

بنام خدا

۹۹۲۲

دانشگاه تهران

دانشکده بهداشت

پایان نامه

برای دریافت درجه فوق لیسانس علوم بهداشتی (M . S . P . H)

در رشته تغذیه

موضوع

سن بلوغ و رابطه آن با رشد

بیراهنمایی

استادگرامی سرکار خانم دکتر فروزان

نگارش

مدیقه مصدق صدیقی

سال تحصیلی ۶۵-۱۳۶۴

۹۹۲۲

اطلب العلم ، من المهد الى الحد .

((بينميراکرم (ص)))

تقدیم به :

آنان که از خود بریدند و به خدا پیوستند.

تقديم به :

طالبان علم و عمل ، تخصص و تعهد

از استاد ارجمندم سرکار خانم دکتر مینو فروزانی

که راهنمایی این پایان نامه را ، تقبل فرمودند

سپاسگزارم .

از راهنمایی‌های گرانقدر، استاد ارجمند و مدیر محترم

گروه تغذیه، جناب آقای دکتر فریدون سیاسی، کمال

تشکر را دارم.

بدینوسیله ، از راهنمایی‌های آماري جناب آقای

دکتر محمد و جناب آقای کمالی تشکر مینمایم .

* فهرست مطالب *

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	مقدمه :
۱	رسیدگی (بلوغ) قاعدگی و فیزیولوژی آن
۱	علت پیدایش قاعدگی
۳	فاکتورهای موثر در تعیین رسیدگی و سن قاعدگی :
۳	۱- تغذیه
۸	۲- اندازه های بدن
۱۳	۳- تحریک بدنی و ورزش
۱۴	۴- وضعیت اقتصادی اجتماعی
۱۶	۵- ارتفاع
۱۸	۶- نور مصنوعی
۱۹	۷- آب و هوا
۲۰	۸- تعداد دفرزند و ترتیب تولد
۲۱	۹- دو قلب بودن
۲۲	۱۰- ترس و استری
۲۲	۱۱- تحریکهای غریزه جنسی
۲۳	۱۲- نژاد
۲۴	۱۳- پاره ای از معلولیت های جسمی
۲۵	تمایل قرنی در سن قاعدگی
۳۲	مطالعات انجام شده بر روی رسیدگی و قاعدگی در دختران ایران :
۳۴	هدف :

صفحه

عنوان

۳۴	اهمیت موضوع و دلیل انتخاب آن
۳۵	انتخاب نمونه و روش کار نتایج بدست آمده :
۴۰	۱- سن قا عدگی
۴۲	۲- اندازه های آنتروپومتری
۵۰	۳- بررسی مصرف غذایی
۵۵	۴- شاخصهای اقتصادی اجتماعی
۵۸	بحث
۶۹	نتیجه گیری و پیشنهادات
۷۱	خلاصه به فارسی
۷۳	خلاصه به انگلیسی
۷۵	منابع فارسی
۷۶	منابع انگلیسی

رسیدگی (بلوغ) ، قاعدگی و فیزیولوژی آن :

رسیدگی دوره‌ای از زندگی است که در آن تولیدمثل ایجاد میشود، و بوسیله یک مرحله بسیار مهم یعنی رسیدن غدد تناسلی آغاز میگردد. این عمل رسیدگی غدد سبب پیدایش مشخصات جنسی ثانوی میشود. (۱)

سنینی که دختران به حد رسیدگی میرسند، متفاوت بوده، و بستگی به عوامل محیطی، نژاد، و به خصوصاً لاخره تغذیه آنان دارد. مجموعه علائم رسیدگی عبارتند از: بزرگ شدن سینه‌ها، ظاهر شدن موهای زها روزیربغل، قاعدگی و رشد و نمود دستگانه‌های تناسلی داخلی و خارجی. (۲)

قاعدگی ماهانه یکی از تظاهرات دوران رسیدگی در دختران میباشد. در دختران اولین قاعدگی، بعنوان رسیدگی جنسی به حساب می‌آید، اگرچه که این شروع و یا خاتمه رشد رسیدگی را مشخص نمی‌کند. (۲)

علت پیدایش قاعدگی :

از آغاز خلقت بشر، تا کنون عقاید و نظریات گوناگونی، که گاهی آمیخته با افسانه و خرافات بوده، در مورد قاعدگی وجود داشته است. در گذشته تصور میشد که حلول ارواح و شیاطین در بدن زن موجب کیفیت قاعدگی میشود. گروهی از مردم را عقیده بر این است خون قاعدگی، مجموعه‌ای از عناصر و مواد دانا پاک بدن میباشد، و به همین دلیل، زنی

را که در حال قاعدگی است ، ناپاک می دانند ، ولی امروزه کیفیت قاعدگی بسه
خوبی روشن گردیده است . (۲)

آغاز رسیدگی با رشد مغز شروع میشود ، وزمانیکه هیپوتالاموس تکامل یابد ، فاکتورهای
رهاکننده ، که سبب ترشح هورمونهای هیپوفیز میشود ، از هیپوتالاموس ترشح میگردد
این هورمونهای مترشحها ز هیپوفیز ، بر روی غدد جنسی در دختر و پسر اثر نموده ، سبب
رشد غدد جنسی و ترشح هورمونهای جنسی در آنان میگردد . این هورمونهای جنسی سبب
پیدایش مشخصات معین رشد فیزیکی و روانی در نوجوانان میشود ، که آنرا رسیدگی
می نامند . (۳)

رشد سینه ها و سپس پیدایش موهای زهار ، از علائم اولیه رسیدگی در دختران میباشد ،
پس از آن تخمدانها تحت تاثیر هورمونهای ترشحات غده هیپوفیز مغز تغییرات زیاد
پیدامی کنند ، و ماهی یکبار ، در سطح خارجی یکی از آنها محفظه کوچکی به نام فولیکول
تشکیل می شود ، که بعد از مدت دو هفته بعلت فشار مایع داخل آن ترکیده ، و تخمک
درون آن آزاد میگردد . بعداً " در محل خالی محفظه ساختمانی بوجود می آید ، به نام
جسم زرد (بعلت رنگ آن) ، که وظیفه آن بر حسب اینکه نطفه زن با رورشود ، و یا نشود
تفاوت میکند . در صورت با رورنشدن ، تخمک بعد از ۲۴ ساعت از بین میرود ، و جسم
زرد فقط تا مدت دو هفته بعد از تشکیل شدن باقی می ماند . در این مدت هورمونهای

تناسلی استروژن و پروژسترون ترشح و وارد خون شده ، و تغییراتی در دستگادتناسلی خارجی و داخلی ، بخصوص رحم ایجاد میکنند. (۲)

جدار رحم تحت تاثیر هورمونهای تناسلی ضخیم و پر خون میشود ، و چون در حوالی روزهای ۲۵ تا ۲۸ قاعدگی ، جسم زرد از بین میرود ، لذا مقدار ترشح هورمونها یکباره قطع شده و دیوار داخل رحم که در اثر وجود هورمونها تشکیل شده بود ، شروع به ریختن می کند . بدین ترتیب خون قاعدگی ظاهر میشود. (۲)

فاکتورهای موثر در تعیین رسیدگی و سن قاعدگی :

بطور کلی ، سن شروع قاعدگی تحت تاثیر عوامل مختلف شناخته و ناشناخته محیطی و یا موروثی قرار میگیرد. در قسمت زیر به پاره ای از عوامل شناخته شده موثر در رشد و قاعدگی اشاره میشود :

۱- تغذیه

در میان عوامل محیطی میتوان از تغذیه و نوع آن بعنوان مهمترین عامل موثر در رشد و رسیدگی نام برد. (۱)

ارتباط بین وضع تغذیه و رسیدگی توسط بسیاری از پژوهشگران از جمله ، Eveleth و همکارش در ۱۹۶۹ ، Jones و همکارش در ۱۹۷۳ ، و بلاخره Tanner در سال

۱۹۷۵ ، گزارش شده است. (۱۲) و (۲۰)

سوء تغذیه در دوران کودکی ، سبب تاخیر در رشد و در دوران رسیدگی باعث تاخیر در

ظهور علائم رسیدگی می شود. (۱۶ و ۱۵ و ۱۴ و ۱۳ و ۱۰)

افزایش قد و وزن ژاپنیها و دختران ژاپنی مقیم امریکا ، نشان میدهد که عوامل

محیطی ، بخصوص رژیم غذایی تا شیرزایی در رسیدگی زودتر آنها دارد. (۱۷)

بررسی که در آلمان انجام شده ، نشان میدهد ، که بدلیل کمبود غذا در زمان جنگ

رشدکاهش یافته ، و بنظر میرسد که اثرات کمبود غذا بر تاخیر رسیدگی در این دوران -

محسوستر از اثرات آن در سنین دیگر رشد باشد. (۱۳)

ن

در مطالعه دیگری در آلمان ، کودکان و نوجوانان ۴ تا ۱۴ ساله ای را که وزن و قدشان

پایین تر از حد طبیعی بوده ، و میزان کالری دریافتیشان نیز در حدود ۸۰ درصد

میزان لازم بوده است ، تحت تغذیه تکمیلی قرار دادند ، و مشاهده کردند که ایمن

کودکان با سرعتی بیش از سرعت رشد طبیعی ، شروع به رشد کرده ، و این سرعت رشد در سه

ماه اول تغذیه با رژیم تکمیلی بیشتر بوده است. (۱۳)

در مطالعه دیگری کودکان مدارس مختلف شهرهای اسکاتلند ، به مدت ۷ ماه تحت بررسی

قرار گرفتند. این کودکان به سه گروه تقسیم شدند به گروه اول مقدار زیادی شیر به

عنوان مکمل داده شد. به گروه دوم بیسکوئیت (معادل همان میزان کالری موجود

در شیر) و به گروه سوم ، که گروه شاهد را تشکیل میدادند ، ماده مکملی داده نشد.

اندازه‌گیری قد و وزن این کودکان ، نشان داد ، که دریافت بیسکوئیت بمسورت
مکمل سبب تغییر محسوسی در اندازه‌های بدنی آنها نگردید ، در حالیکه دریافت
شیر ، افزایش محسوس قد و وزن در گروهی را که شیر دریافت کرده بودند ، به دنبال
داشت . (۱۳)

در سال ۱۹۸۳ ، Richardson و همکارانش (۱۵) کودکان ۶ تا ۱۷ ساله ۴ گروه
مختلف نژادی ، شامل سیاه‌پوست ، رنگین‌پوست ، هندی و سفیدپوست جنوب آفریقا ،
را مورد مطالعه آنتروپومتریک و تغذیه‌ای قرار دادند . در این چهار گروه که تحت شرایط
آب و هوایی یکسان و رژیم غذایی متفاوت بودند ، رشد سینه‌ها همزمان گزارش شده
است ، در حالیکه قاعدگی در سیاه‌پوستان ، که کربوهیدرات رژیم مصرفشان بیشتر
از گروه‌های دیگر بوده است ، دیرتر انجام شده است .

مطالعه دیگری در بنگلادش نشان داده است ، که دختران متولد شده از سال ۱۹۶۱ به بعد
حدود یکسال ، دیرتر از دختران متولد شده قبل از این سال (۱۹۶۱) قاعده شده‌اند .
دلیل این تاخیر در قاعدگی را بدتر شدن وضع تغذیه و وجود سوء تغذیه در دختران به جهت
وجود قحطی پس از جنگ (بین سالهای ۷۶ - ۱۹۷۱) میدانند .

در این کشور از سال ۶۵ به بعد میزان کالری و همچنین پروتئین دریافتی روزانه
کاهش یافته ، و حداکثر کاهش در سالهای ۷۴ - ۱۹۷۰ گزارش شده است . (۱۰)