Различия в особеностите на менструалния цикъл при студентки от НСА „В.Левски" и Русенски университет „Ангел Кънчев"

Дияна Попова-Добрева, Софка Попова, Димитър Обрешков

The research is directed to the differences in the special features in the menstrual cycle of the students of National Sport Academy Sofia and University of Ruse. The differences are analyzed as regards to the first menstrual cycle by years, kinds of uterine bleeding, spreading of different kinds of dysmenorrhea, influence of the physical load during the menstrual cycle.

Key words: menstrual disturbances, physical loadings, students.

ВЪВЕДЕНИЕ

Към менструалните разтройства спадат хипоменструалните състояния, неправилните маточни кръвотечения и дисменорея (А. Димитров, 2005 [1]). Хипоменструалните състояния се изразяват с оскъдна менструация. Неправилните маточни кръвотечения се изразяват в обилни, продължителни и нередовни кръвотечения или такива предизвикващи анемия. За наличие на дисменорея се счита наличието на остра болка по време на менструалния цикъл локализирана над симфизата или наличие на гадене, повръщане, безапетитие, диария, сънливост. С помоща на специализирана анкета (Добрева Д., Попова С., 2009 [2]) изследваме наличието на предменструални симптоми, менструални разтройства, както и взаимоотношението между менструалния цикъл и поносимостта към физически натоварвания в този период.

ИЗЛОЖЕНИЕ

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Да се разкрият различията в особеностите на менструалния цикъл при студентки от НСА"В. Левски", София и РУ „А. Кънчев" Русе.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Настоящето проучване е замислено като продължение на изследване проведено с 121 (98 активно спортуващи и 23 неактивно спортуващи) студентки от НСА „В. Левски". Резултатите на студентките от НСА „В.Левски" са сравнени с резултатите на 90 студентки от РУ „Ангел Кънчев".

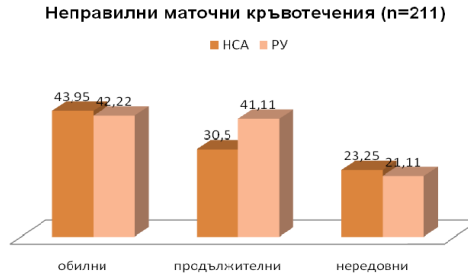
РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

При попълването на анкетите средната възраст на изследваните студентки от НСА „В. Левски" е 19,9 години, а на студентките от РУ „Ангел Кънчев" е 20,66 години. Средната възраст при настъпването на първата менструация при студентките от НСА „В.Левски" е 13,71 години, а при студентките от РУ „Ангел Кънчев" е 13,06 години.

При проверка на статистическата значимост на чрез t-критерий на Стюдент за независими извадки с уровен на значимост α=0,05, където t_{α} = 1,97, а t_{emp}=0,71 се потвърди нулевата хипотеза, което означава, че липсва статистическа значимост на разликата в средната възраст на настъпване на менструация при студентките от НСА и РУ.

Фиг. 1 Разпределение на настъпване на първи менструален цикъл по години

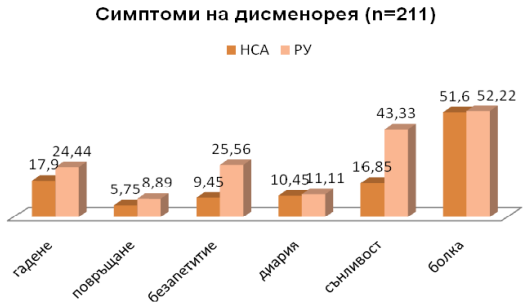
Резултатите са представени в проценти. И при двете групи изследвани лица менструацията е настъпила най-често между 12 и 14 годишна възраст. Впечатление прави фактът, че докато при 23,63% от студентките в НСА менархето е настъпило на 15 годишна възраст, този процент при студентките от РУ е 6,67. Очертава се тенденция - по-късното менархе (на 15 и повече години) да е по-често срещано при студентки от НСА „ В. Левски”.



Фиг. 2 Неправилни маточни кръвотечения

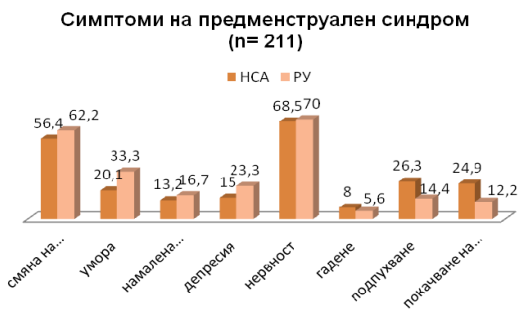
Представено е процентното разпространение на неправилните маточни кръвотечения при изследваните студентки.

По-големи различия в наличието на симптоми за неправилни маточни кръвотечения са налице при симптома продължителност на менструациите. 30,5 процента от студентките от НСА, съобщават за продължителни менструации. Този процент при студентките от РУ е 41,11%. За обилни менструации съобщават 43,95% от студентките в НСА и 42,22% от студентките от РУ. Не се откриват съществени различия в резултатите. Предишно изследване (С.Попова, Д. Добрева, 2009 [4]) установи, че при активно спортуващите жени обилните менструации са по-често срещани, отколкото при неактивно спортуващите жени. По отношение на нередовността на менстулания цикъл стойностите в проценти при студентките от двете учебни заведения са сходни.



Фиг. 3 Симптоми на дисменорея

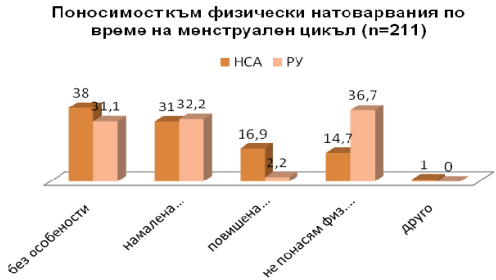
Резултатите са представени в проценти. И при двете групи най-открояващият се симптом е болката над симфизата по време на менструация съответно при 51,65% от студентките на НСА и и 52,22% от студентките на РУ.Съществени различия в процентното разпределение се забелязва при симптомите безапетитие и сънливост. За безапетитие по време на менструалния цикъл са съобщили 9,45% от студентките на НСА и 25,56% от студентките на РУ. Процентите за сънливост са съответно 16,85% от студетките в НСА и 43,33% от студентките в РУ. По-слабите появи на безапетитие и сънливост при жените от НСА могат да бъдат отдадени на по-високата двигателна активност, характерна за студентите от спортната академия.



Фиг. 4 Симптоми на предменструален синдром

Наличието на симптоми на предменструален синдром са представени в проценти. По-съществени различия в разпределението на предменструалните симптоми се забелязват при показателите умора, депресия, подпухване и покачване на телесното тегло. Умората и депресията са по-слабо разпространени при жените от НСА, а подпухването и покачването на телесно тегло са по- слабо разпространени при жените от РУ. По-слабото разпространение на умората при студентките от НСА може да бъде обяснено по презумция с по-добрата им обща физическа дееспособност. Обясними са и резултатите по отношение на депресията. Емперично извесно е положителното въздействие на редовните физически упражнения върху емоционалното състояние. Необходими са допълнителни проучвания по отношение на покачването на телесното тегло и подпухването при спортуващи. При предишно изследване (С.Попова, Д. Добрева, 2009 [4]) е забелязана тенденция за съществени различия в процентното съотношение на

покачването на телесно тегло при активно спортуващи сравнени с неактивно спортуващи жени, като симптома е по-разпространен при активно спортуващите.



Фиг. 5 Поносимост към физически натоварвания по време на менструален цикъл

Резултатите за поносимостта към физически натоварвания по време на менструационен цикъл са представени в проценти. 16,9% от студентките в НСА имат повишена поносимост към физически натоварвания, докато този процент при студентките от РУ е само 2,2%. Пропорционално 14,7% от студентките в НСА не понасят физически натоварвания по време на цикъл, докато този процент е съществено по-голям (36,7%) при жените от РУ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Липсва статистическа значимост по отношение разликата при средната възраст на настъпване на менструация при студентките от НСА и РУ.

Въпреки липсата на статистически значима разлика в средната възраст на настъпване на първата менструация, налице е тенденция по-късно настъпване на менархето (на 15 и повече години) да се среща по-често при студентките от НСА.

Проведеното изследване потвърди емперично известния факт, че болката е най-често срещания симптом на дисменорея.

Налице подчертана тенденция за покачване на телесно тегло преди менструация при спортуващите жени. Необходими са допълнителни проучвания на отношението между диетата, хранителните и други добавки и покачването на телесното тегло при спортуващи жени.

Жените от РУ не понасят в по-голяма степен физическите натоварвания по време на менструален цикъл в сравнение с жените от НСА. Причина за този факт според нас е привикването на жените от НСА към системни физически натоварвания.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Димитров А. Гинекология, Медицина и физкултура, 2005

[2] Попова- Добрева Д, Попова С. „Особености на менструалния цикъл при неактивно спортуващи студентки от НСА"Васил Левски", списание „Кинезитерапия" бр.1-2, 2009

[3] Попова С, Добрева, Д., Особености на менструалния цикъл при активно спортуващи студентки от НСА „ В. Левски", Лека атлетика и наука бр.1(9), 2009г

[4] Попова С, Добрева, Д Различия в особеностите на менструалния цикъл при акивно и неактивно спортуващи студентки от НСА „В. Левски", Лека атлетика и наука бр.1(9), 2009г

[5] Попова С, Тотева, М., Подготовка на спринтьорките съобразно някои физиологични особености на женския организъм", Списание „Спорт и наука", кн. 3 1998

За контакти:

гл.ас Дияна Попова-Добрева, доктор, катедра „ТМКТ", Национална Спортна Академия „В.Левски",тел. 02 988 15 11 /240/,e-mail : popova_dk@mail.bg

доц. Софка Попова, доктор, катедра „Лека атлетика" Национална Спортна Академия „В.Левски",e-mail : popova_nsa@mail.bg,тел. 962-04-58(59,60) / вътр.: (310)

ст. преп. Димитър Обрешков, катедра „Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", тел. 0887113 179,e-mail: dobreshkov@uni-ruse.bg

Докладът е рецензиран.