

نشانه های بلوغ دختران/ پیش بینی درد قاعدگی

17 شهریور 1405

نتایج یک پژوهش بین المللی نشان میدهد که علائم جسمانی غیردردناک مانند تهوع و سرگیجه در سنین 9 تا 10 سالگی و همچنین نشانه های بلوغ زودهنگام، می توانند سالها بعد به بروز دردهای شدید قاعدگی در نوجوانی منجر شوند.

قاعدگی دردناک که در اصطلاح پزشکی با نام دیسمنوره شناخته می شود، یکی از چالش های شایع و آزاردهنده در میان دختران نوجوان است. این دردها گاهی آن قدر شدید و ناتوان کننده هستند که می توانند روند عادی زندگی روزمره، تحصیل و تعاملات اجتماعی نوجوانان را با اختلال جدی مواجه کنند.

بسیاری از افراد چنین دردهایی را بخشی طبیعی و اجتناب ناپذیر از فرآیند رشد می دانند، به همین دلیل، اغلب به این نشانه ها توجه پزشکی لازم نمی شود و دختران در سکوت این رنج را تحمل می کنند.

بنابراین، بررسی دقیق ریشه ها و عوامل زمینه ساز این عارضه، برای بهبود کیفیت زندگی نوجوانان و جلوگیری از مشکلات جسمی و روانی آینده ضرورتی اساسی دارد.

ضرورت دیگر تحقیق در این حوزه، یافتن راه هایی برای پیش بینی و پیشگیری از بروز این دردهای شدید قبل از آغاز اولین خونریزی ماهانه است. اگر متخصصان سلامت بتوانند علائم اولیه و هشدارهای جسمانی را پیش از وقوع درد شناسایی کنند، امکان ارائه درمان های به موقع، مراقبت های بالینی هدفمند و آموزش های خودمراقبتی فراهم می شود. همچنین بررسی این مسئله به درک بهتر نابرابری های بهداشتی، عوامل اجتماعی و تفاوت های فرهنگی اثرگذار بر سلامت زنان کمک شایانی می کند.

به همین منظور، تیمی از محققان فعال در طرح بزرگ توسعه شناختی مغز نوجوانان در ایالات متحده آمریکا، پژوهشی جامع را برای بررسی ارتباط میان علائم پیش از بلوغ و ایجاد دردهای قاعدگی در سال های بعد به انجام رساندند. این دانشمندان به ارزیابی این موضوع پرداختند که چگونه نشانه های اولیه ای که سال ها پیش از نخستین پریود ظاهر می شوند، می توانند به بروز دردهای شدید و دیسمنوره در سنین نوجوانی مرتبط باشند.

روش انجام این پژوهش به این شکل بود که دانشمندان پرونده و وضعیت حدود ۲۳۰۰ دختر ۹ تا ۱۰ ساله را که هنوز نخستین عادت ماهانه خود را تجربه نکرده بودند، بین سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ مورد پیگیری قرار دادند. این افراد بخشی از یک طرح بلندمدت ملی در ۲۱ مرکز در سراسر آمریکا بودند. پس از گذشت ۳ سال، محققان مجدداً همین دختران را در سنین ۱۲ تا ۱۳ سالگی بررسی کردند و از آنها خواستند میزان و شدت دردهای دوران قاعدگی خود را در مقیاسی از صفر تا ده ثبت کنند. همچنین وضعیت بلوغ جسمانی و الگوهای خواب آنان با پرسشنامه های استاندارد توسط والدین ارزیابی شده بود.



حال خوب- دکتر درویش پیشه

یافته‌های این مطالعه نشان دادند که تا سن ۱۲ یا ۱۳ سالگی، بیش از نیمی از دختران (نزدیک به ۵۸ درصد) به دردهای قاعدگی یا همان دیسمنوره دچار شدند و حدود ۲۰ درصد از آن‌ها از دردهای بسیار شدید رنج می‌بردند. دخترانی که در سنین ۹ تا ۱۰ سالگی علائم جسمانی غیردردناکی مانند حالت تهوع و سرگیجه داشتند، سه سال بعد با احتمال بیشتری دچار دردهای قاعدگی شدند. علاوه بر این، دخترانی که نشانه‌های بلوغ زود هنگام مانند رشد موهای زائد، رشد سینه یا جهش رشد قدی را سریع‌تر نشان داده بودند، به میزان قابل‌توجهی بیشتر با این دردها مواجه گشتند.

در خصوص اختلالات خواب، پژوهش نشان داد که مشکلات خواب در سنین ۹ تا ۱۰ سالگی به تنهایی تعیین‌کننده ابتلا یا عدم ابتلای دختران به درد قاعدگی نبوده است، اما در میان دخترانی که به دیسمنوره مبتلا شدند، سابقه مشکلات قبلی در خواب باعث بروز اختلال و وقفه بسیار بیشتری در فعالیت‌های روزمره آن‌ها پس از شروع قاعدگی شده بود. از نظر تفاوت‌های نژادی نیز دختران سیاه‌پوست ۳۸ درصد بیشتر از دختران سفیدپوست و دختران اسپانیایی‌تبار ۳۴ درصد بیشتر از غیر اسپانیایی‌تبارها دردهای دوران قاعدگی را تجربه کردند.

به گفته مجریان این پژوهش، تفاوت‌های آماری مشاهده‌شده در میان گروه‌های مختلف، بازتاب‌دهنده عوامل اجتماعی و فرهنگی گسترده‌تری است. مسائلی همچون دسترسی نابرابر به خدمات بهداشتی درمانی، تابو و پیش‌داوری‌های فرهنگی درباره دوران قاعدگی و همچنین بلوغ فیزیکی زود هنگام که خود متأثر از استرس‌ها و فشارهای اجتماعی است، در این تفاوت‌ها نقش دارند. این یافته‌ها ثابت می‌کنند که دختران مستعد ابتلا به دردهای قاعدگی را می‌توان پیش از شروع اولین عادت ماهانه شناسایی کرد. این امکان به کادر درمان و خانواده‌ها فرصت می‌دهد تا پیش از آغاز دردهای ناتوان‌کننده، حمایت‌های بالینی و روانی لازم را به‌ویژه برای افرادی که با نابرابری‌های بهداشتی مواجه هستند، فراهم آورند.

این یافته‌های جالب پژوهشی در نشریه علمی تخصصی و معتبر سلامت کودک و نوجوان لنست (The Lancet Child & Adolescent Health) منتشر شده‌اند که از جمله مجلات وابسته به مجموعه انتشارات پزشکی لنست به شمار می‌رود.