

## بررسی نیازهای آموزشی بهداشت دوران بلوغ دختران دانش آموز راهنمایی استان مازندران، سال ۱۳۸۲

فاطمه عبد اللهی (M.Sc.) \* بیژن شعبانخانی (M.Sc.) \*\* صغری خانی (M.Sc.) \*\*\*

### چکیده

سابقه و هدف: از آنجا که برنامه ریزی برای آمادگی دختران نوجوان در روبه رو شدن با مسائل بلوغ باید بر اساس اطلاعات دقیق در مورد الگوی رفتاری و نیازهای آموزشی آنها پیش بینی و اطلاعات آموزشی لازم تدارک دیده شود، این مطالعه با هدف تعیین میزان دانش، نگرش و عملکرد بهداشتی دختران مدارس راهنمایی استان مازندران در مورد بلوغ در سال ۱۳۸۲ صورت گرفته است.

مواد و روش‌ها: این بررسی یک مطالعه توصیفی بر روی KAP دختران مدارس راهنمایی شهرهای استان مازندران جهت تعیین نیازهای بهداشتی و برنامه ریزی آموزشی می باشد. نمونه های مورد مطالعه ۱۷۴۶ نفر بوده که به روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. اطلاعات از طریق پرسشنامه حاوی سئوالات دموگرافیک، آگاهی، نگرش و عملکرد با مراجعه به مدارس جمع آوری شد. پس از جمع آوری داده ها با استفاده از برنامه SPSS و فرمول های آماری  $X^2$ ، آنالیز واریانس و ضریب همبستگی تجزیه و تحلیل شد و میزان آگاهی، نگرش و عملکرد بهداشتی در سه سطح ضعیف، متوسط، خوب رده بندی شد و ارتباط آن ها با هم و با متغیرهای تأثیر گذار سنجیده شد و در پایان بر اساس یافته ها، نیازهای آموزشی تعیین و برنامه آموزشی پیشنهاد شد.

یافته ها: میانگین سنی و سن قاعدگی نمونه های مورد پژوهش به ترتیب ۱۳/۳۳ و ۱۲/۲۵ سال بود. سطح سواد والدین اکثریت نمونه ها (۳۵ درصد) پایین بود. نتایج نشان داد که ۵/۸ درصد دختران، معنی کامل بلوغ را رشد کامل جسمی- روانی و پذیرش قاعدگی می دانستند و آگاهی ۳۳/۴ درصد آنان از بهداشت بلوغ، ضعیف بوده است. میزان فعالیت ورزشی، استحمام و روش تغذیه آنان در دوران قاعدگی به علت عدم آگاهی، کم تر از حد معمول یا بدون تغییر بوده است. ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ). علی رغم این که نگرش اکثریت آن ها (۷۳/۳ درصد) نسبت به قاعدگی خوب بود، عملکرد روانی آن ها (۶۷/۸ درصد) نسبت به آن ضعیف بوده است. همچنین ۶۲ درصد دختران برای اولین بار قاعدگی خود را با مادران مطرح کردند که این نتایج با منبع بهداشتی مورد انتظار دختران، همخوانی دارد ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ). و نیز بین آگاهی و عملکرد بهداشتی دختران با نگرش آنان نسبت به بلوغ، ارتباط معنی داری وجود دارد ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ).

استنتاج: نتایج، حاکی از آن بود که علی رغم تمایل اکثریت دختران نسبت به دانش بلوغ، آگاهی و عملکرد آنان در مورد بلوغ و رعایت نکات بهداشتی، ضعیف بوده است و موثرترین و مطمئن ترین کانال انتقال اطلاعات در این زمینه مادران می باشند و نکته مهم دیگر آن که دانسته ها نباید محدود به مکانیسم های بلوغ و قاعدگی باشد بلکه باید به فهم عمیق تر نوجوانان از تغییر فیزیکی و روانی بلوغ و ارتباط آن با مسائل جنسی، تولید مثل و بهداشت ازدواج با توجه به تفاوت های فرهنگی- اجتماعی و سنی کمک کند.

واژه های کلیدی: نوجوانان، بلوغ جسمانی، بهداشت در نوجوانی، خدمات بهداشتی مدرسه ها، نگرش

\* کارشناس ارشد مامانی، عضو هیأت علمی (مربی) دانشگاه علوم پزشکی مازندران

\*\* کارشناس ارشد آمار و اپیدمیولوژی عضو هیأت علمی (مربی) دانشگاه علوم پزشکی مازندران \*\*\* کارشناس ارشد مامانی، عضو هیأت علمی (مربی) دانشگاه علوم پزشکی مازندران

تاریخ دریافت: ۸۲/۹/۱۲ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۸۲/۱۱/۲۶ تاریخ تصویب: ۸۳/۲/۱۶

## مقدمه

توانم با حس مسئولیت باید در برنامه های بهداشتی گنجانده شود و برای آموزش، مراقبت و مشاوره آنان تلاش شود (۱،۷). از آنجا که برنامه ریزی برای آمادگی دختران نوجوان در رو برو شدن با مسائل بلوغ باید بر اساس اطلاعات دقیق در مورد الگوی رفتاری و نیازهای آموزشی آنان در سیستم مراقبت های بهداشتی پیش بینی و اطلاعات آموزشی لازم تدارک دیده شود (۷)، این گزارش نتیجه یک مطالعه بر روی نوجوانان دختر مدارس راهنمایی شهرهای استان مازندران در مورد دانش، نگرش و عملکرد آنان نسبت به بلوغ و منابع کسب اطلاعات آنان می باشد. امید است که نتایج این تحقیق سبب توجه عمیق تر مسئولین به مسایل بهداشتی شده و پایه ای جهت برنامه ریزی های آموزشی- بهداشتی نوجوانان باشد که اگرچنان باشد به سرمایه گذاری عظیم و قابل تعمقی مبادرت ورزیده ایم.

## مواد و روش ها

این بررسی یک مطالعه توصیفی بر روی KAP دختران مدارس راهنمایی شهرهای استان مازندران جهت برنامه ریزی آموزشی- بهداشتی می باشد. تعداد نمونه با توجه به میزان آگاهی از بلوغ در مطالعات قبلی و اطمینان ۹۹ درصد و دقت برآورد ۲/۵ درصد با استفاده از فرمول آماری ۱۷۰۸ نفر برآورد شد که به روش خوشه ای چند مرحله ای تعیین گردید. بدین ترتیب که در مرحله اول نمونه ها با توجه به تعداد دانش آموزان هر شهر تخصیص داده شد. سپس از بین مدارس شهری، تعداد پنج مدرسه دولتی و غیر انتفاعی از نقاط مختلف هر شهر انتخاب شد. در مرحله بعد بر اساس تعداد نمونه های مورد نیاز در هر مدرسه، به طور تصادفی از دانش آموزان پایه اول تا سوم انتخاب شدند. لازم به ذکر است در بعضی از مدارس به علت مخالفت مدیران از کلاس اول نمونه گیری به عمل نیامد. پس از هماهنگی

نوجوانان به ویژه دختران نوجوانی که دوران بلوغ را سپری می کنند از اقشار آسیب پذیری هستند (۱) که به نیازهای بهداشتی و تولید مثل آنها توجه کمی شده است (۲). دوران بلوغ، زمان اکتساب قدرت باروری است و بسیاری از مشکلات مخاطره آمیز، ازدواج های ناموفق، حاملگی های ناخواسته، نازایی، بیماری های عفونی (STDs)، AIDS و مرگ و میر و معلولیت ها و بالاخره مشکلات عدیده جسمی، روانی و اجتماعی از دوران بلوغ نشأت می گیرد (۳،۴) در حالی که بسیاری از این مشکلات، نیازمند برنامه های پیشگیری می باشند (۵)، مکانیسم های مناسب کمی برای این افراد جوان وجود دارد تا به آنها درباره حفاظت از عوارض سوء بهداشتی تولید مثل آموزش دهد (۶) و حتی در بعضی مواقع به نوجوانان کشورهای روبه توسعه باورهای نادرستی در مورد رفتارهای جنسی آموزش داده و دانش آنها نیز در مورد تصمیم گیری در موضوعات تولید مثل کم می باشد (۵). در جامعه ما نیز به دلیل فرهنگی نه اعتقادی و مذهبی، اکثر نوجوانان به خصوص دختران از اطلاعات صحیح و مناسب در ارتباط با تغییرات جسمی و روانی دوران بلوغ محروم می باشند و چه بسا به دلیل کسب اطلاعات از منابع ناآگاه و غیر موثق در زندگی خانوادگی خود دچار مشکلات جسمی و روانی می شوند (۷،۲) چنانچه نتایج مطالعه قبلی در ایران نشان می دهد که ۲۹/۵ درصد دختران آگاهی بالایی در باره بهداشت قاعدگی داشتند ولی تنها ۱/۵ درصد آنها دارای عقاید صحیح بهداشتی و ۱۰/۸ درصد آنها نکات بهداشتی را کامل اجرا کرده اند (۸،۹) و مطالعات در کشورهای دیگر نیز نشان دهنده ضعف اطلاعاتی دختران، حتی تحصیل کرده ها از قاعدگی و داشتن احساسات منفی نسبت به آن است (۱۰). بنابر این حمایت از این قشر جهت داشتن یک زندگی سالم، پر نشاط و

بررسی گردید. در پایان براساس یافته‌ها، نیازهای آموزشی تعیین و برنامه آموزشی پیشنهاد شد.

### یافته‌ها

نتایج نشان داد میانگین سنی دختران  $13/33 \pm 1/03$  سال بود. متأسفانه با این که استان مازندران از جمله استان‌های مطلوب از نظر سطح سواد است، ۳۴/۴ درصد مادران و ۲۷/۴ درصد پدران بی سواد یا کم سواد بودند. این درحالی است که ارتباط تحصیلات مادر و حتی پدر با میزان آگاهی و نگرش دختران نسبت به بلوغ، معنی دار بوده است ( $P < 0/004$ ). جدول شماره ۱ مشخصه‌های دموگرافیک والدین نمونه‌های مورد پژوهش را در شهرهای مختلف استان نشان می‌دهد.

با آموزش و پرورش استان، شهرستان و مدیران، اطلاعات از طریق پرسشنامه و مصاحبه جمع‌آوری گردید. پرسشنامه شامل مشخصه‌های دموگرافیک، آگاهی، نگرش و عملکرد بود. روایی و پایایی سؤالات پرسشنامه نیز با مطالعات کتابخانه‌ای و نظرات متخصص و مطالعه پیشاهنگ در شهر قائم شهر تایید شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از برنامه spss و فرمول‌های آمار  $X^2$  و آنالیز واریانس و ضریب همبستگی داده‌ها تجزیه و تحلیل شده و میزان آگاهی، نگرش و عملکرد بهداشتی در سه سطح ضعیف، متوسط، خوب و ارتباط آن‌ها با هم و با متغیرهای تأثیرگذار سنجیده شد و نیز منابع کسب اطلاع و منابع مورد انتظار کسب اطلاعات مربوط به بهداشت بلوغ پرسیده و سن دلخواه ازدواج و تعداد فرزندان

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی نمونه‌های مورد پژوهش بر حسب مشخصه‌های دموگرافیک والدین دختران مدارس راهنمایی استان مازندران، سال ۱۳۸۲

| شهر | متغیر (درصد)      |        |                |                   |        |                |          |        |      |      |        |       |      |  |  |
|-----|-------------------|--------|----------------|-------------------|--------|----------------|----------|--------|------|------|--------|-------|------|--|--|
|     | بی سواد و ابتدایی | متوسطه | دیپلم و بالاتر | بی سواد و ابتدایی | متوسطه | دیپلم و بالاتر | خانه دار | کارمند | غیره | آزاد | کارمند | کارگر | غیره |  |  |
| شهر | ۳۲/۵              | ۴۱/۳   | ۲۶/۲           | ۱۵/۱              | ۲۸/۶   | ۵۶/۳           | ۸۸/۱     | ۶/۳    | ۵/۶  | ۲۸/۶ | ۲۹/۴   | ۲۷/۰  | ۱۵/۱ |  |  |
| شهر | ۳۳/۹              | ۴۸/۴   | ۱۷/۷           | ۸/۱               | ۳۸/۷   | ۵۳/۲           | ۹۶/۸     |        | ۳/۲  | ۵۱/۶ | ۲۴/۲   | ۱۷/۷  | ۶/۵  |  |  |
| شهر | ۱۷/۸              | ۳۸/۸   | ۴۳/۴           | ۸/۸               | ۱۹/۱   | ۷۲/۲           | ۸۵/۰     | ۱۱/۳   | ۳/۸  | ۴۸/۴ | ۳۵/۰   | ۸/۴   | ۸/۱  |  |  |
| شهر | ۲۱/۱              | ۳۱/۶   | ۴۷/۴           | ۱۳/۴              | ۱۸/۴   | ۶۸/۲           | ۸۶/۸     | ۱۳/۲   | ۰    | ۳۹/۳ | ۳۹/۵   | ۰     | ۵/۲  |  |  |
| شهر | ۲۳/۳              | ۲۵/۱   | ۵۱/۶           | ۷/۱               | ۱۶/۱   | ۷۶/۸           | ۸۲/۱     | ۱۴/۷   | ۳/۱  | ۳۹/۳ | ۳۷/۱   | ۱۲/۵  | ۱۱/۲ |  |  |
| شهر | ۱۳/۸              | ۴۱/۴   | ۴۴/۸           | ۶/۹               | ۲۰/۷   | ۷۲/۴           | ۷۹/۳     | ۶/۹    | ۱۳/۸ | ۴۴/۸ | ۳۷/۹   | ۱۳/۸  | ۳/۴  |  |  |
| شهر | ۲۷/۱              | ۴۰/۱   | ۳۲/۸           | ۸/۷               | ۲۷/۸   | ۶۳/۵           | ۹۱/۶     | ۵/۰    | ۴/۸  | ۵۰/۸ | ۲۸/۴   | ۱۱/۰  | ۹/۷  |  |  |
| شهر | ۲۲/۲              | ۲۸/۶   | ۴۹/۲           | ۴/۸               | ۱۹/۰   | ۷۶/۲           | ۸۲/۵     | ۱۲/۷   | ۴/۸  | ۵۴/۰ | ۲۲/۲   | ۱۲/۷  | ۱۱/۱ |  |  |
| شهر | ۲۴/۵              | ۴۵/۷   | ۲۹/۸           | ۱۲/۷              | ۲۶/۱   | ۶۱/۲           | ۸۶/۹     | ۷/۸    | ۵/۳  | ۶۱/۲ | ۱۵/۱   | ۱۵/۱  | ۸/۶  |  |  |
| شهر | ۲۷/۱              | ۳۹/۶   | ۳۳/۳           | ۱۶/۷              | ۲۲/۹   | ۶۰/۴           | ۸۳/۳     | ۸/۳    | ۸/۳  | ۵۰/۰ | ۳۱/۳   | ۱۰/۴  | ۸/۳  |  |  |
| شهر | ۱۱/۱              | ۱۶/۷   | ۷۲/۲           | ۲/۸               | ۸/۳    | ۸۸/۹           | ۶۶/۷     | ۲۵/۰   | ۸/۳  | ۴۴/۴ | ۵۲/۸   | ۰     | ۲/۸  |  |  |
| شهر | ۱۰/۴              | ۲۵/۰   | ۶۴/۶           | ۸/۲               | ۱۴/۶   | ۷۷/۲           | ۷۷/۱     | ۲۰/۸   | ۲/۱  | ۳۹/۶ | ۵۰/۰   | ۲/۱   | ۸/۳  |  |  |
| شهر | ۱۵/۲              | ۳۱/۸   | ۵۳/۰           | ۴/۵               | ۱۲/۱   | ۸۳/۳           | ۸۴/۸     | ۱۰/۶   | ۴/۵  | ۳۶/۴ | ۵۴/۵   | ۱/۵   | ۷/۶  |  |  |
| شهر | ۶/۹               | ۳۵/۶   | ۵۷/۵           | ۲/۳               | ۲۷/۶   | ۷۰/۱           | ۷۸/۲     | ۱۸/۴   | ۳/۴  | ۵۲/۹ | ۳۱/۰   | ۱۰/۳  | ۵/۷  |  |  |
| شهر | ۲۱/۴              | ۲۶/۸   | ۵۱/۸           | ۱/۸               | ۵/۴    | ۹۲/۹           | ۸۷/۵     | ۱۰/۷   | ۱/۸  | ۵۱/۸ | ۴۲/۹   | ۰     | ۵/۳  |  |  |

یافته های پژوهش نشان داد که ۵/۸ درصد دختران معنی کامل بلوغ را رشد جسمی، روانی و پدیده قاعدگی می دانند و تنها ۵۲/۴ درصد آنان بلوغ را تحولی در راستای اجتماعی شدن دانسته و معتقد هستند داشتن دانش بر این رشد، موثر است و در این مورد تأثیر خانواده را غیر قابل انکار دانسته اند (۸۲/۲ درصد). همخوانی این نگرش را در نتایج اطلاعات نیز مشاهده می کنیم؛ به طوری که میزان آگاهی ۷۰ درصد نمونه هایی که منبع اطلاعاتی آن ها مادر است، خوب است. این میزان در افرادی که منبع اطلاعاتی آنان غیر از مادر است، ۵۹/۵ درصد می باشد ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ).

نگرش ۵۶/۹ درصد دختران در مورد تظاهرات خلقی و روانی بلوغ، منفی بوده است و عملکرد آنان در این مورد نشان دهنده توافق با نگرش آنان است؛ به طوری که ۶۷/۸ درصد دختران هنگام بلوغ دچار احساسات منفی مانند تمایل به تنهایی، اضطراب و نگرانی می شوند که نشان دهنده اهمیت مسایل روانی بلوغ است. جدول شماره ۲ پاسخ صحیح دختران را به تعدادی از سئوالات آگاهی از بهداشت بلوغ و قاعدگی نشان می دهد.

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی نمونه های مورد پژوهش بر حسب پاسخ صحیح به تعدادی از سئوالات آگاهی و نگرش از بهداشت بلوغ در دختران مدارس راهنمایی شهرهای استان مازندران، سال ۱۳۸۲

| آگاهی                                 | فراوانی      | تعداد (درصد) |
|---------------------------------------|--------------|--------------|
| سن شروع بلوغ                          | ۱۴۰۲ (۸۱/۲)  |              |
| تفاوت سن بلوغ در دختران و پسران       | ۱۵۳۷ (۸۸)    |              |
| نقش مدرسه در رشد اجتماعی نوجوانان     | ۱۱۲۹ (۶۴/۶)  |              |
| قاعدگی تنها علامت بلوغ                | ۱۱۹۹ (۶۸/۶)  |              |
| تغییر رژیم غذایی در دوران قاعدگی      | ۸۴۶ (۴۸/۴)   |              |
| ورزش در دوران قاعدگی                  | ۳۵۷ (۲۰/۷)   |              |
| طهارت در دوران قاعدگی                 | ۹۸۲ (۵۶/۲)   |              |
| انجام فریضه های مذهبی در دوران قاعدگی | ۱۳۳۳ (۷۶/۰۳) |              |

نتایج، میانگین سن قاعدگی دختران را  $12/2 \pm 1/06$  سال نشان داد و نیز بیانگر آن است که حدود نیمی از نمونه ها (۴۲/۱ درصد) توجیه علمی از پدیده قاعدگی ندارند اما نگرش ۷۳/۳ درصد آنان نسبت به قاعدگی خوب است و آن را نشانه سلامتی می دانند و لیکن عملکرد روانی اکثریت آن ها (۷۰/۶ درصد) نسبت به قاعدگی منفی است. همچنین ۵۸/۷ درصد دختران قبل از قاعدگی از آن اطلاع داشته و اکثریت آنان (۶۲ درصد) برای اولین بار آن را با مادران خود مطرح کرده اند که این عملکرد آنان با منبع اطلاعاتی مورد انتظار دختران همخوانی دارد ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ) به طوری که ۶۳/۳ درصد دختران منبع اطلاعاتی مورد انتظار خود را مادران اعلام نموده اند و تنها ۵/۳ درصد با کلاس های آموزشی موافق هستند.

بررسی بر روی عملکرد بهداشتی دختران در دوران قاعدگی، نشان دهنده عملکرد ضعیف آنان در این مورد است. نسبت بالایی از دختران در دوران قاعدگی، کم تر از حد معمول استحمام کرده (۳۲/۴ درصد) و فعالیت ورزشی خود را قطع می کنند (۳۶/۱ درصد) و در مورد نحوه تغذیه در دوران قاعدگی بیش ترین تغییر لازم را در مصرف میوه و سبزیجات دانسته و ۳۲/۴ درصد دختران نحوه رفتار خود را بدون تغییر ذکر کرده اند که بیش تر به علت عدم آگاهی آنان بوده است ( $P < ۰/۰۰۰۱$ ) و با افزایش میزان آگاهی، عملکرد دختران بهداشتی تر شده است. جدول شماره ۳ آگاهی، نگرش و رفتارهای بهداشتی دانش آموزان را نسبت به بهداشت بلوغ نشان می دهد.

در مجموع ۳۳/۴ درصد دختران، آگاهی کمی از بهداشت بلوغ داشتند. آزمون آماری نشان داد بین آگاهی و عملکرد دختران با نگرش آنان نسبت به بلوغ، ارتباط آماری معنی داری وجود دارد ( $P > ۰/۰۰۰۱$ )؛ به طوری که دخترانی که نگرش مثبت تری دارند، آگاهی

بیشتر (۷۲ درصد) و عملکرد بهداشتی تر (۵۸/۸ درصد) دارند.

جدول شماره ۳: توزیع فراوانی نمونه های مورد پژوهش بر حسب آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به بهداشت بلوغ در دانش آموزان راهنمایی شهرهای استان مازندران، سال ۱۳۸۲

| KAP    | فراوانی             |                      |
|--------|---------------------|----------------------|
|        | خوب<br>تعداد (درصد) | ضعیف<br>تعداد (درصد) |
| آگاهی  | ۱۱۶۴ (۶۶/۶)         | ۵۸۳ (۳۳/۴)           |
| نگرش   | ۱۴۲۸ (۸۱/۷)         | ۳۱۹ (۱۸/۳)           |
| عملکرد | ۶۱ (۳/۵)            | ۱۶۸۶ (۹۶/۵)          |

همچنین ۶۲/۱ درصد نمونه ها سن مناسب ازدواج را برای دختران ۱۸-۲۵ سال ذکر کرده اند و نکته قابل توجه این که ۸۰/۸ درصد دختران تمایل به داشتن یک یا دو فرزند داشته و نه تنها داشتن فرزند پسر را ترجیح نمی دهند بلکه ترجیح می دهند فرزندشان دختر باشد.

## بحث

در بررسی مراحل بلوغ دختران، میانگین سن اولین قاعدگی  $12/2 \pm 1/06$  سال بود که با بررسی های قبلی کشور (۷،۱۱،۱۲)، مطابقت دارد. بررسی سطح سواد والدین نشان داد که میزان سواد والدین، نقش موثری در توانایی انتقال دانش به دختران دارد. اما متأسفانه اکثر والدین بی سواد و یا کم سواد بودند. به نظر می رسد جهت حل این مشکل می توان به دو طریق عمل نمود: اول افزایش سطح سواد والدین و دوم آموزش بهداشت بلوغ به دختران این گروه از خانواده ها با استفاده از افراد موثق در محله و یا مدرسه.

نتایج تحقیق ما همسو با نتایج احمدی (۱۳۷۸) در تهران نشان داد علی رغم تمایل دختران به دانش بلوغ، اکثریت آنان معنی کامل بلوغ را نمی دانستند و آگاهی علمی و فیزیولوژیک آن ها در مورد پدیده بلوغ، ضعیف

و دارای برداشت اشتباه و غیر واقعی بود که این امر ناشی از اطلاعات ناقص و یا باورهای منفی نسبت به بلوغ است (۱۳) و یا ممکن است متأثر از بی میلی والدین و یا معلمان از مطلع کردن نوجوانان از این اطلاعات باشد. مادران انتظار دارند که دختران درباره تولید مثل ناآگاه باشند و از آن ها به عنوان موضوعات ناخوشایند، ناپاک و شرم آور یاد می کنند (۱۴).

نتایج Vlassoff (۱۹۷۸) در هند نیز نشان داد آگاهی دختران درباره تغییرات بلوغ تا زمان بروز آن، پراکنده و ناهمگون است و نقش نگرش های بازدارنده را در عدم اطلاعات دختران موثر دانسته است (۱۵). خوشبختانه نگرش اکثریت دختران نسبت به قاعدگی خوب بوده و آن را نشانه سلامتی دانسته اند اما غالب آنان در اولین قاعدگی خود دچار نگرانی، ترس، ناراحتی و بیم از غیر عادی بودن این پدیده شده اند. چنین نتایجی با نتایج دیگر تحقیقات داخل کشور همخوانی دارد (۷،۱۳،۱۷). بنابراین همان طور که دیگر محققین پیشنهاد داده اند (۷،۱۰،۱۹،۲۰)، آموزش بهداشتی بلوغ باید از گروه سنی پایین تری شروع گردد. زیرا متأسفانه دانش تغییرات بلوغ، مسایل جنسی، تولید مثل و بهداشت ازدواج معمولاً به بهای یک حاملگی ناخواسته، بیماری های STD و عواقب بد ناشی از عدم رعایت نکات بهداشتی به دست می آید (۲).

در هر حال از اهمیت آشنایی دختران با بهداشت روانی بلوغ نباید چشم پوشی کرد و آموزش های روانی مورد نیاز باید در برنامه های آموزشی گنجانده شود تا از وارد شدن آسیب های روانی جدی پیشگیری نمود. بررسی وضعیت بهداشتی دختران نشان داد عملکرد بهداشتی و تغذیه ای آنان ضعیف می باشد؛ به طوری که اکثریت آن ها در طی روزهای قاعدگی، کم تر از حد معمول استحمام کرده و رژیم غذایی شان تغییر نکرده است. چنین نتایج مشابهی در دختران جنوب تهران نیز

گزارش شده است؛ به طوری که ۹۰/۹ درصد آن‌ها در طی دوران قاعدگی استحمام نمی‌کردند که چنین نتایجی می‌تواند هشدار دهنده باشد و زمینه ابتلای بسیاری از بیماری‌های عفونی و عوارض بلند و کوتاه مدت از قبیل نازایی، آنمی و سو تغذیه را به دنبال داشته باشد (۱۰).

نتایج تحقیق حاضر همانند دیگر تحقیقات داخل و خارج کشور (۱۹،۱۰،۴ تا ۲۲) نشان داد که مادران، مطمئن‌ترین کانال انتقال اطلاعات در زمینه‌های مختلف بهداشت بلوغ می‌باشند و اکثریت مادران نیز موافق آموزش جنبه‌های بهداشتی بلوغ قبل از بروز آن هستند (۱۹،۱۰). بنابر این تقویت ارتباط مناسب بین مادر و دختر نوجوان و رفع موانعی از قبیل کمرویی در بیان مطالب مربوط به بلوغ و قاعدگی و یا بی تفاوتی مادران در مورد پیامدها و عواقب بهداشتی آن باید در برنامه آموزشی مادران گنجانده شود. بدین منظور باید با آموزش‌های لازم، مادران را با چگونگی اتخاذ روش‌های مناسب و دوستانه برای جلب اعتماد و دوستی دختران و توجهات لازم، در تغییرات جسمی، روانی، خلقی و رفتاری دوران بلوغ و پیشگیری از پیامدهای منفی و بهره‌گیری از نقاط قوت در این دوران آشنا نمود. دکتر ملک‌افضلی معتقد است بهترین استراتژی افزایش آگاهی و عملکرد بهداشتی دختران، آموزش از طریق خانواده، توسط نیروی متشکل و داوطلب مردمی، یعنی رابطین بهداشتی است که با توجه به استمرار ارتباط آنان با خانواده و هماهنگی طبقاتی، تحصیلی و اجتماعی با آنان مطمئن‌ترین، موثرترین و میسرترین راه برای آموزش دختران است (۱۷). اما آنچه که در برنامه‌ریزی‌های آموزشی نباید بی‌توجه بماند نقش متخصصان، مدارس، مربیان و موسسات است (۲،۲۳). آنچه که واضح است علی‌رغم این که نوجوانان تقریباً ۱/۳ جمعیت را شامل می‌شوند، اطلاعات کمی در مورد آن‌ها در دسترس است و به‌ندرت به عنوان یک گروه جدا با نیازهای

مخصوص به خود، جدا از کودکان و بزرگسالان در نظر گرفته می‌شوند (۲) و علی‌رغم نیازهای اطلاعاتی و بهداشتی مخصوص آن‌ها خدمات محدودی برای این هدف به‌خصوص در کشورهای رو به توسعه موجود است (۵،۲) و نیز سیستم‌های آموزشی نسبت به آموزش مباحث مربوط به تولید مثل، دوگانه برخورد می‌کنند؛ به طور مثال آموزش مربوط به بلوغ و مسایل جنسی در یک مبحث جداگانه بحث نمی‌شود، بلکه در غالب فعالیت‌های آموزشی کلی گنجانده می‌شود و در نتیجه به علت شرمندگی و کم حرفی، نوجوانان ممکن است جهت یافتن این اطلاعات از منابع غیر موثق استفاده کنند (۲،۱۷،۲۳). بنابراین لازم است علاوه بر آموزش مادران از سایر امکانات آموزشی و تخصصی مانند مراقبین بهداشت مدارس، مسئولین امور تربیتی، رسانه‌های عمومی با رعایت حساسیت‌های خاص فرهنگی و تربیتی استفاده نمود و در صورت امکان خدمات بهداشتی- مشاوره‌یی مخصوص نوجوانان احداث کرد و نیز دانسته‌ها نباید محدود به مکانیسم‌های بلوغ، قاعدگی و رفتارهای طبیعی باشد بلکه باید به فهم عمیق‌تر نوجوانان از تغییرات فیزیکی و ارتباط آن‌ها با مسایل جنسی، تولید مثل، روش‌های ضد باروری و بهداشت ازدواج با توجه به تفاوت فرهنگی، اجتماعی و سنی کمک کرد تا بدین وسیله به سرمایه‌گذاری عظیم و قابل تعمقی مبادرت ورزیده شود.

### سپاسگزاران

با تشکر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی، معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، سازمان آموزش و پرورش و مدیران محترم مدارس راهنمایی استان مازندران و نیز همکاران محترم دانشکده بهداشت ساری و کلیه افرادی که در انجام این تحقیق ما را یاری نمودند.

- فهرست منابع
۱. شاه حسینی، زهره. بهداشت دوران بلوغ دختران، فصلنامه دینی، فرهنگی، اجتماعی سنا. بهار ۸۱ شماره دوم صفحه ۴۹-۵۳.
  2. Shireen J. Jejeebhoy Adolescent sexual and reproductive behavior. *Soc.Sci. Med.* 1998; 46 (10): 1290-1998.
  3. Koff E, Rierdan. Preparing girls for menstruation: Recommendations from adolescent girls. *J of Adolescent.* 1995; 30(121): 791- 811.
  4. *World health organization* (1993): The Health of young people a Challenge and a promise, W.H.O Geneva: 1990.
  5. T Mbizvo. Effect of a randomized health educationist intervention on aspects of reproductive health knowledge and reported behavior among adolescents in Zimbabwe. *Sac. sci. med.* 1997; 44(5): 573-577.
  6. Dlann M. Ackard Health care information sources for adolescents. *J of Adolescent health.* 2001; (29): 170-176.
  ۷. ملک افصلی، حسین. زارع، محمد، جندقی، جعفر. تعیین نیازهای آموزشی دختران سمنانی در ارتباط با بهداشت بلوغ. *نشریه تنظیم خانواده*، بهار ۱۳۷۷؛ سال سوم، شماره نهم. ص ۱۰-۳.
  ۸. محمدی، خ: بررسی K.A.P دختران سال چهارم دبیرستان‌های شهر تهران درباره بهداشت دوران قاعدگی و ارائه طرح آموزشی *پایان نامه کارشناسی ارشد* دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۱.
  ۹. نبوی، ا: بررسی سن شروع قاعدگی در دختران دانش آموز آموزشگاه های بهیاری تهران *پایان نامه کارشناسی ارشد* دانشکده بهداشت دانشگاه تهران ۱۳۵۴.
  10. Koff E, Rierdan j. Early adolescent girls and understanding of menstruation. *J of Women Health*; 1995, 22(24): 1-21.
  ۱۱. فرهود، د. بررسی سن بلوغ در دختران ایران، *مجله د/رو و درمان*. ۱۳۷۲. سال ۲، شماره ۷۲.
  ۱۲. مستوری، ف: بررسی سن بلوغ در دختران شهر ساری. *پایان نامه دکترای عمومی* دانشگاه علوم پزشکی مازندران. سال ۱۳۷۷
  ۱۳. احمدی، بتول. ملک افصلی، حسین: بررسی نیازهای آموزشی بهداشت دوران بلوغ دختران دانش آموز سوم راهنمایی مناطق جنوب تهران، ۱۳۷۶. *مجله بهداشت ایران*. ۱۳۷۸. سال بیست و هشت شماره ۴-۱، ص ۳۸-۲۷
  14. Bhende A. A study of sexuality of adolescent girls and boys in underprivileged groups in Bombay. *J soc. Wok LV* 1994; (4): 557-571.
  15. Vlassoff C. "Educating female adolescent possibilities and limitations for social change and population learning in rural India. *J of Demography.* 1978; 7(1-2): 175-193.
  ۱۶. نظری، صغری. رمضانپور، مریم. اسماعیل زاده. اکرم: بررسی K.A.P دختران دانش آموز دبیرستان‌های شهر ساری درباره بهداشت بلوغ. *پایان نامه کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران* ۸۱-۸۰.

۱۷. زارع. محمد، ملک افصلی، حسین: تعیین نیازها و استراتژی مناسب برای تأمین بهداشت بلوغ در دختران ۱۴-۱۲ ساله شهری استان سمنان. *نشریه تنظیم خانواده*؛ تابستان ۷۹. سال پنجم، شماره هیجدهم. ص ۲۰-۳.
۱۸. Elsheikh A, Hassan. Gerge C. Creatsas. Adolescent sexuality: A developmental milestone or risk- taking behavior. *J pediatric adolescent gynecology*; 2000. (13): 119-124
۱۹. صدری، غلامحسین و همکاران: بررسی تأثیر دو روش آموزشی بر آگاهی و نگرش نوجوانان ۱۹-۱۰ ساله شهرستان‌های منتخب استان اصفهان سال ۱۳۷۸ نسبت به بلوغ. *نشریه تنظیم خانواده*؛ تابستان ۷۹ سال پنجم، شماره هیجدهم. ص ۳۰-۲۱.
۲۰. حیدری سراج، شهناز و همکاران: بررسی آگاهی و نگرش و عملکرد دختران سال اول راهنمایی شهر تهران نسبت به بلوغ. *نشریه تنظیم خانواده* تابستان ۱۳۷۹، سال پنجم شماره هیجدهم، ص ۴۷-۳۶.
21. Das Gupta. Selective discrimination against female children in rural Punjab India. *J of population. Dev. Rev*; 1987, 13(1): 77-100.
22. Margaret G, Marjorie S, Philip G. Sexually abused and non-abused mothers' discussions about sex and their children's sexual knowledge. *j child abuse neglect*; 1995, 19(8): 985-996.
23. Johanna S. Archer, VMD. Evaluation and treatment of the adolescent patient. *Prim care update ob/gyn*. 2002; (9): 17-27.