آلام الدورة الشهرية وتأثيرها السلبي على جودة حياة الفتيات المراهقات في زامبيا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). آلام الدورة الشهرية وتأثيرها السلبي على جودة حياة الفتيات المراهقات في زامبيا. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=119480

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل طالبةً في المرحلة الثانوية، في كامل طاقتها وحماسها للدراسة، تجد نفسها مُثقلةً بألمٍ يمنعها من التركيز، ويُعيق مشاركتها في الأنشطة المدرسية، بل ويؤثر على علاقاتها الاجتماعية. هذا الألم ليس مجرد إزعاجٍ عابر، بل هو عرضٌ لمرضٍ شائعٍ يُدعى عسر الطمث الأولي (Primary Dysmenorrhea)، وهو ألم الدورة الشهرية الذي يصيب العديد من الفتيات المراهقات دون وجود أي مشكلة طبية أخرى كامنة.

منهجية البحث

سعياً لفهم تأثير هذا المرض على حياة الفتيات المراهقات في زامبيا، أجرى باحثون دراسةً وصفيةً مقطعيةً (Descriptive cross-sectional study) في منطقة لوساكا. شملت الدراسة 400 فتاةً مراهقة تتراوح أعمارهن بين 10 و 19 عاماً، تم اختيارهن من 8 مدارس ثانوية مختلفة. تم جمع البيانات المتعلقة بجودة الحياة المرتبطة بالصحة (Health-related quality of life - HRQL) بين شهري يونيو وأغسطس من عام 2023، وذلك باستخدام استبيان SF-36، وهو استبيان يتكون من 36 سؤالاً يقيس ثمانية جوانب مختلفة: القدرة البدنية، والقيود المفروضة على الأنشطة البدنية بسبب الصحة، والألم الجسدي، والصحة العامة، والحيوية، والوظائف الاجتماعية، والقيود العاطفية، والصحة النفسية. تم تلخيص هذه الجوانب في مقياسين رئيسيين: المكون البدني (Physical Component Summary - PCS) والمكون النفسي (Mental Component Summary - MCS). استخدم الباحثون برنامج STATA 18 لتحليل البيانات، مع الأخذ في الاعتبار التجمعات المدرسية لضمان دقة النتائج.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن الفتيات المراهقات اللاتي يعانين من عسر الطمث الأولي كنّ يعانين من انخفاضٍ ملحوظ في جودة الحياة مقارنةً بنظيراتهن اللاتي لا يعانين من هذا المرض. كان متوسط النتيجة في اختبار القدرة البدنية (Physical functioning) 20 نقطةً للفتيات المصابات بعسر الطمث الأولي، مقابل 80 نقطةً للفتيات السليمات. كما كانت نتائج القيود المفروضة على الأنشطة البدنية (Role-physical) قريبة من الصفر في الغالب لدى الفتيات المصابات، مما يشير إلى وجود قيود شديدة على قدرتهن على القيام بالأنشطة اليومية. أكدت النماذج الخطية المعممة (Generalized linear models) وجود ارتباط قوي بين عسر الطمث الأولي وانخفاض جودة الحياة، حيث بلغ نسبة الأرجحية المعدلة (Adjusted odds ratio) 8.52، مما يعني أن الفتيات المصابات بعسر الطمث الأولي أكثر عرضةً بشكل كبير للإبلاغ عن جودة حياة منخفضة.

دلالات

تؤكد هذه الدراسة، التي أجراها الباحث ناموكانغا ن. إي (Namukanga N.E.) وزملاؤه، على الحاجة الماسة إلى تدخلات وبرامج دعم مستهدفة لمساعدة الفتيات المراهقات على التغلب على عسر الطمث الأولي وتحسين جودة حياتهن. لا يقتصر تأثير هذا المرض على الجانب البدني فحسب، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي أيضاً، مما يؤثر على الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والرفاهية العامة للفتيات. إن فهم حجم هذا التأثير في سياق محلي مثل منطقة لوساكا في زامبيا أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة للتوعية والوقاية والعلاج. يجب أن تشمل هذه الاستراتيجيات توفير التعليم حول عسر الطمث الأولي، وتوفير الرعاية الصحية المناسبة، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للفتيات المصابات. إن معالجة هذا المرض ليست مجرد مسألة صحية، بل هي استثمار في مستقبل الفتيات وتمكينهن من تحقيق كامل إمكاناتهن.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Reference

Namukanga N.E. (2026). *Silent struggles: association between primary dysmenorrhea and health-related quality of life among adolescent girls in Lusaka District, Zambia*. BMC Public Health, 26(1), 627-627.

DOI: 10.1186/s12889-026-26325-4

ARABPSYCHOLOGY.COM