الطالبات مع تزايد درجة أعراض ما قبل الطمث . كما أن هناك تناقص في مقياس جودة الحياة بين الطالبات اللاتي تأثرن بأعراض ما قبل الطمث .

التوصيات:

توصى الدراسة بتبني الإستراتيجيات التمريضية المختلفة من قبل أعضاء هيئة التدريس بالكلية لتحسين نوعية حياة الطالبات المتضررات ، كما يجب إجراء دراسات مستقبلية لدراسة تأثير استخدام الإستراتيجيات المختلفة والبدائل على تخفيف الأعراض.