

الملخص العربي

تعد متلازمة تكيسات المبيض عبارة عن اضطراب في الغدد الصماء يؤثر على ما يقرب من 5 ٪ من النساء. وهو الخلل الهرموني الأكثر شيوعا بين النساء في سن الإنجاب (من سن 12 - إلى 45)، وهي سبب رئيسي من أسباب العقم .

السبب الرئيسي الكامن وراء متلازمة تكيسات المبيض ليس واضح تماما ولكن هناك عدة عوامل تسببه وتشير إلى ما يلي عوامل وراثية: هي ضمن أسباب متلازمة تكيسات المبيض ولكن توجد أسباب أخرى، مقاومة الانسولين. وهذا يعني أن مقاومة الخلايا في الجسم لتأثير المستوى الطبيعي للأنسولين. وإنتاج المزيد من الانسولين للحفاظ على نسبة السكر في الدم الطبيعي. هورمون الجسم الأصفر : يتم إجراء هذا الهرمون في الغدة النخامية حيث أنه يحفز المبيض ويعمل جنبا إلى جنب مع الانسولين لتشجيع إنتاج هرمون التستوستيرون. ويوجد مستوى عال من هذا الهرمون في نحو 4 من كل 10 نساء مع متلازمة تكيسات المبيض، زيادة الوزن والسمنة.

معظم السيدات المصابات بتكيسات المبيض يبدأن في ملاحظة هذه المشكلة في مرحلة المراهقة و العشرينات و يكون عادة في ظهور مجموعة من الاعراض و لكن معظم السيدات يعانين من مشكلة او مشكلتين من الاعراض التالية : غياب الدورة او انقطاعها او حدوث الدورة على فترات متباعدة او عدم انتظام الدورة .تأخر الانجاب و في هذه الحالات يكون هناك عدد من البويضات الموجودة على سطح المبيض و لكن هذه البويضات لا تستطيع بلوغ مرحلة النضوج و بالتالي هذا يؤدي الى اضطراب في عملية التبويض و قد وجد ان 90 ٪ من حالات عدم التبويض سببها تكيسات المبيض .زيادة الوزن او السمنة و في هذه الحالة يكون التركيز في السمنة في منطقة البطن. زيادة كثافة الشعر في الجسم خاصة في منطقة الشفة العليا و الشفة السفلى و الذقن و الوجه بصفة عامة و الصدر و المعدة و كذلك في الفخذين . قلة كثافة الشعر و سقوط الشعر و في بعض الاحيان الصلع . حب الشباب و ذلك نتيجة زيادة هرمونات الذكورة . زيادة في نسبة هرمون الذكورة و ذلك يظهر عن طريق التحاليل الطبية . الام في البطن و ذلك يظهر في بعض الحالات لانه في حالة تكيسات المبيض يزيد حجم المبيض عن الطبيعي من مرة و نصف الى ثلاث مرات و هذا يكون مصحوب في بعض الاحيان بوجود الام في البطن.

يشخص المرض بملاحظة الأعراض المصاحبة له و بمشاهدة الشكل المميز للمبيضين بالأشعة فوق الصوتية (الإلتراساوند) حيث يظهر أن هناك عددا كبيرا من الأكياس المحتوية

على بويضات جاهزة للتخصيب في كل دورة شهرية ولكن المفروض أن كيسا واحدا كل دورة ينمو وينتج بويضة ناضجة كل شهر ولكن ما يحصل أن عددا كبيرا من الأكياس تنمو في وقت واحد ثم يتوقف نموها جميعا في منتصف الطريق وبالتالي عدم وصول أي من هذه البويضات للحجم المناسب وعدم حدوث الحمل (8 - 10 - أكياس وحجمها أقل من 10 ملم في كل مبيض) وتظهر هذه الأكياس بالأشعة الصوتية كحبات عقد اللؤلؤ.

وتحليل الهرمونات يظهر زيادة في هرمون الجسم الأصفر، انخفاض الهرمون المسئول عن نمو ونضج البويضات)، ارتفاع هرمون البرولاكتين المسئول عن تكوين وإدرار الحليب من الثديين، ارتفاع هرمون الذكورة التستسترون، انخفاض حاد لهرمون التيبويض (البروجسترون)، كما أن بعضهن يعانين من ارتفاع هرمون الانسولين المسئول عن عملية حرق السكر بالدم.

ومن المخاطر التي تنتج من متلازمة تكيسات المبيض سرطان الرحم، مقاومة الانسولين، السكري من النوع الثاني، ضغط الدم المرتفع، الأمراض القلبية الوعائية، السكتة الدماغية، زيادة الوزن، الإجهاض، بقع في الجلد، أمراض الغدة الدرقية

علاج متلازمة تكيسات المبيض فيتركز الجزء الرئيسي منه على المريضة نفسها، حيث أن معظم المريضات يعانين من السمنة وقد تكون سمنة مفرطة، ومن المفيد في حالات تكيس المبيض تغيير نمط الحياة عن طريق فقدان بعض الوزن وقد يكون ذلك مفيد على المدى البعيد لما له من تأثير ايجابي في الحماية من مرض السكر و ارتفاع الضغط و الازمات القلبية كذلك زيادة معدل النشاط الحركي مثل المشي السريع بمعدل نصف ساعة الى ساعة يوميا و تناول وجبات متوازنة قليلة الدهون

الهدف من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

دراسة تأثير الأدلة الإرشادية لتحسين جودة الحياة عند الفتيات المصابات بمرض تكيسات المبيض .

الفروض البحثية:

- قبل تطبيق الأدلة الإرشادية فإن معظم الفتيات في كلية التمريض جامعة بنها ليس لديه ن المعلومات الكافية عن مرض تكيسات المبيض .
- كما أن مرض تكيس المبيض له تأثير سلبي على جودة حياة الفتيات المصابات به.

- ومن ثم فبعد تطبيق الأدلة الإرشادية لتحسن معلومات وممارسات و جودة الحياة عند الفتيات المصابات بمرض تكيسات المبيض فى كلية التمريض جامعة بنها .

العينة وطرق البحث:

نوعية الدراسة: دراسة تدخلية

1- التصميم الفنى:

(أ) مكان البحث :

أجريت الدراسة فى كلية التمريض جامعة بنها

(ب) العينة

نوع العينة : عينة متعددة المراحل

حجم العينة :

- جميع الفتيات اللاتى ينطبق عليهن أعراض وعلامات مرض تكيسات المبيض وتم تشخيصهن بالموجات فوق الصوتية على البطن (84) .

خصائص عينة الدراسة:

- الفتيات اللاتى تم تشخيصهن بالفعل بمرض تكيسات المبيض.
- كل الفتيات من نفس الكلية .
- الفتيات اللاتى تتراوح أعمارهن من 18 إلى 25 سنة .
- الغير متزوجات.

(ج) أدوات جمع البيانات :

اثنتين استمارة استبيان إستخدمت لجمع البيانات

1- استمارة استبيان :

و تشمل ما يلي:

الجزء الأول :

البيانات الشخصية والاجتماعية مثل (الاسم ، ال سن ، الوزن الخ).

الجزء الثانى:

عناصر لتقييم معلومات الفتيات فى كلية التمريض جامعة بنها تجاه مرض تكيسات المبيض مثل (التعريف ، الأسباب ، الأعراض والعلامات ، المضاعفات الخ).

ب- إستبيان مقياس جودة الحياة : لتقييم جودة الحياة عند الفتيات المصابات بمرض تكيسات المبيض . وتم ترجمته إلى اللغة العربية ووضع بواسطة الباحث وإختيار ما يتناسب منه لمرض تكيسات المبيض ولتحقيق الهدف من الدراسة .ويشتمل على الحالة الجسدية ، الحالة النفسية والعاطفية ، وكل ما يتعلق بجودة الحياة.

2- التصميم الإجرائي:-

أ- الدراسة الميدانية:

تم اختيار عينة إسترشادية تمثل 10% من إجمالي العينة ، لتقويم صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث بعد النتائج الإحصائية لهذه العينة ، وطبقاً لهذه النتائج يتم عمل التعديل اللازم .

ب - الأدلة الإرشادية:

- تم وضعها بواسطة الباحث باستخدام اللغة العربية المبسطة والصور التوضيحية المختلفة من أجل تسهيل فهم الفتيات.وتشتمل على :
- عمل دليل إرشادي خاص بالمعلومات العامة و الأعراض والعلامات لمرض تكيسات المبيض.
- عمل دليل إرشادي خاص بالمشاكل التي تنتج من مرض تكيسات المبيض وكيفية التغلب على كل مشكلة.
- تم تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة (من 3 إلى 5 مجموعات) ونفذت لكل مجموعة (5) جلسات وإستغرقت مدة الجلسة ساعتين وتتضمن العناصر التالية:
- معلومات للفتيات عن مرض تكيسات المبيض مثل (التعريف ، الأسباب ، الأعراض والعلامات ، المضاعفات الخ).
- المشاكل التي تنتج عن مرض تكيسات المبيض وتأثيرها على الصحة الإنجابية.
- تحسين جودة الحياة عند الفتيات باستخدام أدلة إرشادية لكيفية التغلب على كل مشكلة.
- ومن ثم فبعد تطبيق الأدلة الإرشادية تتحسن معلومات وممارسات وجودة الحياة عند الفتيات المصابات بمرض تكيسات المبيض.

المناقشة

تم مناقشة نتائج البحث وتفسيرها باستخدام المراجع المحلية والعالمية.

الاستنتاجات والتوصيات

تم استخلاصها من مناقشة نتائج الدراسة.