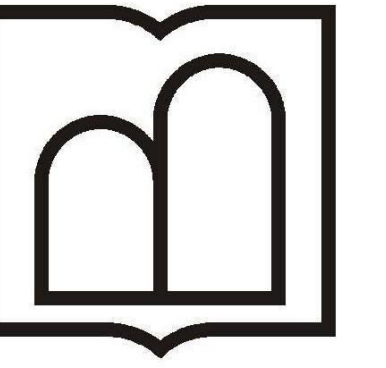


# تأثیر سبک زندگی بر سن منارک در بین دختران ۱۱ تا ۱۴ ساله

رویا نیکجو\*، دکتر لیلا رئیس، شهره مشفق، ایراندخت الهیاری، شادن باشت باویان  
\*عضو هیات علمی گروه مامایی، ایمیل: r.nikjou56@gmail.com



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل



دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

## نتایج

اولین قاعدگی ( منارک ) بر خلاف سایر تغییرات بلوغ که آهسته و مداوم است، شروع ناگهانی دارد.

مطالعات مختلف نشان داده اند سن اولین قاعدگی با عوامل مختلفی همچون عوامل ژنتیکی، نژاد، شرایط محیطی، محدودیت رشد داخل رحمی و سابقه پره اکلامپسی مادر، مصرف سیگار و الکل توسط مادر در بارداری، استرس های روانی در فرد، تک والد بودن، فعالیت فیزیکی، نمایه توده بدنی، وضعیت اقتصادی اجتماعی و تغذیه در ارتباط است.

سن اولین قاعدگی یکی از مشخص کننده های مهم آغاز دوران باروری زنان بوده و تا سن بایستگی شامل دورانی خواهد بود که زنان امکان باروری را خواهند داشت.

افزایش و یا کاهش دوران باروری به طور مستقیم بر شاخص های باروری جامعه و در نتیجه بر متغیر ها و شاخص های اقتصادی، اجتماعی و جمعیتی موثر خواهد بود.

## نتیجه گیری و پیشنهادها

اصطلاح شیوه یا سبک زندگی که اولین بار آلفرد آدلر، روانکاو اتریشی و پایه گذار مکتب روانشناسی فردی به آن اشاره کرد مفهوم بسیار مهمی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم بکار رفته و منعکس کننده طیف وسیعی از ارزش ها، عقاید و فعالیتهای اجتماعی بوده و یکی از عوامل موثر بر سلامت است. سبک زندگی ابعاد مختلفی را در بر میگیرد که برخی از آنها شامل تغذیه، ورزش، مراقبت از خود، استفاده از سیگار، الکل و داروهای غیر مجاز، روابط اجتماعی و کنترل استرس است. یکی از نیازهای اساسی بهداشت بلوغ و باروری ارتقای سطح دانش و آگاهی نوجوانان در چارچوب فرهنگ و باورهای مذهبی جامعه است. آگاهی از سن شروع قاعدگی و آموزش بهداشت باروری در این گروه به عنوان حق طبیعی آنان بر کسی پوشیده نیست و از اولویتهای مهم بهداشتی محسوب می شود.

**کلیدواژه های فارسی:** منارک، بلوغ، سبک زندگی

**کلیدواژه های انگلیسی:** Menarche, puberty, lifestyle

## منابع

Marshall WA, Tanner JM. Variations in pattern of pubertal changes in girls. Arch Dis Child. 1969.

Belachew T, Hadley C, Lindstrom D, Getachew Y, Duchateau L, Kolsteren P. Food insecurity and age at menarche among adolescent girls in Jimma Zone Southwest Ethiopia: A longitudinal study. Reprod Biol Endocrinol. 2011.

Chang YT, Hayter M, Wu SC. A systematic review and meta-ethnography of the qualitative literature: Experiences of the menarche. Journal of Clinical Nursing. 2010.

## مقدمه

فرایند بلوغ در واقع مهمترین حادثه زندگی یک فرد محسوب می شود. بلوغ به معنای شروع حیات جنسی بزرگسالی است که در طی آن صفات ثانویه جنسی به وجود می آید، سن معمول شروع قاعدگی در دختران ۱۲ تا ۱۳ سالگی است.

## مواد و روش ها

این مطالعه از نوع مروری می باشد.

در این مطالعه اطلاعات با استفاده از کلید واژه های سبک زندگی، منارک، بلوغ جنسی و کلمات مشابه در موتورهای جستجوگر و مطالعه کتب، مقالات خارجی و داخلی جمع آوری گردید.

