



النظام الغذائي الصحي وعلاقته في خفض الأم متلازمة ما قبل الطمث (PMS) للمراهقات

سرى عبيد نعمة

قسم الاسرية والمهن الفنية/ كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية

المخلص

تضمن البحث الحالي خمسة فصول يشمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث اذ تعتبر الدورة الشهرية تذكير شهري للخصوبة عند المرأة، إلا أن لها بعض الأعراض الجانبية غير المرغوبة وتعاني الكثير من النساء من الألم الجسدي أو حتى الاكتئاب وغالباً ما تخفي هذه الآثار وهناك العديد من الطرق الطبيعية التي تحد من آلام متلازمة ما قبل الطمث وهي على علاقة بتبديل مستويات الهرمونات خلال الدورة الطمثية للنساء وتؤثر الحالات الشديدة من متلازمة ما قبل الطمث في حياة المرأة وعملها، وتعيقها عن القيام بواجباتها خلال الأيام التي تسبق حدوث الطمث ومن ثم تتلاشى وتزول بعد بدء الدورة الطمثية التالية. وقد تستفيد بعض النساء من النصائح الصحية العامة مثل اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتقليل حدة الألم. وقد يفيد تناول الفيتامينات أو اتباع بعض طرائق الطب البديل في التخفيف من آثار متلازمة ما قبل الطمث. ويجب مراعاة تصحيح النظام الغذائي خلال الاسبوع او الاسبوعين السابقين للطمث وان كان من الافضل اتباع نظام غذائي متوازن صحي بصفة دائمة لان ذلك مهم للجسم في كافة الظروف الصحية للمراهقات. ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي لدراسة نظام غذائي وممارسات صحية واثرها في التخفيف من الام الـ PMS .

اما مشكلة البحث فقد تضمنت معانات المراهقات من اعراض شديدة للـ PMS شهريا والتي تبدأ من 5- 14 يوما من نزول الطمث مما يؤدي الى انخفاض مستوى نشاطهم اثناء العمل مما يجعلهن يلجأن الى العيادات الطبية للتخفيف من حدة الام الطمث . وبما ان النظام الغذائي المتوازن والممارسات الصحية لها دور كبير في تخفيف هذه الاعراض من خلال تأثيرها على اضطرابات الانشطة العصبية والهرمونية مما دعا الى دراسة دور هذه النظام الغذائي الصحي في خفض الام الـ PMS.

وتضمنت اهداف البحث

1- التعرف على المتناول من المواد الغذائية المختلفة (مأكولات ومشروبات).

2- التعرف على العادات والممارسات الغذائية والصحية وارتباطها بالام الـ PMS.

3- تقدير نسبة الهرمونات في الدم

اما فرضيات البحث فقد اشتملت على

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتناول من المواد الغذائية والام الـ PMS.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات الغذائية والصحية والام الـ PMS.

في حين تضمنت مجالات البحث

المجال البشري: المراهقات

المجال الزمني: 2017/2/20 - 2018/5/5

المجال المكاني: ثانوية تبوك للبنات في بغداد/ العراق

وقد اشتمل الفصل الثاني بعض المفردات الخاصة بالبحث ومنها:-

متلازمة ما قبل الطمث اعراضها وعلاجها والارشادات العامة لتخفيف اعراض ما قبل الطمث

والاطعمة والمشروبات التي تساعد على تخفيف اعراض الـ PMS.



اما **الفصل الثالث** فقد احتوى على منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ اختارت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث من المراهقات في ثانوية تبوك للبنات باعمار (12- 18) سنة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وشملت وسائل جمع البيانات استبيان للممارسات الغذائية والصحية واستمارة تناول الغذاء خلال 24 ساعة وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المراهقات وكان عددهم (10) مراهقات من خارج العينة اما الاختبارات القبلية فقد تم اجرائها على مجموعة البحث والبالغ عددهم 120 انثى وذلك بتطبيق استبيان الممارسات الغذائية والصحية. وتضمنت التجربة الرئيسية جمع البيانات عن طريق المقابلة الشخصية لكل فرد من افراد العينة وبعد الانتهاء من جمع البيانات ومراجعتها بدقة بدأت عملية تفريغ البيانات الخاصة بذكر الغذاء لـ 24 ساعة والتاريخ الغذائي وطريقة تكرار تناول الطعام وقد دونت الاطعمة في الاستبانة التي تمثل المجموعات الغذائية الرئيسية والهرم الغذائي, كما اضيفت الاطعمة التي لها تأثير في نقص الام الـ PMS. كما وقامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية على عينة من المراهقات وبنفس الظروف المشابهة للاختبارات القبلية. اما الوسائل الاحصائية فتم استخدام الحقيبة الاحصائية الـ SPSS لتحليل النتائج

اما **الفصل الرابع** فقد احتوى على عرض وتحليل ومناقشة النتائج قيد البحث

واخيرا تم في **الفصل الخامس** عرض اهم الاستنتاجات والتوصيات

فقد توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات اهمها :-

- 1- استنتجت الباحثة ان المتغيرات المرتبطة بالمأكولات حصلت على دلالة احصائية عالية (معنوية) وعند مستوى 0,05 اذ كان للخضروات الاثر الاكبر في تخفيف درجة الـ PMS يليها الفواكه والالبان ثم البيض والاسماك على التوالي.
 - 2- استنتج ان تناول مغلي الاعشاب والزهور والحليب المحلى وباقي المشروبات بالجدول على التوالي كلها مشروبات تعمل على تخفيف درجة الام الـ PMS وذلك بنسب مختلفة وفقا لمعامل التقدير نسبة لاهميتها النسبية.
 - 3- يتبين من النتائج ان اتباع نظام غذائي و الممارسات صحية لها تأثير كبير على تخفيف الام الـ PMS بشكل متوالي حسب درجة تأثيرها كالاتي :- ممارسة الرياضة فاتباع نظام الحماية ثم تناول وجبة الافطار قبل القيام بأي نشاط.
- اما **التوصيات** فقد شملت :-
- 1- يفضل الاكثار من تناول الاسماك الغنية بالاوميغا 3 والاوميغا 6 والاكثار من الفواكه والخضروات الطازجة والتنوع فيها.
 - 2- يراعى تناول الحليب والمشروبات العشبية (الزنجبيل والنعناع والزهور وغيرها) في فترة ما قبل الحيض بصفة خاصة.
 - 3- من الممكن اتباع نظام غذائي صحي يخفف من الام الـ PMS, كالرياضة واتباع نظام الحماية الصحية وتناول الافطار الصباحي.
 - 4- نشر ثقافة الـ PMS وعلاجها والوقاية منها في المجتمعات النسائية والرجالية بصفة خاصة كالمنتديات الثقافية والجمعيات الخيرية وفي الانشطة العلمية المختلفة.



*الكلمات المفتاحية: متلازمة ما قبل الطمث , الام الـ PMS , الحيض , الدورة الشهرية



الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :-

تعتبر الدورة الشهرية تذكير شهري للخصوبة عند المرأة، إلا أن لها بعض الأعراض الجانبية غير المرغوبة وتعاني الكثير من النساء من الألم الجسدي أو حتى الاكتئاب وغالباً ما تخفي هذه الآثار وتعاني بصمت ولكن هناك العديد من الطرق الطبيعية التي تحد من آلام الدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الطمث وهي على علاقة بتبدل مستويات الهرمونات خلال الدورة الطمثية للنساء وتؤثر الحالات الشديدة من متلازمة ما قبل الطمث في حياة المرأة وعملها، وتعيقها عن القيام بواجباتها خلال الأيام التي تسبق حدوث الطمث وتتضمن الأعراض بتقلبات في المزاج وحدة في الطباع واكتئاب وصُداع اضافة الى انتفاخ في البطن وآلام صدرية وتزداد الأعراض سوءاً خلال النصف الثاني من الدورة الطمثية، ومن ثم تتلاشى وتزول بعد بدء الدورة الطمثية التالية. وقد تستفيد بعض النساء من النصائح الصحية العامة مثل اتباع نظام غذائي متوازن، والتقليل من تناول الكافيين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام للمحافظة على الرشاقة. وقد يفيد تناول الفيتامينات أو اتياع بعض طرائق الطب البديل في التخفيف من آثار متلازمة ما قبل الطمث، وقد تتداخل بعض المعالجات البديلة مع الأدوية التقليدية، ولذا من الضروري استشارة الطبيب قبل البدء بأي ومنها حبوب منع الحمل المشتركة (المحتوية على البروجستيرون والإستروجين. وأنواع محدّدة من مضادّات الاكتئاب.

ويرجع اختلال نسبة الهرمون الانثوي الى هرمون البروجسترون الذي ينتج من الجسم الاصفر في داخل المبيض وهو ما يعرف بسيادة الاستروجين وهناك عوامل تؤدي الى هذا الاختلاف الهرموني منها الضغوط العصبية وزيادة السكريات مما يؤدي الى احتجاز الملح والسوائل في الجسم فيؤثر بذلك على الدورة الدموية ويقلل من الدم الواصل الى الرحم والمبايض والمخ، كما يؤدي نقص الالياف الغذائية الى ضعف قدرة الجسم على اخراج هذا الهرمون. وان تناول اغذية منخفضة في الدهون ومرتفعة بالالياف يقلل من الاصابة بالام ما قبل الطمث. ولتخفيف هذه المتاعب والوقاية من الـ PMS يجب مراعاة تصحيح



النظام الغذائي خلال الاسبوع او الاسبوعين السابقين للطمث وان كان من الافضل اتباع نظام غذائي صحي بصفة دائمة لان ذلك مهم للجسم في كافة الظروف الصحية للمراهقات. وهنا تمكن اهمية البحث لدراسة نظام غذائي صحي وعلاقته في خفض الام متلازمة الـ PMS.

2-1 مشكلة البحث

تعاني الاناث المراهقات من اعراض شديدة للـ PMS شهريا والتي تبدأ من 5- 14 يوما من نزول الطمث مما يؤدي الى انخفاض مستوى انتاجيتهن اثناء العمل ويقضين اوقاتا اكثر في السرير مما يؤدي الى انخفاض انشطتهن في المنزل او المدرسة وتتفاوت هذه الاعراض في حدتها مما يجعل المراهقات تلجأ الى العيادات الطبية للتخفيف من حدة الام الطمث . وبما ان الممارسات الغذائية والصحية لها دور في تخفيف هذه الاعراض من خلال تأثيرها على اضطرابات الانشطة العصبية والهرمونية مما دعا الى دراسة نظام غذائي صحي وعلاقته في خفض الام الـ PMS.

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:-

- 1- التعرف على المتناول من المواد الغذائية المختلفة (مأكولات ومشروبات).
- 2- التعرف على النظام الغذائي والممارسات الصحية وارتباطها بالام الـ PMS.
- 3- التعرف على نسبة العناصر المعدنية و الهرمونات في الدم.

4-1 فرضيات البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتناول من المأكولات والمشروبات والام الـ PMS.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات الغذائية والصحية والام الـ PMS.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: المراهقات

2-5-1 المجال الزمني: 2017/2/20 - 2018/5/5

3-5-1 المجال المكاني: ثانوية تبوك للبنات في بغداد/ العراق

الفصل الثاني

تضمن هذا الفصل بعض المفردات الخاصة بالبحث ومنها:-

- 1- متلازمة ما قبل الطمث اعراضها وعلاجها.
- 2- الارشادات العامة لتخفيف اعراض ما قبل الطمث.
- 3- الاطعمة التي تساعد على تخفيف اعراض متلازمة الـ PMS.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث من المراهقات في ثانوية تبوك للبنات للعام الدراسي 2017- 2018 بأعمار (12- 18) سنة وتم اختبارهم بالطريقة العشوائية البسيطة اذ بلغ المجتمع الكلي حوالي (200) انثى بالغة في سن الاخصاب ثم تم استبعاد (80) انثى لعدم معاناتهن من اعراض الـ PMS فبلغ عدد العينة النهائي (120) انثى.



3-3 وسائل جمع البيانات:

- المقابلات الشخصية
- المصادر العربية والاجنبية
- استبيان للممارسات الغذائية والصحية
- استمارة تناول الغذاء خلال 24 ساعة

4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من المراهقات وكان عددهم (10) مراهقات من خارج العينة للتأكد من وضوح اسئلة الاستبيان واجراء بعض التعديلات التي يلزم اعادة صياغتها من الفقرات الموجودة .

5-3 الاختبارات القبليّة:

تم اجرائها على مجموعة البحث من المراهقات والبالغ عددهن 120 انثى وذلك بتطبيق استبيان الممارسات الغذائية والصحية اذ تم قياس العادات الغذائية والصحية والمتناول من المأكولات والمشروبات.

6-3 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق استبانة خاصة للممارسات الغذائية والصحية من خلال المراجع العلمية, اذ تم جمع البيانات عن طريق المقابلة الشخصية لكل فرد من افراد العينة وتم تعبئة الاستبيان قبل نزول الطمث باسبوعين على الاكثر و24 ساعة على الاقل اي في فترة ما قبل الطمث وذلك للتأكد من وضوح اسئلة الاستبيان وأبعادها عن الغموض اذ اجريت بعض التعديلات في ضوء الملاحظات اذ تم التعديل بالحذف والاضافة واعادة الصياغة حتى يصبح الاستبيان بصورته النهائية. فقد تم استبعاد الاستبانة التي لا تعاني من الام الـ PMS والاستبانة غير التامة والتي لديها اقل من 3 اعراض وبعد الانتهاء من جمع البيانات ومراجعتها بدقة بدأت عملية تفرغ البيانات الخاصة بذكر الغذاء لـ 24 ساعة وطريقة تكرار تناول الطعام اذ تسأل العينة عن تكرار تناولها لبعض انواع الطعام في الاسبوع او ندرة تناوله او عدمه. وقد دونت الاطعمة في الاستبانة التي تمثل المجموعات الغذائية الرئيسية والهرم الغذائي والتي لها علاقة بنقص الام الـ PMS.

7-3 الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية على عينة من المراهقات وبنفس الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة.

8-3 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية الـ SPSS لتحليل النتائج.

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج معامل الارتباط المتعدد وقيمة F المحسوبة ونسبة اسهام المأكولات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

جدول (1)

نسبة اسهام المأكولات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

المتغيرات المرتبطة	معامل	معامل	قيمة F	درجة	مستوى
--------------------	-------	-------	--------	------	-------



بالمأكولات	الارتباط المتعدد	التقدير	نسبة الزيادة في قيمة r	المحسوبة	الحرية	الدلالة
الخضروات الطازجة	0,58	0,35	0,30	5,66	1,21	معنوي
الفواكه الطازجة	0,72	0,53	0,55	6,57	2,22	معنوي
الاسماك	0,83	0,66	0,70	6,41	3,23	معنوي
الالبان ومشتقاتها	0,90	0,82	0,17	3,32	4,21	معنوي
دجاج	0,95	0,93	0,90	6,30	5,22	معنوي
بيض	0,96	0,93	0,66	6,13	6,25	معنوي
بقول	0,88	0,96	0,25	5,15	7,23	معنوي

يتبين من الجدول (1) اسهام المأكولات في تخفيف درجة الالم لتلازمة ما قبل الطمث. وتعزو الباحثة ذلك الى وجود فروق معنوية بين الماكولات لما تحتويه من فوائد عظيمة حيث احتلت الخضروات والفواكه على التوالي الصدارة بين الاطعمة لكونها غنية بالفيتامينات والاملاح المعدنية عامة والفلافونويدات خاصة (شعشع,2005), اضافة لاحتوائها على السليلوز والبكتين ومضادات الاكسدة التي تعزز المناعة في الجسم وتقاوم الالتهابات التي تتعرض لها المراهقات في فترة ما قبل الطمث (نوار,2004), كما ان البيض والاسماك وغيرها من الماكولات المذكورة تحتوي على العناصر الغذائية التي تخفف من اعراض الـ PMS كالمغنسيوم والحديد والنحاس والزنك وفيتامينات A,C,E مما يخفف من الانتفاخ والصداع النصفي عند المصابات باعراض الـ PMS, ولعنصر النحاس والزنك تأثير ايجابي في ضبط تهيج الجلد الدهني وحب الشباب, ويوصي الحسيني (1998) بالاكثار من الاغذية المحتوية على الالياف والفيتامينات وقد اعتبرها احدى الوسائل الغذائية الاساسية والهامة لتخفيف الالم الـ PMS.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة اسهام المشروبات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

جدول (2)

يبين نسبة اسهام المشروبات في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

المتغيرات المرتبطة بالمشروبات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التقدير	نسبة الزيادة في قيمة r	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مغلي الاعشاب	0,51	0,26	0,70	42,25	1,21	معنوي
مغلي الزهور	0,62	0,54	0,90	28,41	2,22	معنوي
مشروب المرة	0,84	0,76	0,40	32,18	3,25	معنوي
حليب ساخن محلى بالعسل	0,89	0,77	0,60	39,17	4,21	معنوي



معنوي	5,24	73,15	0,91	0,89	0,86	حليب ساخن غير محلى
معنوي	6,23	80,11	0,78	0,94	0,96	عصير برتقال طازج
معنوي	7,21	91,40	0,20	0,94	0,95	عصير موز طازج بالحليب
معنوي	8,20	86,42	0,85	0,95	0,97	شاي اخضر بالنعناع

من الجدول (2) يتبين اسهام المشروبات (البابونج, الشمر, البردقوش, البقدونس, الزنجبيل, القرفة, المليسا, اليانسون وجنين القمح) في تخفيف درجة الالم لمتلازمة ما قبل الطمث. وتعزو الباحثة سبب وجود هذه الفروق المعنوية الى احتواء هذه المشروبات على بعض العناصر والمكملات الغذائية والاستيرويدات النباتية التي لها مفعول هرموني يؤدي الى تخفيف هذه الالام, اضافة الى تحسن اعراض الانتفاخ واحتباس سوائل الجسم. كما تعالج هذه الاعشاب والزهور المغلية والمرة تشنجات البطن والام الصداع النصفي والاكتئاب والانتفاخ (السيد وحسين, 2004, السيد, 2006), اضافة لاحتوائها على الكاروتينات وفيتامينات B6, B2, B1 وعناصر الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم والحديد والماء والالياف والفلافونويدات التي لها دور كبير وايجابي في التخفيف من اعراض الـ PMS (العيد, 2003). ويعد الحليب المحلى بالعسل افضل من الحليب غير المحلى لاحتواء العسل على مواد علاجية وغذائية مهمة للجسم اضافة لاحتوائه على العناصر المعدنية بنسب تعادل نسبة وجوده في الدم كما يحتوي على الفيتامينات (بادويلان, 2000). ويرجع ارتفاع القيمة الغذائية لكل من الحليب والموز الى احتواء الحليب على الكالسيوم بينما يحتوي الموز على الفسفور الضروري للمخ وفيتامين B6 وفيتامين C كما يحتوي على الاملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والتي لها دور كبير في خفض الالم الطمث, اما تناول الشاي الاخضر فيعمل على تخفيف الالم الـ PMS لما يحتويه من الكالسيوم الذي ينظم الضغط الازموزي والتوازن الحامضي والقاعدي كما يحتوي على المغنسيوم الذي يعد مهما للجهاز العصبي والعضلي لتجنب الاصابة بالشنجات والاكتئاب (برهام, 2000), كما ان وجود النعناع مع الشاي يزيد من القيمة الغذائية له لما يحتويه من زيت المنثول العطري الذي يساعد على الاسترخاء والتخلص من المغص والتقلصات العضلية (بشارة, 2004).

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة اسهام مستوى العناصر الغذائية في تخفيف درجة الالم متلازمة ما قبل الطمث

جدول (3)

يبين نسبة اسهام العناصر الغذائية والهرمونات في تخفيف درجة الالم متلازمة ما قبل الطمث

المتغيرات المرتبطة بالعناصر الغذائية والهرمونات	معامل الارتباط المتعدد	معامل التقدير	نسبة الزيادة في قيمة r	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البوتاسيوم	0,44	0,23	0,90	23,88	1,21	معنوي
المغنسيوم	0,53	0,34	0,35	18,9	2,17	معنوي
الكالسيوم	0,68	0,50	0,21	14,1	3,21	معنوي
الحديد	0,72	0,56	0,50	13,7	4,21	معنوي
الصوديوم	0,79	0,61	0,10	10,3	5,21	معنوي



مغوي	6,21	7,81	1,90	0,43	0,63	هرمون الاستروجين
مغوي	7,22	4,22	0,88	0,69	0,73	هرمون البروجستيرون

*البروجستيرون أقل من 1,5 - 2 نانومول/لتر

*نسبة الاستروجين الطبيعية من 220-620 بيكرمول/لتر

من الجدول (3) يتبين ان ارتفاع مستوى العناصر الغذائية في الدم تعمل على تخفيف درجة الام ماقبل الطمث حسب تأثيرها على التوالي (البوتاسيوم, المغنيسيوم, الكالسيوم, الحديد ثم الصوديوم). وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان ارتفاع مستوى العناصر الغذائية في الدم له تأثير في انخفاض وتخفيف الام الـ PMS, اذ ان الخلل او النقص الحاصل في نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم يؤدي الى ظهور اعراض المتلازمة لدى المراهقات لما لهما من تأثير في استرخاء عضلات الجسم. اما بالنسبة للبوتاسيوم والصوديوم فقد كانت نسبة تركيزهما في الدم لها تأثير كبير على درجة انخفاض الام الـ PMS, لذا من الضروري توازن هذين العنصرين في الجسم لأن زيادة نسبة الصوديوم تؤدي الى حدوث انتفاخ واحتباس السوائل في خلايا الجسم, وان نقص الصوديوم يؤدي الى التشنجات في عضلات الرحم. كما اشار (Shamberger, 2003) "ان اعراض الـ PMS لها علاقة بحالة انخفاض او نقص الكالسيوم". اما (المدني, 2005) فقد ذكر انه " لا بد من وجود الحديد بالنسب الموصى بها لتعويض ما يفقد خلال الدورة الشهرية لذا تزداد الحاجة له مما يؤدي الى خفض نسبة الام الـ PMS".

اما بالنسبة للهرمونات ففي كثير من الاحيان يرتبط سبب حدوث المغص واعراض الدورة الشهرية الى ارتفاع مستوى الاستروجين وانخفاض مستوى البروجستيرون, اذ ان كثرة تناول السكريات والدهون الحيوانية والكافيين يرفع مستوى الاستروجين بالجسم مما يؤدي الى زيادة حالة عدم التوازن في هذين الهرمونين مما يزيد من الام واعراض الـ PMS (عبد العزيز, 2002). فتناول الاغذية الغنية بالالياف (كالخضروات والفواكه) والغنية بالاحماض الدهنية من نوع اوميغا-3 يساعد على تحقيق التوازن الهرموني بالتخلص من كميات الاستروجين الزائدة (الحسيني, 2004). ويتضح مما سبق ان زيادة مستوى هرموني الاستروجين والبروجستيرون عن المستوى الطبيعي في الدم يعمل على زيادة درجة الام الـ PMS. ووجد (Muneyvirci, et al. 1998) "ان حدوث ارتفاع مغوي لمستوى البروجستيرون في الدم عند انخفاض مستوى المغنيسيوم الكلي ادى الى ظهور اعراض المتلازمة".

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة اسهام ممارسة العادات الغذائية والصحية في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

جدول (4) يبين نسبة اسهام ممارسة العادات الغذائية والصحية في تخفيف درجة الام متلازمة ما قبل الطمث

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة F المحسوبة	نسبة الزيادة في قيمة r	معامل التقدير	معامل الارتباط المتعدد	المتغيرات المرتبطة بممارسة العادات الغذائية
مغوي	1,21	32,11	0,50	0,34	0,586	ممارسة الرياضة
مغوي	2,21	29,74	0,30	0,538	0,670	اتباع نظام حمية



تناول وجبة الافطار قبل القيام بأي نشاط	0,731	0,68	0,80	26,34	3,21	معنوي
---	-------	------	------	-------	------	-------

الجدول (4) يبين اسهام ممارسة العادات الغذائية والصحية في تخفيف درجة الالم لمتلازمة ما قبل الطمث وتعزو الباحثة ذلك الى وجود الفروق المعنوية لما لوجبة الافطار من اهمية و التي تمثل ثلث احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية والوقاية من الامراض فاذا تم سد هذه الاحتياجات تضمن سلامة ووقاية المراهقات من اعراض المتلازمة. حيث ذكر (المدني، 2002) "ان الوجبة الضرورية في امداد الجسم بالاحتياجات الغذائية اليومية تساعد على رفع مستوى القدرة على الاستيعاب والحضور الذهني والاحتفاظ بالنشاط المناسب خلال فترة الصباح وايضا ان الاشخاص الذين يقومون باعمال تتطلب نشاطا بدنيا هم اقل عرضة للتوتر مما يؤدي الى انخفاض اعراض ما قبل الحيض لتحسين الدورة الدموية والحالة الصحية". كما تعزو الباحثة سبب اسهام الرياضة ودورها الايجابي في تخفيف الام ما قبل الطمث الى ان ممارسة بعض التمارين الرياضية يزيد من نشاط الجسم والطاقة والحيوية ويسهل وصل الدم والاكسجين الى كل انحاء الجسم مما يساعد في تنظيم وتوازن الافراز هرموني الاستروجين والبروجستيرون. وقد اشار (المصري، 2001) الى ان " التمارين الرياضية تخفف من الشعور بالالم، وتحسن الحالة النفسية، وترفع المعنويات". وعزت الباحثة الى ان اتباع نظام الحماية الغذائية يعمل الى تخفيف الام متلازمة ما قبل الطمث يرجع الى ان نظام الحماية يعد كعلاج للامراض والمشاكل الغذائية كالضغط والسكري والسمنة وغيرها. وتغلب على اغلب الانظمة الغذائية تناول الخضروات والفواكه لما تحتويه من الياق وفيتامينات ومعادن ضرورية للجسم وللجهاز المناعي. واكدت عبد القادر (2001) ان للغذاء دورا رئيسيا كمسبب للاصابة بالمرض ويعتبر من اهم العوامل الوقائية لمنع او الحد من الاصابة بكثير من الامراض.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- فقد توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات اهمها :-
- 1- ان المتغيرات المرتبطة بالمأكولات حصلت على دلالة احصائية عالية (معنوية) اذ كان للخضروات الاثر الاكبر في تخفيف درجة الام الـ PMS يليها الفواكه والالبان ثم البيض والاسماك على التوالي.
 - 2- ان تناول مغلي الاعشاب والزهور والحليب المحلى وباقي المشروبات بالجدول على التوالي كلها مشروبات تعمل على تخفيف درجة الام الـ PMS وذلك بنسب مختلفة وفقا لمعامل التقدير نسبة لاهميتها النسبية.
 - 3- يتبين من النتائج ان النظام الغذائي والممارسات الصحية لها تأثير كبير في تخفيف الام الـ PMS بشكل متوالي حسب درجة تأثيرها كالاتي :- ممارسة الرياضة فاتباع نظام الحماية ثم تناول وجبة الافطار قبل القيام بأي نشاط.
 - 4- ان تناول العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم وباقي المعادن بالجدول على التوالي كلها عناصر كان لها الاثر في تخفيف درجة الام الـ PMS.



2-5 التوصيات

- 1- يفضل الاكثار من تناول الاسماك الغنية بالاوميغا 3 والاوميغا 6 والاكثار من الفواكه والخضروات الطازجة والتنوع فيها.
- 2- يراعى تناول الحليب والمشروبات العشبية (الزنجبيل والنعناع والقرفة والزهور وغيرها) في فترة ما قبل الحيض بصفة خاصة.
- 3- من الممكن اتباع نظام غذائي صحي متوازن الذي يعمل على خفض الام الـ PMS, كالرياضة واتباع نظام الحماية الصحية وتناول الافطار الصباحي.
- 4- نشر ثقافة الـ PMS وعلاجها والوقاية منها في المجتمعات النسائية والرجالية بصفة خاصة كالمنتديات الثقافية والجمعيات الخيرية وفي الانشطة العلمية المختلفة.

المصادر

1. بادويلان, صلاح سالم: العسل شفاء لكل داء, ط1, مكتبة السعيد, الرياض, المملكة العربية السعودية, 2000م.
2. برهام, زغلول صديق: القيمة الغذائية للنباتات, ط1, دار العلوم, الشارقة, الامارات العربية المتحدة, 2000م.
3. بشارة, نتاليا: موسوعة المرأة للتداوي بالاعشاب الطبيعية, ط1, الاهلية, عمان, الاردن, 2004م.
4. الحسيني, ايمن: الاغذية المقوية والفيتامينات الضرورية للمرأة العصرية, دار الطلائع, القاهرة, مصر, 1998م.
5. الحسيني, ايمن: موسوعة الطب الشعبي والعلاج البديل, دار الطلائع, القاهرة, مصر, 2004م.
6. سلامة, د.منى <http://www.sehatok.com/doctor/2015/10/12%u200B>
7. السيد, عبد الباسط محمد و حسين, عبد التواب عبد الله: الموسوعة الام للعلاج بالاعشاب والنباتات الطبية, ط1, الدار العالمية, الاسكندرية, مصر, 2004م.
8. السيد, عبد الباسط محمد: الطب الاخضر, ط1, الاغراس للنشر والتوزيع, الجيزة, مصر, 2006م.
9. شعيشع, حافظ: اعشاب عالج بها النبي صلى الله عليه وسلم, ط1, دار الغد الجديد, المنصورة, مصر, 2005م.
10. عبد القادر, منى خليل: تقييم الحالة الغذائية, ط1, مجموعة النيل العربية, القاهرة, مصر, 2001م.
11. عبد العزيز, محمد كمال: الهرمونات ودورها في حياتنا, ابن سينا, القاهرة, مصر, 2002م.
12. العيد, صبحي شحاته: موسوعة النباتات الشافية والمكملات الغذائية, ط1, دار الكندي, الاردن, 2003م.



13. المدني, خالد: تغذية اطفال المدارس والمراهقين, الغذاء والتغذية الكتاب الطبي الجامعي, منظمة الصحة العالمية, اكاديميا انترناشيونال, بيروت, لبنان, 2002م.
14. المدني, خالد بن علي: التغذية خلال مراحل الحياة, ط1, دار المدني, جدة, المملكة العربية السعودية, 2005م.
15. المصري, نديم: الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء, ط1, دار الفكر, دمشق, سوريا, 2001م.
16. نوار, ايزيس عازر: الغذاء والتغذية, دار المعرفة الجامعية, الاسكندرية, مصر, 2004م.

17. Muneyvirici, D.O., Nacharaju, V.L., Altura, B.M. and Altura, B.t.(1998). Sex steroid hormones modulate serum ionized magnesium and calcium levels throughout the menstrual cycle in women. fertil steril, 69(5): 958-62.
18. Shamberger, R.J. (2003). Calcium, Magnesium and other elements in the Red blood cells and hair of normals and patients with premenstrual syndrome. Biol Trace Elem Res. 94(2):9-123.

الملاحق

اولا: البيانات الديموغرافية

- الاسم:
- العمر:
- المستوى التعليمي: متوب ثانوي
- سن البلوغ:
- الحالة الاجتماعية:
- كم عدد ايام الحيض:
- هل الدورة الشهرية منتظمة: نعم لا
- هل تعاني من الام الحيض: لا اعلى من الاعراض التالية
- تشنن البطن تور تدي تور اطراف صد الاس الام فاصل
- سر لانفعال القا التوتر اجه نام
- هل تؤدي هذه الالام الى التغيب عن الدراسة او النشاط الذي تقومين به: نعم لا
- اذا كانت الاجابة بنعم, كم عدد الايام في المتوسط؟.....

ثانيا: العادات الغذائية

تكرار تناول المأكولات	مرة	مرتان	3 مرات	4 مرات	5 مرات	6 مرات	يومية	نادرا او لا اتناول
--------------------------	-----	-------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	-----------------------



								والمشروبات
								الخضروات
								الطازجة
								الفواكه الطازجة
								دجاج
								اسماك
								بيض
								بقول
								الالبان ومنتجاتها
								مغلي الاعشاب
								مغلي الزهور
								مشروب المرة
								حليب ساخن
								محلّى بالعسل
								حليب ساخن غير
								محلّى
								عصير برتقال
								طازج
								عصير موز طازج
								بالحليب
								شاي اخضر
								بالنعناع

ثالثا: العادات الغذائية والصحية

- هل تتناولين وجبة الافطار قبل الذهاب للمدرسة؟ دائما احيانا نادرا ابدا
- ما الاغذية التي تفضلين تناولها قبل الطمث؟
- هل تمارسين الرياضة؟ نعم لا
- اذا كنت تمارسين الرياضة فاذكري نوع الرياضة التي تمارسينها
- هل تتبعين نظام حماية معين؟ نعم لا
- اذا كنت تتبعين نظام حماية معين فاذكريه

عادات غذائية مرتبطة بتخفيف الام ما قبل الطمث

ابدأ	نادرا	احيانا	دائما	
				مشروب البابونج
				البردقوش
				البقدونس
				الشمر
				القرفة
				الزنجبيل
				المليسا
				جنين القمح
				اليانسون




رابعاً: سجل تناول الغذاء خلال 24 ساعة

كمية الغذاء المتناول												الوجبات
شريحة	قطعة	علبة	كوب	حبة كبيرة	حبة متوسطة	ملعقة شاي	ملعقة اكل	صحن صغير	صحن متوسط	صحن كبير	الاغذية المأكولة	
												الفطور
												ما بين الفطور والغذاء
												الغذاء
												ما بين الغذاء والعشاء
												العشاء
												بعد العشاء (قبل النوم)

خامساً: التحاليل المعملية

التشخيص	النسبة القياسية	النسبة في الدم	العنصر
			الكالسيوم Ca
			البوتاسيوم K
			المغنيسيوم Mg
			الصوديوم Na
			الحديد Fe
			الاستروجين
			البروجسترون

	<p>MODERN SPORT JOURNAL special issue of first international scientific conference Vol.18 Issue 2 Year /2019</p>	<p>مجلة الرياضة المعاصرة عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول المجلد 18 العدد 2 للعام /2019</p>	<p>E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091</p>
---	---	---	---

Healthy diet and its relationship to reducing maternal premenstrual syndrome (PMS) for adolescent girls

Lecturer. Sora Obeid Ne'ma

Department of family and technical professions / Faculty of Basic Education / University of Mustansiriya

Summary

The current research includes five chapters, including the first chapter on the introduction and the importance of research as the menstrual cycle is a monthly reminder of fertility in women, but it has some side effects undesirable and many women suffer from physical pain or even depression and often hide these effects and there are many natural ways Which limit the pain of premenstrual syndrome and is related to the change of levels of hormones during the menstrual cycle of women and severe cases of premenstrual syndrome in the life and work of women, and impede the performance of duties during the days before the onset of menstruation and then fade and disappear after The start of the next menstrual cycle. Some women may benefit from general health advice such as a balanced diet and regular exercise to reduce pain. Taking vitamin supplements or using some alternative medicine may be helpful in alleviating the effects of premenstrual syndrome. The diet should be taken into account during the first week or two of the week, although it is best to have a healthy balanced diet because it is important for the body in all the health conditions of the adolescent. Hence, the importance of the present study is to study diet and healthy practices and their effect in alleviating PMS pain. The problem of the study included the suffering of adolescents from severe symptoms of PMS per month, which start from 5 to 14 days of menopause, which leads to a low level of activity during work, which makes them resort to



medical clinics to alleviate the pain of menstruation. Since the balanced diet and health practices have a major role in reducing these symptoms through their impact on disorders of neurological and hormonal activities, which called for studying the role of this health diet in reducing the pain of PMS.

The research objectives included

1. to identify the intake of various foodstuffs (food and drinks).
2. to identify the habits and practices of food and health and its association with PMS.
3. Determination of the proportion of hormones in the blood

The hypotheses of the research included

1. There are differences of statistical significance between the intake of food and PMS.
2. There are differences of statistical significance between food and health practices and PMS.

While research areas were included

Human area: Adolescents

Time domain: 20/2/2017 - 5/5/2018

Field: Tabuk Secondary School for girls in Baghdad / Iraq

The second chapter included some vocabulary for the research, including:

Premenstrual syndrome Symptoms and treatment and general guidelines to alleviate the symptoms of premenstrual Foods and beverages that help relieve PMS symptoms.

The third chapter included the methodology of research and its field procedures. The researcher chose the descriptive approach to its suitability to the research problem. The sample of the study was selected from adolescents in Tabuk secondary school for girls (12-18 years). They were selected in a simple random way. Data collection methods included a questionnaire on food and health practices, The study was conducted on a sample of adolescent girls. The number of adolescents was 10 out of the sample. The tribal tests were conducted on the research group of 120 females by applying the food and health practices questionnaire. The main experience consisted of collecting data by interviewing each member of the sample. After completing the data collection and reviewing it thoroughly, the process of unloading the data for the



24-hour food recall, the food history and the frequency of eating was started. The food was included in the questionnaire representing the main food groups and diet pyramid, Foods that have an effect on PMS deficiency have also been added. The researcher also carried out remote tests on a sample of adolescent girls in the same circumstances as tribal tests. Statistical methods were used to calculate the statistical SPSS to analyze the results

The fourth chapter contains a presentation, analysis and discussion of the results in question

Finally, chapter 5 presents the most important conclusions and recommendations

The researcher reached several conclusions, the most important of which are:

1 - The researcher concluded that the variables associated with food obtained a statistical significance (high) and at 0,05 as the vegetables had the greatest impact in reducing the degree of PMS followed by fruit and milk and then eggs and fish, respectively.

2 - concluded that eating boiled herbs, flowers and local milk and the rest of the drinks in the table respectively, all drinks working to reduce the degree of pain PMS in different proportions according to the coefficient of appreciation relative to its relative importance.

3. The results show that dieting and health practices have a significant effect on PMS pain reduction sequentially according to the degree of their effect as follows: - Exercise the diet and then eat breakfast before doing any activity.

The recommendations included:

1 - It is preferable to increase the intake of fish rich in Omega-3 and Omega-6 and the proliferation of fresh fruits and vegetables and diversification.

2 - take milk and herbal drinks (ginger, mint, flowers, etc.) in the pre-menstrual period in particular.

3 - It is possible to follow a healthy diet that reduces the pain of PMS, such as sport and the adoption of a diet and healthy breakfast and breakfast.

4. Dissemination, treatment and prevention of PMS culture in women's and men's societies in particular, such as cultural forums, charitable societies and various scientific activities.