

МЕНСТРУАЛНИ РАЗТРОЙСТВА - РАЗПОСТРАНЕНИЕ И ПРОЯВА**Томова, Татяна**

Асистент, доктор, катедра Спортна медицина,
Сектор спортни и източни масажи, Фак. ОЗЗГТ на НСА „В. Левски“
<https://orcid.org/0000-0002-2394-2979>

Ключови думи: Менструален цикъл, жени, хормонален дисбаланс, оплаквания при менструация.

ВЪВЕДЕНИЕ

Водещи изследователи дефинират обособена нова социална група глобални граждани, от родените през 21 век (Petrova, 2013; Kostova, 2014; Ivanova, 2019; Vulev et al., 2019; Чипева, 2019; Vassileva, 2020; Trendafilov, 2020). Тази група, в научните публикации определят като поколението на така наречените Милениали (Millennials) (Trendafilov, 2013; Димитрова, 2018; Ivanova, 2019a; Ignatova et al., 2020). През 2021г се посочва като важна промяна, тъй като 4-то поколение Millennials на възраст над 18 години ще влезе на пазара на труда и стават активен потребител и то в пъти по-активен от поколението родено до 2000г. (Dimitrova, 2018). Има милиарди Милениали (Millennials) по целия свят, което ги прави бъдещите потребители на стоки и услуги (Dimitrova, 2019). Но по-важното е, че подобни услуги се предоставят почти изключително в цифровото пространство на интернет-базираните технологии (Dimitrova, 2018; Polimenov, 2019). Тази възрастова група е най-младото поколение на съвременната работна сила и може да бъде описана като почти изключително дигитална, което от своя страна предполага необходимостта от оценка на нови инструменти и подходи за постигане на ефективна социална комуникация и балансиран здравен статус (Dimitrova, 2017; Dimitrova, 2018a). Очевидно Милениалите (Millennials) изглеждат добре информирани за важността на здравословния начин на живот в „Интелигентна среда“ (Полименов, 2018; Димитрова, 2019). Следователно, безспорно, Милениалите (Millennials) млади жени играят водеща роля в ключови аспекти на изграждането и поддържането на уелнес култура за благополучие и щастие, като се има предвид забележимият стремеж към просперитет и лично благополучие (Ignatova, 2020; Dimitrova, 2020). По време на пубертета протичат основни промени в биологичните, психологичните и психосоциалните параметри на девойката. Ключов момент тук е появата и установяването на менструалната функция (Кедикова-Андреева, 2012; Маринова, 2014). Тя бележи началото на репродуктивния период в живота ѝ, като е повратна точка за здравето на организма на младата жена. Едни от най-често срещаните акушеро-гинекологични оплаквания при жените са нарушенията в менструалната функция (Elizabeth, 2010). Смущенията в менструацията (МС) могат да се проявяват с различни отклонения при нейното протичане.

Изменение в продължителността на менструалния цикъл:

- при интервал на менструация над 35 дни – **oligomenorrhoea** (по-малко от 10 пъти за година);
- по-чести от 21-дневен интервал кръвотечения – **polymenorrhoea** (сумарно може да надвиши 12 пъти на година).

Изменение в обема на кръвозагубата:

- оскъдна менструация - **hipomenorrhoea**
- продължителна и обилна менструация, продължаваща повече от 7 дни, с повече от 80 мл кръвозагуба – **hypermenorrhoea (menorrhagia)**.
- Пълно отсъствие на менструация повече от 6 месеца – **amenorrhoea**.
- Болезнена менструация – **dysmenorrhea**.

- *Нередовна менструация и междуменструални кръвотечения - metrorrhagia.*
- **Зацапването (Metrorrhayey)** представлява *нередовно прокървяване* от влагалището по всяко време на менструалния цикъл, различно от нормалната менструация.

Менструалните разстройства се разглеждат в три групи (Налбански, 2010). Към *първата група* спадат хипоменструалните състояния – олигоменорея, хипоменорея, вторична аменорея. *Втората група* разстройства са неправилните маточни кръвотечения. Към третата група се отнасят предменструален синдром (ПМС) и болезнената менструация - дисменорея. Нормално протичащата менструация (eutemorrhoea) е външен израз на соматичното и психичното здраве на жената (Налбански, 2010). Нейните нарушения сигнализират, че нещо в организма не е наред. Контролът ѝ дава широки възможности за своевременно откриване на различни гинекологични и общи заболявания.

МЕТОДИ

Целта на проучването е да се обсъдят и анализират съвременните представи за менструалните разстройства и да се направи скрининг върху разпространението и честотата на менструалните нарушения сред ученички и студентки/ сред българската популация. Изготвена е специализирана анкетна карта съставена от две части и включва 51 въпроса. Първата част включва специфични въпроси, които разкриват наличието или отсъствието на предменструални и менструални нарушения. Втората част обхваща въпроси касаещи общото здравно състояние, двигателната активност, характер на работата и др. като разкрива наличието на ранни симптоми, свързани с менструалните нарушения. Единици на наблюдението са 466 жени на възраст 20,8 години, пожелали да участват в проучването, като са попълнили анонимно анкета. Признаци на наблюдението са психосоциални, демографски и епидемиологични показатели свързани с разпространението на менструалните разстройства – ПМС и дисменорея. Време на наблюдение: анкетното проучване е проведено от месец февруари 2012 г. до март 2015 г.

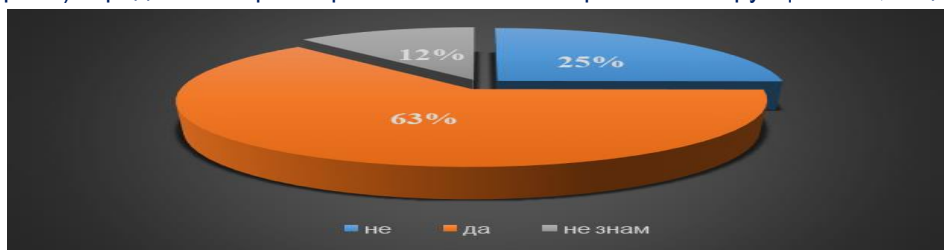
Място на наблюдение:

- НСА-факултет Кинезитерапия, туризъм и спортна анимация;
- НСА-задочна форма на обучение;
- УНСС-Университетът за национално и световно стопанство;
- Медицински колеж „Й.Филаретова“;
- Факултет по дентална медицина, град Пловдив;
- 109 СОУ „Атанас Далчев“-София;
- СОУ „Георги Бенковски“-Пазарджик;
- Случайни, поискали да се включат.

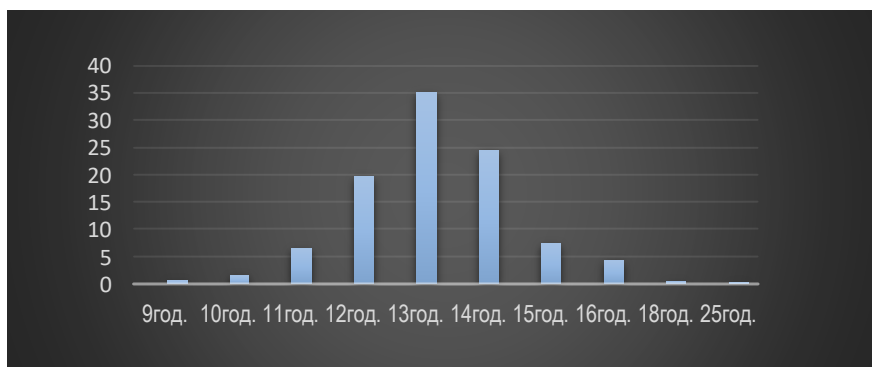
РЕЗУЛТАТИ

Анкетният анализ на получените данни потвърди съществуващите библиографски резултати за високия процент на менструална болка и ПМС. Висок процент от изследваните лица - 294 момичета (63%), съобщават за наличие на предменструален синдром, петдесет и пет – 55 (12%) от тях съобщават, че не знаят за наличието му, а сто и седемнайсет – 117 (25%) отбелязват, че нямат прояви на ПМС (фиг.1). Най-честата възраст на настъпване на менархе е между 12 и 14 години, което е аналогично със съществуващите данни в българската и европейската литература. Най-голям процент - 35% (163 момичета) отбелязват, че менструацията им настъпва на 13 години, при - 24,4% (114 момичета) на 14 години и 19,5% (91 момичета) на 12 години. Най-ранната възраст на настъпване на менструация при изследвания контингент е 9 години за три от момичетата, а най-

късната – 25 години при едно от момичетата, което предполагаме, че е следствие на някакви аномалии (фиг.2). Средната възраст при настъпване на първата менструация е 13,2 години.



Фиг. 1. Честота на ПМС



Фиг.2. Разпределение на настъпването на първия менструален цикъл по години

Честотата на най-често срещаните психични симптоми в предменструалния период сред анкетираните е следната: **гневливост и раздразнение** – 70,4%, тревожност и чувство на напрежение – 65%, умора и липса на енергия – 61,4%, емоционална лабилност – 57,5%, сънливост – 42,9%, затруднение да се стане от леглото – 34,5%, намалена концентрация – 34,3%; (табл.1).

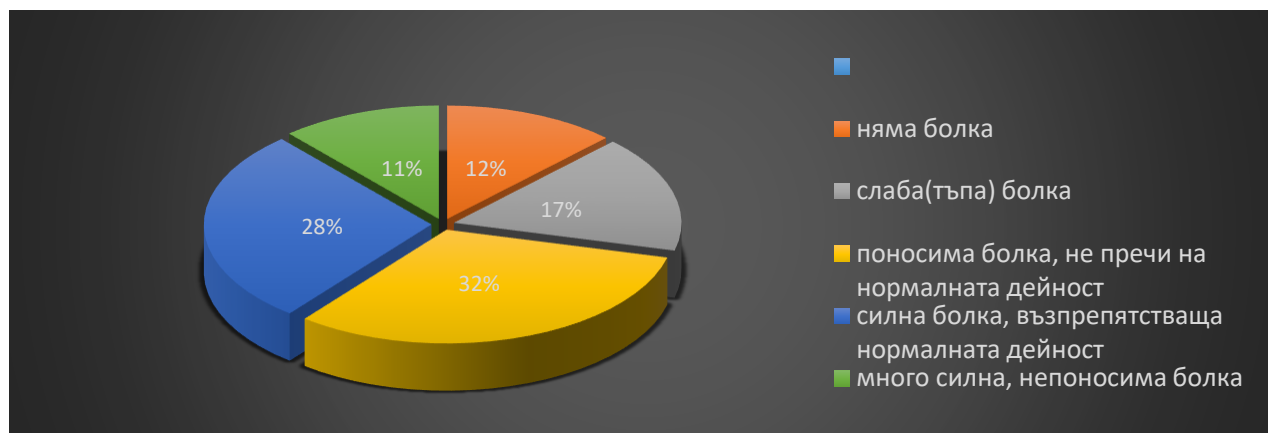
Разпределението на соматичните симптоми в предменструалния период е както следва: **болка ниско долу в корема и подуването му преди и по време на менструалния цикъл (МЦ)** – 70%, повишен глад за въглехидрати - 68,9%, мастодиния – 66,1%, болка в корема, обхващаща и поясна област - 65,5%, болка по време на и след МС – 45,5%, главоболие – 23,6%, гадене, повръщане – 11,2%, (табл.1). На табл. 1 са представени честотата на проявление на соматичните и психични оплаквания, според тяхното процентно съотношение.

Таблица 1. Честота на соматични и психични оплаквания

Соматични	%	Психични	%
Болка и подуване на корема ниско долу	70,0	Гневливост и раздразнителност	70,4
Повишен глад към въглехидрати	68,9	Тревога и напрежение	65,0
Мастодиния	66,1	Умора и липса на енергия	61,4
Болка в корема, обхващаща и поясна област	65,5	Емоционална лабилност	57,5
Болка по време на и след МЦ	45,5	Сънливост	42,9
Главоболие	23,6	Невъзможност да се стане от леглото	34,5
Гадене, повръщане	11,2	Намалена концентрация	34,3

При всичките анкетираните жени се наблюдава комбинация от различни симптоми. Получените резултати не се различават съществено от тези в достъпната литература. Само 12% (57 жени) от анкетираните нямат болка, а при останалите разпределението е както следва: 17% съобщават (77 жени), че имат слаба (тъпа) болка, при 32% (147 жени) болката е поносима, при 28% (129 жени) болката е силна, възпрепятстваща нормалната дейност и при 11% (53 жени) болката е много силна,

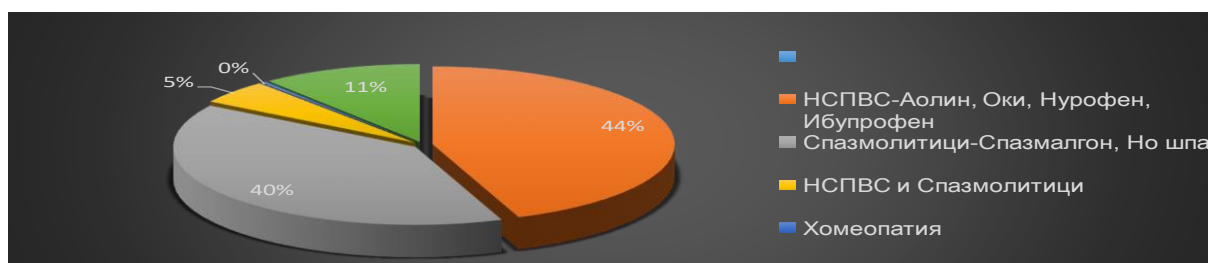
непоносима (фиг.3). Голямото разнообразие от симптоми и високият процент на болка в предменструалния и менструалния период обяснява неконтролируемостта на използването на обезболяващи средства, контрацептиви, НСПВС и др., независимо от многобройните странични ефекти (Ford, 2009; Lopez, 2009).



Фиг.3. Степен на изпитваната пред менструалната и менструална болка

При 241 от анкетираните девойки (52%) се налага да се използват медикаменти за намаляване на болката. НСПВС се приемат ежемесечно от 107 жени (44%), спазмолитици 96 жени (40%), комбинация и от двата типа лекарства НСПВС и спазмолитици използват 12 жени (5%), аналгетици 26 жени (11%) и само една жена е посочила използването на хомеопатично лечение (фиг.4).

Интервалът на МЦ на изследваните жени е във физиологичната норма между 21-я и 31-я ден, с изключение на 70 жени – 15%, при които цикълът е нередовен. Най-голям е процентът на тези с 28-дневен интервал (37%). **Времетраенето** на менструалното кървене е също в норма - 5-6 дни при 59% и до 7 дни при 22% от жените.



Фиг. 4. Използвани медикаменти

ДИСКУСИЯ

От получените резултати можем да изведем някои по-важни обобщения и тенденции. Проведеното изследване установява голям процент от анкетираните жени с наличие на ПМС и дисменорея, което определя тяхната значимост и необходимостта от детайлното им проучване. В не малко изследвания се потвърждава пряката корелация между ПМС и дисменорея (Fujiwara, 2007). Високият процент на разпространение на ПМС и дисменорея е сериозна медико-социална пречка за здравето на жената. Липсата на изградени методики за повлияването им е рисков фактор за появата на сериозни здравни проблеми. Необходими са превантивни действия за контрола и лечението им. Тревожен е фактът, че голям процент от анкетираните жени - 95%, смятат че техните симптоми са нещо нормално за МЦ, и че са неизбежна част от живота им. Поради този факт, те не считат за нужна консултацията със специалист и прибягват към „самолечение“. Водещите фактори, които се потвърждават, че имат отношение към менструалните нарушения са свързани основно с

неправилното хранене, хиподинамията, ежедневният стрес, повишеният процент на затлъстяване, слабата осведоменост относно характеристиката на МЦ. Това изисква повишаване на познанията, активността и отговорността към женското здраве за по-доброто познаване на проблемите свързани с него.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Безспорно начинът на живот, общоприетите нагласи и убеждения са малка част от факторите влияещи върху здравето на жената. Със своите ежемесечни нужди, жените е важно да полагат специфични грижи, комплексни мерки за профилактиране, както и възможност за отсъствие от работа. Днес е необходимо специалистите да познават и разбират добре проблемите свързани с менструалните нарушения и по какъв начин те се отразяват на здравето и качеството на живот. Важно е да се задълбочат и разширят научните проучвания в тази област на женското здраве.

Имайки предвид многото странични ефекти на медикаментозните терапии, тежките оперативни интервенции, алтернативната медицина, масажът и физическите упражнения привличат все повече вниманието на специалистите и жените (Горанова, 2006; Choi DS., 2009; Taylor, 2006). Аспектите, от които зависи менструалното здраве на жените са разнообразни, затова считаме, че детайлното му познаване, разработване и използване на нови физикални средства ще допринесе за здравето, балансът и хармонията на съвременната жена, която да не губи ритъма на естествения хормонален поток и цикличността си.

Конфликт на интереси:

Авторът декларира липса на обстоятелства за конфликт на интереси и че изследваните лица са подписали декларации за съгласие относно публикуването на установените данни в изследването.

Забележка:

Анализът в публикацията е изпълнен, като част от финансиран проект по оперативна програма „Наука и образование за интелигентни Растеж”, приоритетна ос 1, „Изследвания и технологично развитие”, за изграждане и развитие на ЦВП „Наследство БГ” -BG05M2OP001-1.001-0001

ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Горанова, З. (2006). Dysmenorrhea – овладяване чрез физикална методика. В: *Кинезитерапия и рехабилитация*, С., кн. 1-2, с.30-38.
2. Горанова, З. (2006). Масаж с мед – метод за профилактика и лечение. В: *Кинезитерапия и рехабилитация*, С., кн. 1-2, с.53-56.
3. Димитрова, Б. и кол. (2018). *Социална значимост на уелнес (wellness) културата* : сравнителен анализ по данни от научни изследвания на Галъп интернешънъл (Gallup International). Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-160-989-5
4. Димитрова, Б (2019). Когнитивно дефиниране на Уелбийнг индексите. *Международно научно списание. Иновации в Рекреативната & Уелнес индустрия и Нишов туризъм*. с 68-78, eISSN: 2603-493X. Достъпно на: <https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/>
5. Игнатова, Д. (2018). Йога за деца в предучилищна възраст в условията на детска градина. *Списание Детска градина Училище*, бр. 6, стр. 53-57, 2018 г.]. ISSN 2603-2872.
6. Кедикова-Андреева, С. (2012). Менструални нарушения при девойки с наднормено тегло в пубертетно-юношеска възраст. София, 2012., с. 6.
7. Маринова, Д. (2014). Древни и съвременни аспекти на женското здраве според китайската медицина. III-та Национална научна конференция „Азия и светът – взаимоотношения и взаимодействия“, София, 2014. *Сборник с доклади*, ISBN:978-954-07-3933-5, стр. 217–223.
8. Налбански, Б. „Учебник по АГ“ (2010). (Раздел Гинекология. Заболявания на женските полови органи), Стр. 131 Клиника, диагностика, лечение.
9. Полименов, М. (2018), Технологични иновации в нишовия туризъм. *Интелигентни иновации в Рекреативната, Уелнес индустрия и Нишов туризъм*. София, Специален брой, стр. 31-35. ISSN: 2603-493X (онлайн).
10. Чипева, М. (2019). *Канго джъмпис Аеробика*. Книга. Изд. Авангард Прима, С. ISBN 978-619-239-131-7 с.1

11. Choi, DS. (2009). PMS. *J Women Med.* 2009; 2 (4): 141-146.
12. Elizabeth, R., Bertone-Johnson. (2010). Adiposity and the development of PMS. 2010 November, 19(11): 1955-1962.
13. Dimitrova, B. (2017). Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. *Original scientific paper. Conference: International scientific congress "Applied sports sciences". DOI: 10.37393/ICASS2017/83. Proceeding_book_ICASS2017.pdf* p.406-410, Sofia.
14. Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper.* Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
15. Dimitrova, B. (2018.a). *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills.* Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
16. Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff.. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17*
17. Dimitrova, B., (2020). Relationships between education and innovations in the recreational Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, No 2, 2020, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.18*
18. Ford, O., Lethaby A, Roberts H, Mol BWJ. (2009). Progesterone for premenstrual syndrome. In: The Cochrane Library, Issue 2, 2009. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. Search date 2008.
19. Fujiwara T., Nakata R. (2007). Young Japanese college students with dysmenorrhea have high frequency of irregular menstruation and PMS Japan 2007, Is. 1, p.8-11.
20. Ignatova, D. (2020). Importance of motor skills in order to increase the overall physical capacity of children. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.* Vol. 2, Issue 1-2, pp: 40-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
21. Ignatova, D. & A. Iliev (2020). Motor qualities and their influence on the children's development. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.* Vol. 2, Issue 1-2, pp: 16-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
22. Ivanova, V. (2019). Influence of gymnastic exercises in the water environment. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.* Vol. 1, Issue 1, pp: 53-56. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
23. Ivanova, V. (2019a). Development of imagery training plan for rhythmic gymnasts. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.* Vol. 1, Issue 2, pp: 41-49. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
24. Lopez, LM., Kaptein, A. (2009). Oral contraceptives containing drospirenone for premenstrual syndrome. In: The Cochrane Library, Issue 2, 2009. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. Search date 2007.
25. Petrova, V. (2013). Analiz na deïnostta na zainteresovanite strani v konteksta na korporativnata sotsialna otgovornost. *Godishnik na minno-geolozhkiya universitet "Sv. Ivan Rilski", Tom 56 Sv. IV (39-42). Khumanitarni i stopanski nauki, 2013. [In Bulgarian].*
26. Kostova, D, & V. Petrova. (2014). Predizvikatelstvata na novite profesii. *Godishnik na minno-geolozhkiya universitet "Sv. Ivan Rilski", Tom 57 Sv. IV (94-96). Khumanitarni i stopanski nauki, 2014. [In Bulgarian].*
27. Polimenov, M., (2019), Transfer of innovation in the service technology for increasing the restaurant quality product. *International Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.* Vol.1, Issue 2, p 29 -35, ISSN 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>
28. Tailor, D. (2006). PMS research and the contribution of the society for menstrual cycle research. 2006; 54:229-232;
29. Trendafilov, D., B. Dimitrova (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. *Sport Mont, Vol.XI (37-38-39), p. 467-473.*
30. Trendafilov, D., (2020). Breaststroke style - dynamic and historic sources. *International Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.* Vol.2, Issue 1-2, p 45 – 48. ISSN 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>
31. Valev, Yuri, R. Nedkova-Ivanova, V. Dimitrov (2019). Research on psychophysical training of rider in discipline endurance of equestrian sport. *International Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.* Vol.1, Issue 2, p 17 – 28. ISSN 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>

Контакти:

Татяна Томова,

НСА, Катедра Спортна медицина, София, Студентски град, ул. Проф. А. Иширков

tomova.tatyana@abv.bg / Tel: +359 889 444 428