

تأثير العلاج بالضغط على عمر الطمث الأولى بين الفتيات في

سن المراهقة

رسالة

للحصول على درجة الدكتوراه

في علوم التمريض - تمريض صحة الام والرضيع

مقدمه من

اسماء محمد احمد محمد

مدرس مساعد بقسم صحة الام والرضيع

كلية التمريض جامعة الفيوم

المشرفون

أ.د. عزيزة عطية

أستاذ تمريض تمريض الامومه وامراض النساء

كلية التمريض - جامعة عين شمس

أ.م.د. نيفين سمير

أستاذ مساعد تمريض الامومه وامراض النساء

كلية التمريض - جامعة عين شمس

أ.م.د. رانيا فراج

استاذ مساعد بقسم صحة الام وحديثي الولاده

كلية التمريض - جامعة الفيوم

جامعة عين شمس

2018

المخلص العربي

مقدمة

ان مرحلة المراهقة هي الفترة الانتقالية من مرحلة الطفولة الى مرحلة البلوغ كما عرفتھا (منظمة الصحة العالمية) وهناك ما يقرب من خمس سكان العالم في الفئة العمرية من ١٠-١٩ سنة ووفقا للأكاديمية الأمريكية للأطفال فسن المراهقة يتراوح بين ١٠-٢١ عاما. وحوالي ٢٥% من تعداد السكان في مصر من الفتيات المراهقات ، ان الفتاة المراهقة اليوم هي الام غدا حيث تمر بالكثير من التطورات الجسدية والنفسية واهمها التطورات الفسيولوجية في الجهاز الانجابي حيث تبدأ حياتها الانثوية بالطمث والالام التي قد تواجهها نتيجة عسر الطمث كما يشهد جسد الفتاة العديد من التغيرات الاخرى .

عسر الطمث هو تقلصات مؤلمة تنشأ في الرحم فقط قبل أو أثناء الحيض. يمكن أن يكون الابتدائي (أي من دون وجود أي أمراض عضوية) أو الثانوي (أي المرتبطة مع الحالة المرضية، مثل التهاب بطانة الرحم أو تكيسات المبيض). الألم يستمر عادة ما بين ٨ و ٧٢ ساعة. الفتيات في بداية عمر المراهقة هن الأكثر عرضة من النساء في عمر البلوغ لعسر الطمث الأولي لأن الالام يمكن أن تتحسن مع تقدم العمر. عسر الطمث الثانوي يميل إلى أن يكون أقل شيوعا في المراهقين. وتشير التقديرات إلى أن حوالي ٢٥-٥٠% من النساء البالغات، وحوالي ٧٥% من المراهقين يعانون ألم الحيض، وبعض التقارير ٥-٢٠% يشعرون بالألم الشديد الذي يمنعهم من مزاوله أنشطتهم المعتادة مما يستدعي البحث عن العديد من الطرق لعلاج الم عسر الطمث سواء كان علاج كيميائي أو غير كيميائي.

العلاج بالضغط هو نوع من الطب البديل والذي بدأ في الانتشار حديثا بالرغم من من قدمه حيث بدأ منذ قديم الازل في الطب الصيني وهو يعتمد على وجود مجموعه من النقاط المتواجده في اماكن محددة في الجسم البشري وعن طريق الضغط عليها يمكن تحرير الجسم او الاعضاء الداخلية من الالم وكثير من الاعراض على حد سواء بطريقة آمنة وصحية. الضغط البسيط على نقاط الضغط تساعد في تدفق الدم والأوكسجين. العلاج بالضغط قد يكون مؤلم للحظات.

اصبح التمرير الحديث حاليا مهتما اهتمام واسعا بادخال الطب البديل من ضمن مجموعات التطبيقات التمريرية والتي تعي جيدا باهميته في العلاجات الجسدية والنفسية والتي اثبتت

العديد من التجارب فاعليته بين جموع كثيرة من المرضى لذا أصبحت هناك قواعد و مبادئ يتم تدريسها فى مجالات التمريض المختلفة عن كيفية تطبيق وتعليم طرق الطب البديلة وكان اكثرها سهولة فى الاستخدام واقلها ضررا على جسد اى انسان هو العلاج بالضغط حيث انه عديم التكلفة ولا يوجد له اى اعراض جانبية وقد تميز هذا النوع من العلاجات البديلة بين السيدات ومشاكل المرأة الصحية على وجه الخصوص.

الاهداف البحثية

- ١- تقييم تأثير عسر الطمث الاولى على الحالة الجسدية والنفسية للفتيات فى عمر المراهقة وشدة الالم
- ٢- تطبيق العلاج بالضغط على الم عسر الطمث الاولى الخاص بالفتيات فى عمر المراهقة
- ٣- تقييم نتائج العلاج بالضغط على الم عسر الطمث الاولى الخاص بالفتيات فى عمر المراهقة

الافتراضات البحثية

افترض الباحث ان العلاج بالضغط له تأثير ايجابى فى التقليل من اعراض وعلامات عسر الطمث الاولى الخاص بالفتيات فى عمر المراهق

طرق وادوات البحث

نوع الدراسة: دراسة تجريبية

مكان الدراسة: سيتم إجراء هذه الدراسة بأقسام كلية التمريض -جامعة الفيوم.

نوع عينة الدراسة: عينة عشوائية

حجم العينة : تم تحديد حجم العينة بناء على قانون حساب العينة وايضا بناء على توافر الشروط المطابقة لعينة البحث المطلوبه حيث كانت (٢١٨) حيث تضمنت عينة البحث كل الطلاب فى الفترة العمرية حتى ٢١ عام - خلال العام الدراسى ٢٠١٤ - ٢٠١٥ بشرط توافر شروط العينة فيهم وهى (فتيات غير متزوجات - دورة شهرية منتظمة - عدم وجود عدوى مهبلية حرقان او حكة

- لا يوجد تعاطى للدوية المسكنه - عدم المشاركة فى دورات تدريبية تخص العلاج بالضغط
(موضوع البحث)

أدوات البحث:

تم جمع البيانات الخاصة بالدراسة باستخدام الأدوات التالية:-

- أ) استمارة استبيان من خلال المقابلة الشخصية مع كل فتاة على حده لمعرفة البيانات العامة (العمر - عمر الدورة الشهرية - خصائص الدورة الشهرية - مقياس الوزن والطول - سلوكيات التعامل مع الدورة الشهرية (العادات المتبعة - ممارسة الرياضة - استخدام ادوية معينة)
ب) مقياس تأثير عسر الطمث على حالة الفتيات الجسدية والعملية وكان على النحو التالى :
نظام النقاط من (١ الى ٣) حيث ١ = اعراض عسر الطمث موجوده ولكنها بسيطة حيث لا تتدخل فى الانشطة الروتينية للفتيات
٢ = الاعراض متوسطه وتتدخل فى الانشطة الروتينية للفتيات وتحد منها ولكن لا توقفها ،
٣ = الاعراض شديده وتتدخل فى الاشطة الروتينية للفتيات وتوقفها تماما .

- ت) مقياس تقييم الألم و يستخدم نظام النقاط لمعرفة درجة الألم قبل وبعد استخدام العلاج بالضغط على النحو التالى: الدرجات من (١ : ٣ درجات) الم ضعيف ، الدرجات من (٤ : ٦ درجات) الم متوسط ، الدرجات من (٧ : ١٠ درجات) الم شديد ، الدرجة (٠) لا يوجد الم .
ث) استخدام مقياس الضغط النفسى ل (هاملتون) لمعرفة درجة الضغط قبل وبعد استخدام العلاج بالضغط وكان على النحو التالى : يتكون المقياس من ١٤ سؤال حيث يتم ادراج الاجابة بين الارقام من (٠ لا يوجد اى ضغوط : ٥ حالة من الضغط النفسى الشديد)
ليصبح مجموع النقاط ٥٦ نقطه والتي تصنف كالتالى : (اقل من وحتى ١٧ = حالة ضغط بسيطه) ، من ١٨ وحتى ٢٤ حالة ضغط متوسطه) ، (من ٢٥ وحتى ٣٠ حلة ضغط شديده) ، (من ٣١ وحتى ٥٦ حالة ضغط شديده جدا)

- ج) - مقياس تقييم إستحسان الأداء عند الفتيات فى سن المراهقه و يستخدم نظام النقاط على النحو التالى: الدرجة (١) غير راضى ، الدرجة (٢) بداية الشعور بالرضا ، الدرجة (٣)

راضى إلى حد ما، الدرجة (٤) راضى، الدرجة (٥) إكتمال الشعور بالرضا. تم استخدام
عن طريق عرض وتطبيق مجموعة من الأسئلة وضعت عن طريق الباحث.

الدراسة الاستطلاعية:

تم عمل دراسة تطبيقية على ٢٢ طالبة فى مرحلة المراهقة ممن يعانون من عسر الطمث
الاولى ي لتقييم كفاءة و مصداقية ووضوح الوسائل و الأدوات المستخدمة فى الدراسة و قد تم
تعديل ادوات البحث والمحتوى حسب نتائج الدراسة حيث تم إلغاء بعض نقاط داخل استمارة
الاستبيان والتي تسببت فى وجود تشتت لتفكير الطالبات ولم تكن ذات تأثير فعال على النتائج
، الموافقة الاداريه من الادارة المسئولة مكان البحث ايضا موافقة كل طالبة ضمن العينة .

أهم النتائج :

- أهم النتائج التي تم الحصول عليها بواسطة هذه الدراسة يمكن تلخيصها كالآتي:-
- وجود نسبة عالية (٧٥ %) في مجموعة البحث يتراوح أعمارهن من بين ١٩-٢٠ سنة ومعظمهن (٦٤ %) كن من الريف. ٢٧% من عينة البحث كن فوق الوزن الطبيعي.
- يستمر الطمث لدى اكثر من نصف العينة لمدة من ٣ الى ٥ ايام بينما ٥٥% من عينة البحث تصل الفترة الزمنية بين كل طمث والآخر الى ٢١ : ٣٥ يوم ايضا ٥٢% من العينة بدأ عندهم الطمث لأول مرة فى سن مابين ١٤ : ١٦ سنة بينما ٣٧% من ١٠ : ١٣ سنة.
- ٦٤% من عينة البحث يعانون من آلام الطمث فى جميع اجزاء جسمهن ايضا ٣٣% يبدأن آلام الطمث قبل نزول دم الحيض بأسبوع.
- معظم الفتيات بعد تطبيقهن العلاج بالضغط أصبحن أكثر هدوءا و ارضا بنسبة (٥١ %) كما ان ١٣% كن يفضلن العلاج بالضغط وكن فى اقصى درجات الارضاء .
- قل مستوى الألم في المجموعة البحثية من ٤٤% قبل تطبيق العلاج بالضغط ليصل الى ٢١% بعد تطبيق العلاج بالضغط.

- تحسن الاداء العلمى والنشاط المعتاد للفتيات بعد قيامهم بالعلاج بالضغط من ٢٧% قبل العلاج ليصل الى ٣٢% بعد العلاج بالضغط .
- انضبطت وتحسنت مستويات القلق والاضطراب لدى الفتيات بعد قيامهم بالعلاج بالضغط من ٢٥% الى ٤٤%
- وجود علاقة قوية بين معدل إرضاء وتحسن درجات الالم ، بين وزن الجسم ومعدل درجات الالم ايضا بين عمر بداية الطمث ومعدل درجات الالم .

الخلاصة :

هناك الكثير من التغيرات التى تم دراستها في مقارنة بين الفتيات فى سن المراهقة واللاتى يعانين من عسر الطمث الاولى قبل وبعد تطبيق العلاج بالضغط والتي اشتملت على الخصائص الديموجرافية ، خصائص الدورة الشهرية ، التغيرات الناتجة عن العلاج بالضغط مثل التغيرات فى مستوى الاضطراب والقلق، التغيرات فى مستوى الألم ودرجة الإرضاء، التحسن فى اداء الانشطة الروتينية والاداء العلمى والعملى . في ضوء نتائج هذه الدراسة وجد العلاج بالضغط للفتيات فى سن المراهقة واللاتى يعانين من عسر الطمث الاولى هو غير ضار بالصحة ،ليس مكلف تماما ، آمن وليس له اى مضاعفات جسدية او نفسية كما انه يزيد من تحسين الحالة العامة للفتيات عينة البحث.

توصيات البحث:

- في ضوء النتائج السابقة نستخلص تلك التوصيات:
- التشجيع على نشر وتطوير العلاج البديل وخاصة العلاج بالضغط عن طريق التوعيه للمميزاته وفعاليته فى التحكم فى آلام عسر الطمث الاولى بين الفتيات فى سن المراهقة
- القيام بتحضير وتدريب فئات تريض التى تتعامل مع المرأة على العلاج بالضغط فى مستشفيات النساء والتوليد
- التعمق فى الابحاث الخاصة بالعلاج بالضغط والخاصة بصة المرأة فى سن المراهقة وغيره

- عمل أبحاث مستقبلية تتركز في توضيح مدى الفوائد و المميزات للعلاج بالضغط عند المرأة فى كافة مراحلها العمرية من خلال عمل ندوات وجلسات للتوعية