Znanje učenica V. razreda osnovne škole o menstruaciji

Židić, Nela

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split / Sveučilište u Splitu**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:176:539106

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija
SVEUČILIŠTE U SPLITU

Repository / Repozitorij:

Repository of the University Department for Health Studies, University of Split

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU

Podružnica

SVEUČILIŠNI ODJEL ZDRAVSTVENIH STUDIJA

PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ

SESTRINSTVA

Nela Židić

ZNANJE UČENICA V. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE O MENSTRUACIJI

Završni rad

Split, 2016.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

Podružnica

SVEUČILIŠNI ODJEL ZDRAVSTVENIH STUDIJA

PREDDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ

SESTRINSTVA

Nela Židić

ZNANJE UČENICA V. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE O MENSTRUACIJI /

KNOWLEDGE OF FIFTH GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL ABOUT MENSTRUATION

Završni rad / Bachelor's Thesis

Mentor:

Matea Šarić, mag. med. techn.

Split, 2016.

Zahvala

Veliko hvala dugujem svojoj mentorici Matei Šarić, mag.med.techn. koja mi je cijelo vrijeme tijekom ovog studija bila najveći uzor. Prilikom izrade ovog rada nesebično i strpljivo je prenosila na mene svoje znanje i u svakom trenutku bila na raspolaganju, te je uvijek imala strpljenja i vremena za moje brojne upite.

Tijekom studiranja bilo je teških dana. Novu snagu i ponovno korak naprijed crpila sam od mojih roditelja. Bili su uz mene i bodrili me cijelo vrijeme: "*Možeš ti to!*" i evo, mama i tata, zaista sam uspjela zahvaljujući Vama! Zato Vama posvećujem svoj Završni rad. Hvala Vam!

Posebnu zahvalnost iskazujem baki Tiji, djedu Nedi, teti Silvi i svom dečku Mateu na razumijevanju, beskonačnoj ljubavi i strpljenju.

Zahvaljujem se svom bratu Neni koji me svojim šalama i smijehom svaki put ponovno vraća u lijepi svijet iz mnoštva novih podataka za sutrašnji ispit.

SADRŽAJ

1. UVOD....1
1.1. Pubertet....1
1.1.1. Pubertet u dječaka....3
1.1.2. Pubertet u djevojčica....5
1.1.1.1. Održavanje higijene tijekom puberteta....6
1.1.1.2. Moguće sestrinske dijagnoze u pubertetu....10
1.2. Menstruacija....13
2. CILJ....20
3. ISPITANICI I METODE....21
3.1. Uzorak....21
3.2. Metode istraživanja....21
3.3. Statistička obrada....21
4. REZULTATI....22
5. RASPRAVA....51
6. ZAKLJUČCI....54
7. LITERATURA....55
8. SAŽETAK....59
9. SUMMARY....61
10. ŽIVOTOPIS....63
PRILOG....64

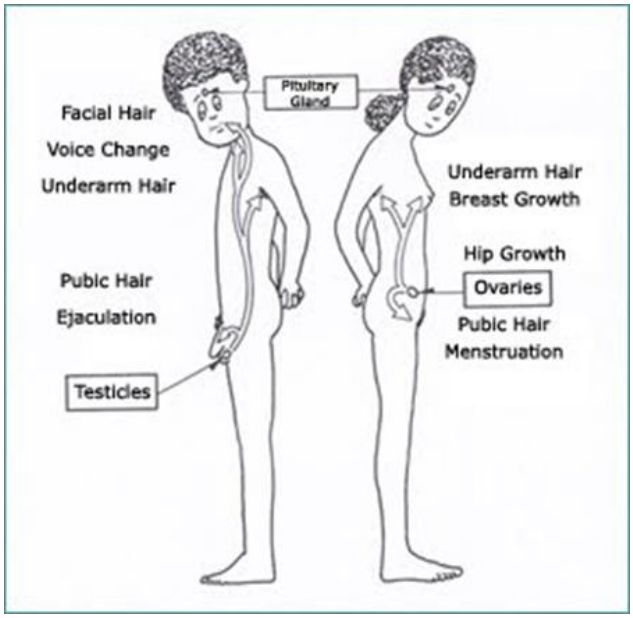
1. UVOD

Većina djevojčica smatra da postaju žene kada dobiju prvu menstruaciju. To zapravo i nije točno. Djevojčice dobivanjem menstruacije postaju fizički i psihički zrelije, ali još uvijek nedovoljno psihički zrele za donošenje važnih životnih odluka. Psihička zrelost postiže se nakon završetka adolescencije, odnosno nakon 21. godine života. Brojni autori mišljenja su da se odrasliji/zreliji postaje kada se počinje zarađivati i donositi vlastite odluke. No, psiholog Hugh Mackay tvrdi drugačije: „U 21. godini se zabavlja. Mladi ljudi danas kroz dvadesete prolaze upravo tako: zabavljaju se, putuju i obrazuju, biraju karijeru. Odrasli postaju u 30. godini, što znači da je 30. godina života zapravo nova 21. godina" (1).

1.1. Pubertet

Pubertet je razdoblje hormonalnih promjena koje dovode do razvoja sekundarnih spolnih obilježja:

- spolna dlakavost;
- razvoj mišićnog i potkožnog tkiva;
- rast grudi u djevojčica;
- povećavanje testisa u dječaka;
- rast spolnog uda;
- mutiranje glasa u dječaka,
- postizanje spolne zrelosti i sposobnosti reprodukcije;
- prva menstruacija;
- noćne polucije. (2,3,4,5).



Slika 1. Sekundarna spolna obilježja dječaka i djevojčica

Izvor:
http://4.bp.blogspot.com/_4ify7vDXrDs/TD23hxyh_qI/AAAAAAAAGPk/t_ksAskGHm0/s1600/puberty_growth.jpg

Pubertet je jedno od najburnijih razdoblja u životu čovjeka. Osim što je to doba spolnog, to je doba i psihičkog sazrijevanja gdje djeca ulaze u fazu separacije (odvajanja) od roditelja, izgrađuju se u zrelu, slobodnu i nezavisnu osobu, prihvaćaju vlastito tijelo i izgrađuju socijalno odgovorno ponašanje (2). Pubertet se može definirati i kao aktivacija hipotalamusa, hipofize, jajnika ili testisa (u spolnim žlijezdma se luče spolni hormoni (u jajnicima se luče estrogen i progesteron, a u testisima testosteron, dihidrotestosteron i androstendion)) (6). Smatra se da na pubertet utječu:

1. *vanjski (egzogeni) čimbenici;*
   - klima;
   - prehrana;
   - geografski položaj (djeca koja žive bliže ekvatoru imaju veću vjerojatnost ranijeg ulaska u pubertet);

- socijalno-ekonomski status;
- tjelesna aktivnost;
- bolesti (7,8).

2. *unutrašnji (endogeni) čimbenici;*
   - genetsko naslijeđe (djevojčica čija je majka, baka ili teta rano dobila menstruaciju, ima veću vjerojatnost da će i ona rano dobiti menstruaciju);
   - metabolički i enzimski procesi;
   - endokrine žlijezde;
   - središnji živčani sustav (7,8).

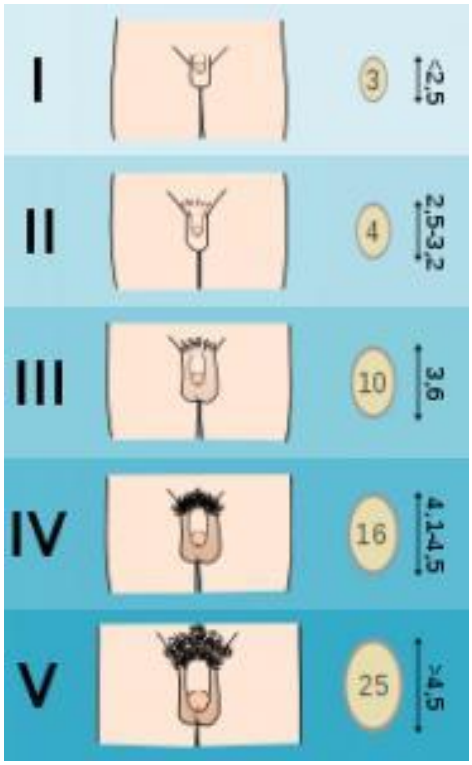
Najdominantniji čimbenik u nastanku puberteta je upravo genetsko naslijeđe (8). Pubertet obično počinje između 10. i 14. godine u djevojčica, a u dječaka između 10. i 17. godine (4,6). Po dosadašnjim istraživanjima, u Hrvatskoj (RH) srednja dob ulaska u pubertet je za djevojčice 10, a za dječake 12 godina (4,6). Zbog velikih i naglih promjena koje se počinju događati u životima djece, ona postaju zbunjena, prestrašena, sramežljiva, zatvaraju se u sebe misleći da te promjene koje im se događaju nisu normalna pojava, te sami sebi postavljaju brojna pitanja ili im u tome pomažu razgovori s vršnjacima.

1.1.1. Pubertet u dječaka

Tijekom fetalnog života korionski gonadotropin (izlučuje ga posteljica i važan je za dijagnoze i praćenje trudnoće, održava žuto tijelo tijekom trudnoće i utječe na proizvodnju steroida) stimulira Leydigove stanice (predstavljaju endokrini dio testisa) na izlučivanje glavnog hormona-testosterona (9,10). „Testosteron se dalje u perifernom tkivu pretvara u dihidrotestosteron“ (6). „Pod utjecajem luteinizirajućeg hormona (LH) dolazi do porasta testosterona te do razvoja muških sekundarnih spolnih oznaka, ubrzanog rasta i koštanog sazrijevanja“ (6). Izlučivanje gonadotropina (LH i folikulostimulirajući hormon - FSH) stimulira testise da više izlučuju spolne hormone (testosteron) (3,11). Međusobna interakcija hipotalamusa, hipofize i testisa dovodi do razvoja puberteta (8). Pubertet u dječaka počinje između 10. i 17. godine i traje nekoliko godina (4). Prva sekundarna spolna oznaka puberteta kod dječaka je upravo povećanje testisa zbog već navedenih procesa (4). Druge sekundarne spolne oznake s kojima se dječaci susreću su:

- rast stidnih dlaka, dlaka na licu (započinje brijanje) i pazušnih dlaka;
- faza brzog rasta (maksimalni rast nastupa u dobi od 14 godina, a tijekom pubertetskog razvoja narastu do 28 centimetara-tijelo raste u visinu, ramena postaju šira);
- javljaju se mokri snovi (noćna polucija- izbacivanje sjemene tekućine iz penisa u snu);
- započinje rast penisa, prema Tanner-ovih pet stadija (petim stadijem završava pubertet);
- glas postaje dublji (mutiranje) (2,6,11,12,13).

Kod dječaka se naglo pokreće spolni nagon i aktivnost te je povećan interes za pripadnicama drugog spola i želja za seksualnim odnosima (2,13).



Slika 2. Razvoj muškog spolovila (prema Tanneru)

Izvor:
www.google.hr/search?q=razvoj+prema+tanneru&biw=1333&bih=658&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiu1461iIfM

1.1.2. Pubertet u djevojčica

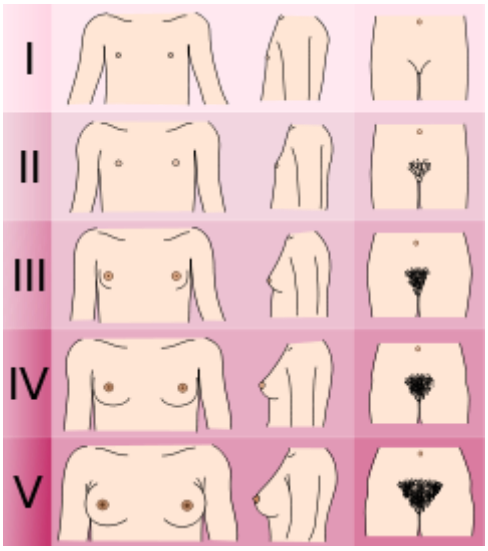
Pubertet u djevojčica počinje između 10. i 14. godine i traje nekoliko godina (4). „Gonadotropni hormoni djeluju na hipofizu koja izlučuje FSH i LH, a oni djeluju na jajnike i stvaranje steroida“ (14). Kako bi se regulirano lučili FSH i LH potrebni su steroidni i proteinski hormoni koji iz jajnika osiguravaju signal povratne sprege (14). Povratna sprega može biti pozitivna i negativna te služi za kontrolu izlučivanja FSH i LH tijekom menstruacijskog ciklusa (14). „Početak aktivnosti spolnih žlijezda u pubertetu naziva se gonadarha“ (8). Kako bi se aktivirale spolne žlijezde (jajnici) potrebna je smanjena osjetljivost gonadostata, povećana osjetljivost prednjeg režnja hipofize na djelovanje gonadotropnih hormona te reaktivnost folikula na FSH i LH (8). Prva sekundarna spolna oznaka u djevojčica je rast grudi (4). Druge sekundarne spolne oznake s kojima se djevojčice susreću su:

- rast stidnih dlaka- adrenarha;
- rast grudi- telarha;
- faza brzog rasta (maksimalni rast nastupa najčešće u dobi od 12 godina, odnosno oko godinu i pol dana prije nego će djevojčica dobiti prvu mjesečnicu, a nakon menarhe narastu još 5-7 centimetara);
- mijenja se oblik tijela (proširuju se zdjelica i kukovi, struk se oblikuje u „pješčani sat“) (2,4,6,8,15).

„Mjesečnica (menstruacija, menzes, perioda) je periodično krvarenje iz maternice kao uzrok ljuštenja endotela maternice u spolno zrelih žena, nastupa otprilike svaka četiri tjedna, izostaje za vrijeme trudnoće, dojenja, klimakterija i nekih drugih bolesti“ (16). Prva mjesečnica (menarha) se obično pojavljuje između 12. i 14. godine, a najkasnije bi se trebala pojaviti do 16. godine (17).

Pojavi menarhe prethode određene fizičke pojave:

- rast grudi u prosjeku dvije godine prije menstruaciju;
- rast stidnih dlačica;
- pojava bijelog iscjetka (tzv. ovulacija - izbacivanje jajašca iz jajnika u jajovod) (18,19).



Slika 3. Razvoj dojki i pubične dlakavosti (prema Tanner-u)

Izvor: https://en.wikipedia.org/wiki/Tanner_scale

Kod djevojčica počinju se javljati prve seksualne fantazije te i pri samoj pomisli rodnica se počinje vlažiti, počinje se javljati interes za starije mladiće kao partnere s kojima bi htjele imati intimne odnose (2).

1.1.1.1. Održavanje higijene tijekom puberteta

„Bujanje“ hormona dovodi do povećanog izlučivanja žlijezda znojnica i lojnica te je potrebno obratiti pozornost na pravilno održavanje higijene kako bi spriječili stvaranje neugodnih mirisa, ali i voditi brigu da ne narušimo prirodnu kožnu barijeru (12,18,20).



Slika 4. Održavanje higijene djevojčica i dječaka

Izvor:

http://learningenglishvocabularygrammar.com/images/vocabulary/personalhygieneforboysgirlsmenandwomenvocabulary.jpg

Održavanje higijene lica

Pod obiljem hormona djevojčice i dječaci se počinju više znojiti i razvijati svoj tjelesni miris, kosa se brže masti te se mogu pojaviti prištići, iako u većini slučajeva prištići imaju genetsku predispoziciju (12,18,20). Upravo akne predstavljaju najveći problem jer tinejdžerima smanjuju samopouzdanje, zatvaraju se u sebe, a od okoline često nemaju podršku te im se vršnjaci mogu izrugivati (12,18).

Akne mogu biti užasno „dosadne“ i nekad ih se nije lako riješiti (20). Kako bi se riješili ili bar umanjili prištiće potrebna je redovita i pravilna higijena lica antibakterijskim sapunima za lice koja se moraju uzimati prema tipu kože i medicinski losioni koji odstranjuju masti i nečistoće (4,12,18). Tip kože može odrediti dermatolog i ovisno o kakvom se tipu radi, prepisati određeni antibakterijski sapun ili medicinski losion. Akne se ne smiju dirati niti istiskivati, a lice se ne smije umivati vrućom vodom i više od tri puta na dan jer isušuje kožu i reakcija na to može biti pojačano lučenje masnoće (4,21). Ako se koristi šminka, potrebno ju je skinuti prije spavanja i dobro očistiti lice, jer šminka začepljuje pore kože i tako stvara akne (21).



Slika 5. Akne

Izvor: http://www.primarna-medicina.com/melemi/brdjanski-melemi/protiv-akni-bubuljica/

Održavanje higijene tijela i spolovila

Potrebno se tuširati barem jedan put na dan blagim šamponom (pH mora biti 5,5), a ljeti ili ako se više znoje najviše dva puta na dan kako ne bi oštetili kožnu barijeru jer tako koži i sebi ne činimo najbolje (ako je koža oštećena od trljanja ručnikom i od korištenja jakih sapuna i šampona, mogu uči razne bakterije te uzrokovati razne kožne bolesti, kao što su gljivična i bakterijska oboljenja kože) te nakon svakog kupanja nanijeti dezodorans koji ne zaustavlja znojenje (antiperspirant), kako bi spriječili neugodne mirise (4,11,12,18,20,21).

Kod kupanja potrebno je obratiti pozornost na mjesta gdje rastu dlačice; područje ispod pazuha i područje vanjskog spolovila. Dječaci trebaju lagano povući kožicu penisa i kružim pokretima, od sredine prema vani, oprati glavić, a djevojčice trebaju raširiti velike usne i oprati ih od simfize prema anusu. Potrebno je napomenuti da djevojčice ne bi smjele ispirati rodnicu i previše šamponirati vulvu jer može doći do poremećaja pH rodnice, koji je inače između 3,8-4,2 (22). Kod djevojčica je važno održavanje osobne higijene tijela i spolovila za vrijeme menstruacije i potrebno je mijenjanje higijenskih uložaka svaka 3-4 sata i ovisno o potrebi i više puta na dan kako bi se spriječili neugodni mirisi i kako bi se izbjegla opasnost od propuštanja.

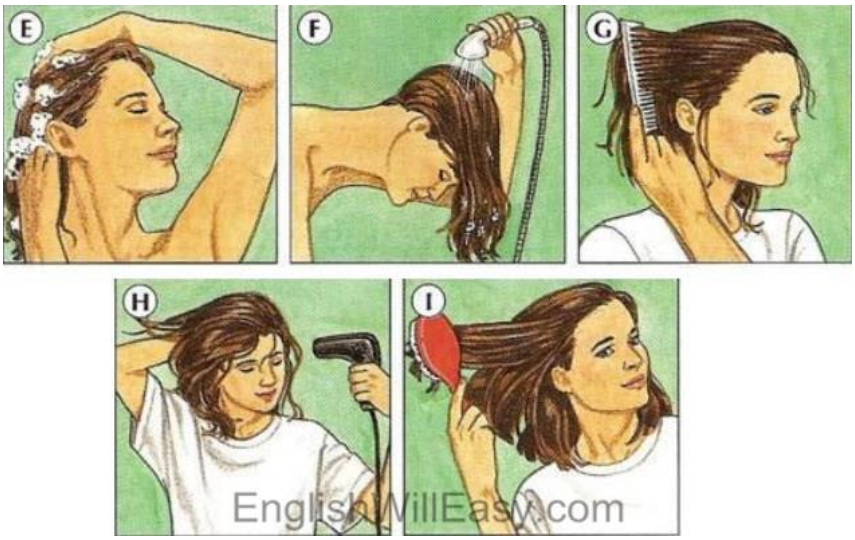


Slika 6. Održavanje osobne higijene za vrijeme menstruacije

Izvor: http://menstrupedia.com/articles/hygiene/necessary-hygiene

Održavanje higijene kose

Kako bi izbjegli efekt masne i prljave kose, dječaci svaki do svako drugi dan, a djevojčice svako treći do peti dan trebaju prati kosu (12,18,20). Kosu treba prati blagim šamponima za svakodnevnu uporabu ili šamponima koje su preporučili dermatolozi (11,12,18,20). Najbolje bi bilo ostaviti kosu da se suši na zraku kada vremenski uvjeti dopuštaju i ne koristiti gelove i lakove za kosu (4).



Slika 7. Održavanje higijene kose

Izvor: http://kid-picture-dictionary.blogspot.hr/2012/08/personal-hygiene.html

1.1.1.2. Moguće sestrinske dijagnoze u pubertetu

Pubertet je normalno stanje u životu svakog djeteta/čovjeka. Promjene koje se događaju su fiziološke i uvode dijete u svijet odraslih ljudi. Reakcije svakog djeteta su individualne, ali su zabilježene i zajedničke reakcije. Zdravstveni odgoj je vitalna

funkcija medicinskih sestara, a medicinske sestre sudjeluje i u formalnom provođenju zdravstvenog odgoja u školama. Poznavanje fizičkih i psiholoških promjena kroz koje prolaze djeca u fazi puberteta je neizostavno. Mogući problemi iz područja zdravstvene njege su sljedeći:

Sestrinska dijagnoza:

Neupućenost u/s promjenama u pubertetu.

Intervencije:

1. Educirati djecu o fizičkim promjenama (sekundarnim spolnim oznakama) koje se događaju tijekom puberteta.
2. Educirati djecu o psihičkim promjenama koje se događaju tijekom puberteta.

Sestrinska dijagnoza:

Neupućenost u/s korištenjem preparata za čišćenje lice sekundarno akne.

Intervencije:

1. Educirati djecu o uzrocima nastanka akni.
2. Educirati djecu o korištenju mogućih preparata za čišćenje lica (antibakterijski sapuni i medicinski losioni).
3. Educirati djecu o pravilnom načinu čišćenja lica (umivati lice mlakom vodom i ne više od 3 puta u 24 h, skidanje šminke, pravilno nanošenje preparata za čišćenje lica).
4. Educirati djecu o važnosti izbjegavanja istiskivanja akni.

Sestrinska dijagnoza:

VR za oštećenje kože u/s pretjeranim kupanjem, pojavom akni.

Intervencije:

1. Educirati djecu o važnosti pravilnog održavanja higijene.
2. Educirati djecu o važnosti izbjegavanja pretjeranog kupanja (ne više od 2 puta u 24 h).
3. Educirati djecu o mogućim štetnim posljedicama pretjeranog kupanja (bakterijska i gljivična oboljenja kože).
4. Educirati djecu o simptomima koje mogu izazvati bakterijska i gljivična oboljenja.
5. Educirati djecu o pravilnom brisanju nakon tuširanja (ne trljati kožu, nego lagano tapkati).

Sestrinska dijagnoza:

Anksioznost u/s promjenama u tjelesnom izgledu.

Intervencije:

1. Educirati djecu da su tjelesne promjene normalne tijekom razdoblja puberteta.
2. Opažati neverbalne izraze anksioznosti (smanjena komunikativnost, agresija).
3. Potaknuti dijete da izrazi svoje osjećaje.
4. Pomoći i educirati dijete o vođenju postupaka smanjivanja anksioznosti (treniranje, šetnja sa svojm najdražima).
5. Potaknuti dijete da potraži pomoć od školske medicinske sestre ili bližnjih kada osjeti anksioznost.

Sestrinska dijagnoza:

Socijalna izolacija u/s osjećajem nepripadanja, promjenama u tjelesnom izgledu.

Intervencije:

1. Poticati dijete na izražavanje emocija.
2. Poticati dijete na razmjenu iskustva s vršnjacima.
3. Educirati obitelj da potaknu dijete na izražavanje emocija.
4. Educirati obitelj da pohvale svoje dijete i svaki njegov napredak.

Sestrinska dijagnoza:

Bol u/s menarhom.

Intervencije:

1. Educirati djevojčicu o menstruaciji.
2. Educirati djevojčicu o položajima koja umanjuju bol tijekom menstruacije (noge zgrčene na trbuh).
3. Educirati djevojčicu da se bol može umanjiti i tjelesnom aktivnosti.

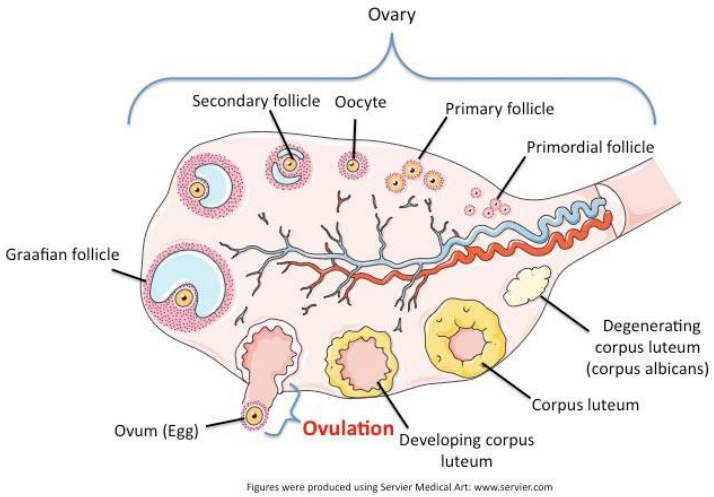
1.2. Menstruacija

Menarha se smatra znakom prelaska u svijet odraslih, u svijet žena. Djevojčica postaje fizički zrela i može zatrudnjeti (17). Prekomjerna težina ili pothranjenost može biti uzrok primarne ili sekundarne amenoreje (23).

Menstruacijski (spolni) ciklus razmak je između dviju menstruacija koji traje od prvog do posljednjeg dana menstruacije, a prije sljedeće menstruacije (24,25). „To je odraz ritmičkih naredbi reprodukcijske osi hipotalamus, hipofiza, jajnik i očituje se strukturalnim i funkcijskim promjenama ciljnog tkiva: spolnog sustava i dojki“ (24). Traje obično 28 dana, a normalno je da traje od 20 do 45 dana (26). Kako bi se normalno odvijala reprodukcijska os, potreban je normalan rad mozga, hipofize, jajnika,

nadbubrežne žlijezde, štitnjače te sluznice maternice, koji su njeni funkcijski čimbenici (24).

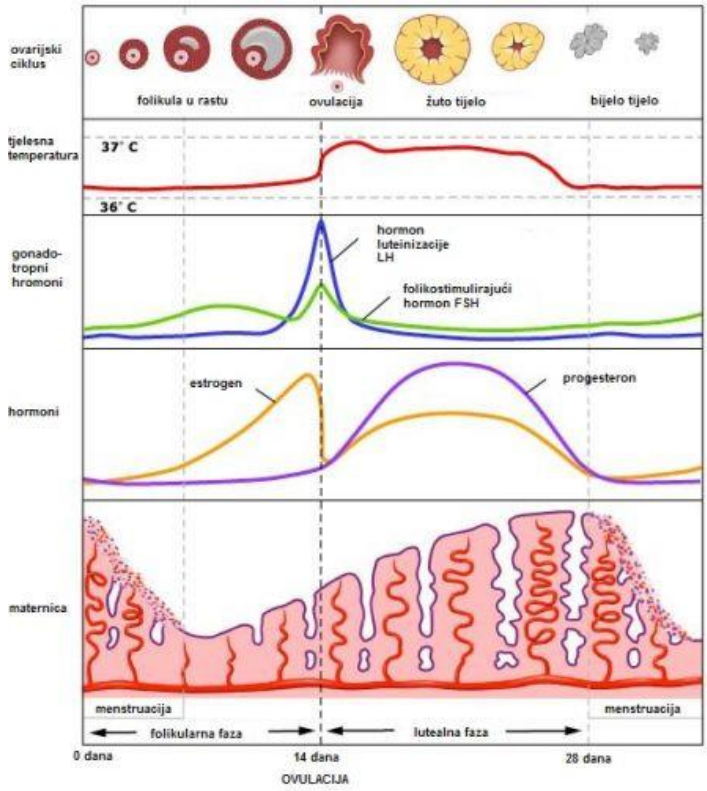
Menstrualni ciklus se dijeli u tri faze: *folikularna (proliferativna) faza* prva je faza. Folikularna faza uključuje menstrualno krvarenje, koje nastaje uz odbacivanje funkcionalnog sloja koji se mijenja tijekom svakog menstruacijskog ciklusa, nakon čega dolazi do rasta i zadebljanja endometrija maternice do čega dolazi kada prestane krvarenje (8,15,23). Ova faza traje 10 do 14 dana. Krvarenje u prosjeku traje od prvog do zadnjeg dana krvarenja (u prosjeku oko 3 -7 dana) (23,25). Tada su koncentracije spolnih hormona (estrogena i progesterona) najniže (23). Zadnjeg dana menstrualnog krvarenja započinje proliferativna faza koja označava rast i zadebljanje endometrija maternice (23). Nakon što je endometrij maternice počeo rasti i zadebljavati se, koncentracija FSH se počinje povećavati i stimulirati dozrijevanje folikula tijekom perioda od 14 dana u 28-dnevnom ciklusu, dok jajašca ne dosegnu trostruku veličinu (23). Također FSH u ovom razdoblju potiče jajnike na proizvodnju estrogena, koji oko 14. dana menstruacijskog ciklusa, stimulira snažno bujanje LH (8,23). Ova *faza* se naziva *ovulacijskom* (druga faza), a završava kada estrogen, koji je stimulirao snažno bujanje LH, aktivira ovulaciju, kod koje jajašca koja su dosegla svoju trostruku veličinu izbacuje folikul i jajašce odlazi u jedan od dva jajovoda te počinje brz rast progesterona i postupni privremeni pad estrogena (8,23). Ova faza traje 1 do 3 dana (15).



Slika 8. Ovulacija

Izvor: http://zelimbebu.blogspot.hr/2013/07/sta-je-to-ovulacija.html

Ovulacijom završava i proliferativna faze te počinje *sekretorna (lutealna) faza* (treća faza) koja traje 14 dana (23). „Nakon ovulacije, pod utjecajem LH rasprsnuti folikul se stvara u žuto tkivo koje proizvodi progesteron“ (23). Progesteron i estrogen, zajedničkim djelovanjem, potiču tkivo kojim je obložena maternica na pripremu oplođenog jajašca koji se može pričvrstiti i dalje razvijati (23). Žuto tijelo nastavlja proizvoditi estrogen i progesteron, te ako ne dođe do oplodnje, on propadne u oblik „bijelog tijela“, a koncentracija estrogena i progesterona počinju naglo padati (23). Zbog pada hormona, jajašce propada, sloj endometrija se počinje ljuštiti i gubi se menstrualnim krvarenjem (23,25).



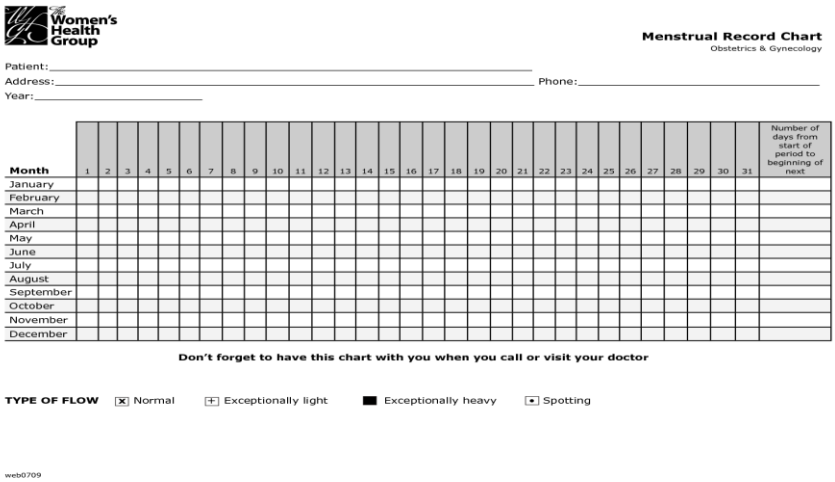
Slika 9. Menstruacijski ciklus u tri faze

Izvor:

http://www.alfaportal.hr/phocadownload/osnovna_skola/8_razred/biologija/galerija_slika/4.%20Grada%20i%20uloga%20spolnih%20organa/slides/Menstruacijski%20ciklus.html

Tijekom menstruacije se izgubi oko 65 ml menstruacijske tekućine (krvi) (25). Traje između 3 i 7 dana, prva dva dana intenzitet krvarenja je pojačan, a od trećeg se lagano počinje smanjivati ili nestajati (17,25). Menstruacijska krv sadrži oljuštenu sluznicu maternice, sluz iz rodnice i maternice, te ona nije „otrovnija“ od drugih izlučevina iz našeg tijela (21). Trajanje i jačina menstruacije te dužina menstruacijskog ciklusa je individualni faktor te se razlikuje od djevojčice do djevojčice (25).

Pojedini čimbenici mogu promijeniti dužinu ciklusa, primjerice stres, odlazak na putovanje, promjena klime te pojedine bolesti (25). Također, izostanak menstruacije (amenoreja) po dva, nekada i po šest mjeseci, može se normalno događati u prve dvije godine od početka prve menstruacije dok se ne uspostavi pravilan menstruacijski ciklus (23). No, ako se takav menstruacijski ciklus nastavi i sljedećih godina ili ako traje manje od 20 ili više od 40 dana, potrebno je obratiti se liječniku. Kako bi mogle pratiti kada će nastupiti menstruacija, važno je vođenje menstruacijskog kalendara, gdje se bilježi datum prvog krvarenja, broj dana krvarenja i jačinu krvarenja (25,27). Može se bilježiti na običnom kalendaru, na aplikacijama na mobitelima i kompjutorima ili se može dobiti posebni kalendar kod školskog liječnika ili kod ginekologa.


Women's Health Group

Menstrual Record Chart

Obstetrics & Gynecology

Patient:_____

Address:_____ Phone:_____

Year:_____

Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Number of days from start of period to beginning of next
January																																
February																																
March																																
April																																
May																																
June																																
July																																
August																																
September																																
October																																
November																																
December																																

Don't forget to have this chart with you when you call or visit your doctor

TYPE OF FLOW ☒ Normal ⊞ Exceptionally light ■ Exceptionally heavy ⊡ Spotting

web0709

Slika 10. Menstrualni kalendar

Izvor: http://www.2017printablecalendar.com/menstrual-calendar-printable.html

Izostanak menstruacije (amenoreja)

Amenoreja označava „preskakanje“ menstruacije najmanje tri uzastopna ciklusa (23).

Razlikujemo:

- primarnu - kada se menstruacija uopće nije pojavila u djevojčica do 16. godine te bi se trebale javiti liječniku
- sekundarnu – „kad su krvarenja u početku bila pravilna pa počinju biti sve rjeđa ili potpuno izostanu“ (23).

Uzroci amenoreje kod adolescenata su:

- neučestale ovulacije;
- trudnoća;
- stresne situacije;
- pretjerana tjelovježba (utječe na smanjenje spolnih hormona);
- velike promjene na težini;
- rigorozne dijete (23).

Također, jedan od medicinskih problema koji uzrokuju amenoreju su sindrom policističnih jajnika od kojeg boluje 6% žena, a događa se zato što jajnici stvaraju velike količine androgena (testosterona, dihidrotestosteron i androstendion) pa povećano stvaranje androgena dovodi do visokih koncentracija LH i niskih koncentracija FSH tako da folikuli ne mogu proizvesti zrelo jajašce (6,23).

Obilno krvarenje (menoragija)

Obilno krvarenje može se nazvati ako adolescentica mora mijenjati uloške ili tampone češće od sat vremena (23,28). U slučaju obilnih krvarenja trebalo bi konzultirati liječnika (23,28). Ukoliko menstruacijsko krvarenje traje više od sedam dana i ukoliko se često moraju mijenjati ulošci i tamponi (ali rjeđe od jednog sata) to ne mora biti znak da se radi o obilnom krvarenju (23).

Uzroci menoragije mogu biti:

- dobroćudni tumor maternice (miom);
- kontracepcijske pilule;
- kasno dobivanje menarhe (nakon 16. godine) (23).

Snažni menstrualni grčevi (dismenoreja)

Dismenoreja je naziv za bolnu mjesečnicu koja je rezultat snažnih kontrakcija maternice.

Razlikujemo:

- primarnu - događa se u adolescentica koje redovito ovuliraju te je posljedica normalnih kontrakcija mišića maternice (23,28). **„**Karakteristična je po bolovima koji se javljaju prvog dana menstruacije, često praćena mučninom, povraćanjem, glavoboljom i umorom“ (28)**;**
- sekundarnu - bolna mjesečnica pri kojoj postoji organski uzrok bolesti, tumorski i pseudotumorski procesi (28). Karakteristično je da se javlja jedan do dva dana prije početka menstruacije, a završava početkom krvarenja (28).

Predmenstrualni sindrom

Predmenstrualni sindrom ili predmenstrualna napetost (PMS) može se pojaviti u bilo kojem razdoblju prije menstruacije, a kod 30-50% žena pojavljuje se prije menstruacije, a završava početkom menstruacije (28). PMS se može svrstati u tri tipa:

- Tip A; „pojavljuje se u vrlo kasnom predmenstrumu i traje samo nekoliko dana“ (28);
- Tip B; karakterističan po tome što počinje za vrijeme ovulacije, nakon ovulacije nestane te se opet pojavi u predmenstrumu (28);
- Tip C; karakterističan po javljanju u doba ovulacije te traje kroz cijelu luteinsku fazu menstruacijskog ciklusa (28).

Adolescentice kojima je dijagnosticiran PMS, mogu dodatno osjećati glavobolje, nadutost, osjećati se depresivno ili anksiozno te zbog toga ne mogu normalno funkcionirati (23,28).

Fizički simptomi PMS:

- nadutost;
- ciklička masteopatija;
- dobivanje na težini;
- gastrointestinalne smetnje (proljev);
- glavobolja;
- osip;
- bolovi u mišićima;
- umor;
- lupanje srca;
- valovi vrućine (23).

Emocionalni simptomi:

- depresija;
- ljutnja;
- tjeskoba (23).

Potrebno je tinejdžericama pružiti informacije kako im se predmenstrualna i/ili menstrualna faza može olakšati. Istraživanja su pokazala da prehrana ima veliki utjecaj na smanjivanje fizičkih i emocionalnih simptoma PMS- a. Tijekom tih dana trebalo bi uključiti prehranu cjelovita zrna, svježe voće i povrće, izbjegavati crveno meso i mliječne proizvode, smanjiti unos kofeina, šećera i alkohola te više konzumirati ribu (23). Vrlo često se misli kako neka fizička aktivnost može pojačati menstrualne bolove, no to nije točno. Energično i iscrpljujuće vježbanje štetno je za zdravlje žene jer uzrokuje amenoreju, no umjerenim vježbanjem opuštaju se mišići i tako nestaje bol (23). Najpoznatija i najlakša metoda uklanjanja bolnih menstruacija je primjena tableta. Tablete koje se koriste su nesteroidna upalna sredstva te razni analgetici (23). Tablete se nikada ne smiju uzimati bez konzultacije s liječnikom. Također, kod određenog broj djevojčica, liječnici ginekolozi uvode kontrolu boli uporabom kontracepcijskih tableta.

2. CILJ

Glavni cilj ovog istraživanja je utvrditi razinu znanja djevojčica petog razreda o menstruaciji i higijeni prije provođenja zdravstvenog odgoja na istu temu.

Specifični cilj istraživanja je dokazati opravdanost formalne edukacije na navedenu temu od strane zdravstvenih profesionalaca.

Hipoteza istraživanja: Učenice V. razreda osnovne škole imaju nisku razinu znanja o menstruaciji.

3. ISPITANICI I MEDTODE

3.1. Uzorak

Istraživanje je provedeno na učenicama V. razreda osnovne škole u ordinaciji školske medicine u Kaštel Sućurcu. Sudjelovanje ispitanika je bilo dobrovoljno uz jamčenu anonimnost. Sudjelovalo je 36 ispitanica.

3.2. Metoda istraživanja

Istraživanje je provedeno u veljači 2016. godine u ordinaciji školske medicine u Kaštel Sućurcu, u suradnji sa liječnikom i medicinskom sestrom školske medicine, prije održavanja sata zdravstvenog odgoja na temu „Menstruacija i higijena“. Istraživanje se provelo pomoću upitnika od dvadeset i devet pitanja, koji je sastavljen pomoću priručnika „O tebi“ (Prilog 1). Ispitanicama se jamčila anonimnost, a uvjet je bio dobrovoljno sudjelovanje djevojčica uz prisustvo roditelja.

3.3. Statistička obrada

Prikupljeni podatci iz upitnika uneseni su u Microsoft Excel tablice prema unaprijed pripremljenom kodnom planu. Za obradu je korištena deskriptivna statistika.

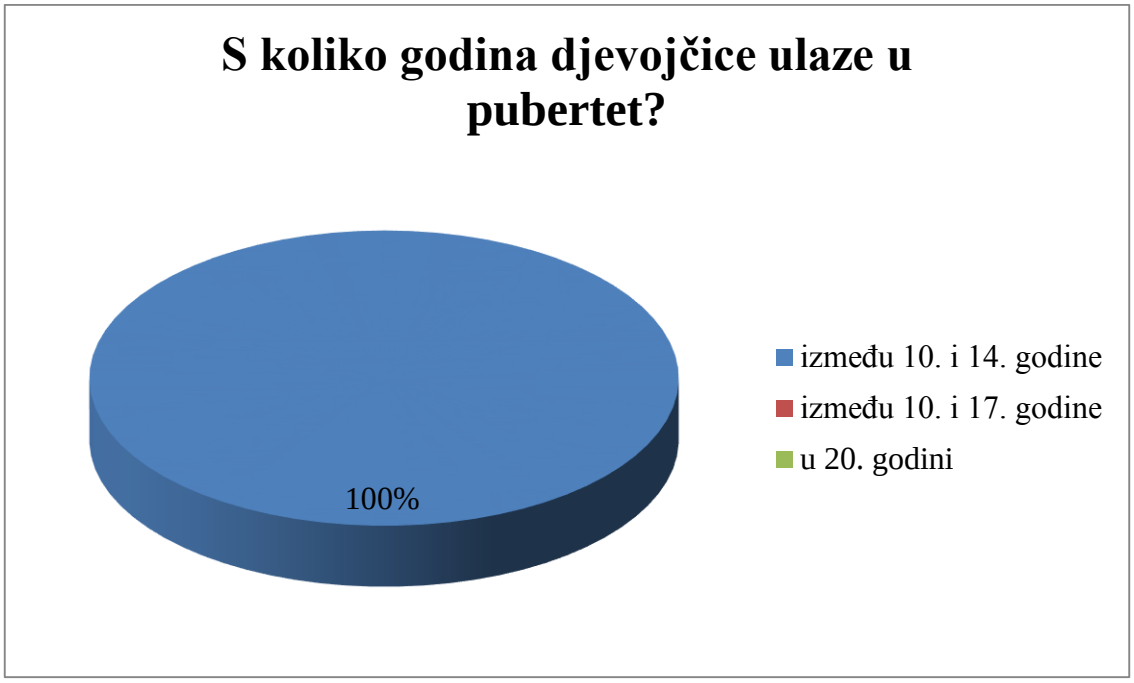
4. REZULTATI

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 36 ispitanica. Najzastupljenija dobna kategorija ispitanica je 11 godina (Tablica 1).

Tablica 1. Životna dob ispitanica

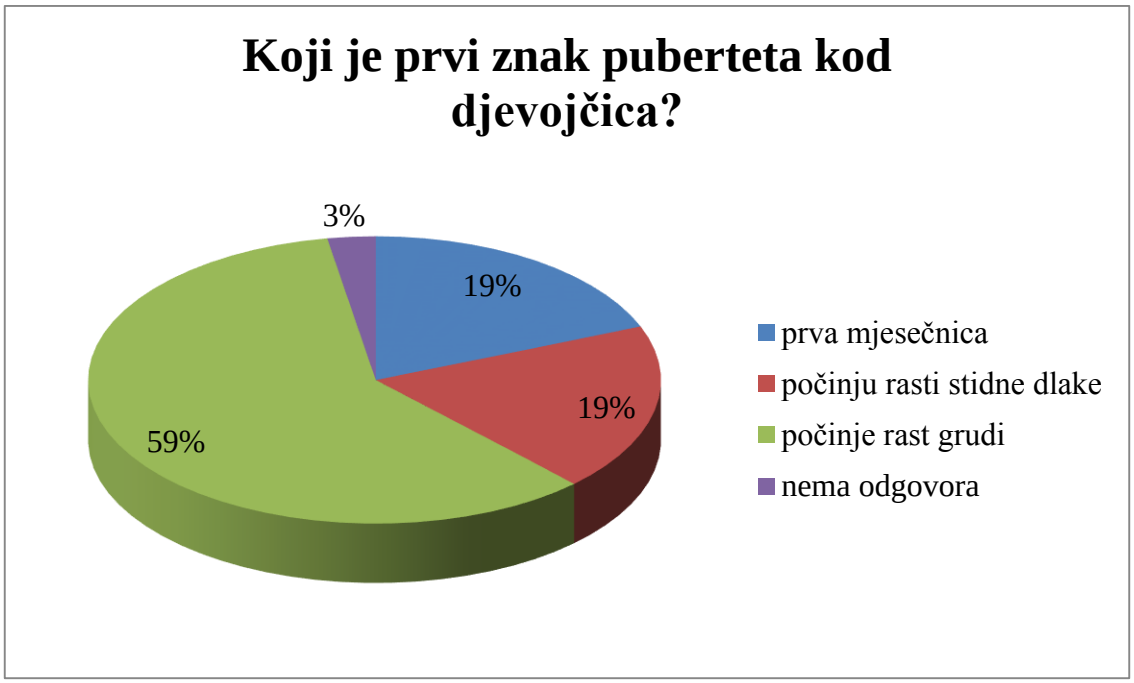
Dobna kategorija ispitanica	Broj ispitanica N	Postotak %
10 godina	8	22,22
11 godina	25	69,44
12 godina	3	8,33

Sve ispitanice, znaju da djevojčice ulaze u pubertet između 10. i 14. godine (Slika 11).



Slika 11. Ulazak djevojčica u pubertet

Više od polovice ispitanica, njih 59% ispravno je navelo prvi znak puberteta kod djevojčica. Njih 19% odgovorilo je da je to prva mjesečnica, 19% da počinju rasti stidne dlake. Ukupno 3% ispitanica nije dalo odgovor na ovo pitanje (Slika 12).



Slika 12. Prvi znak puberteta

Sve ispitanice znaju da djevojčice ulaze u pubertet prije dječaka (Slika 13).



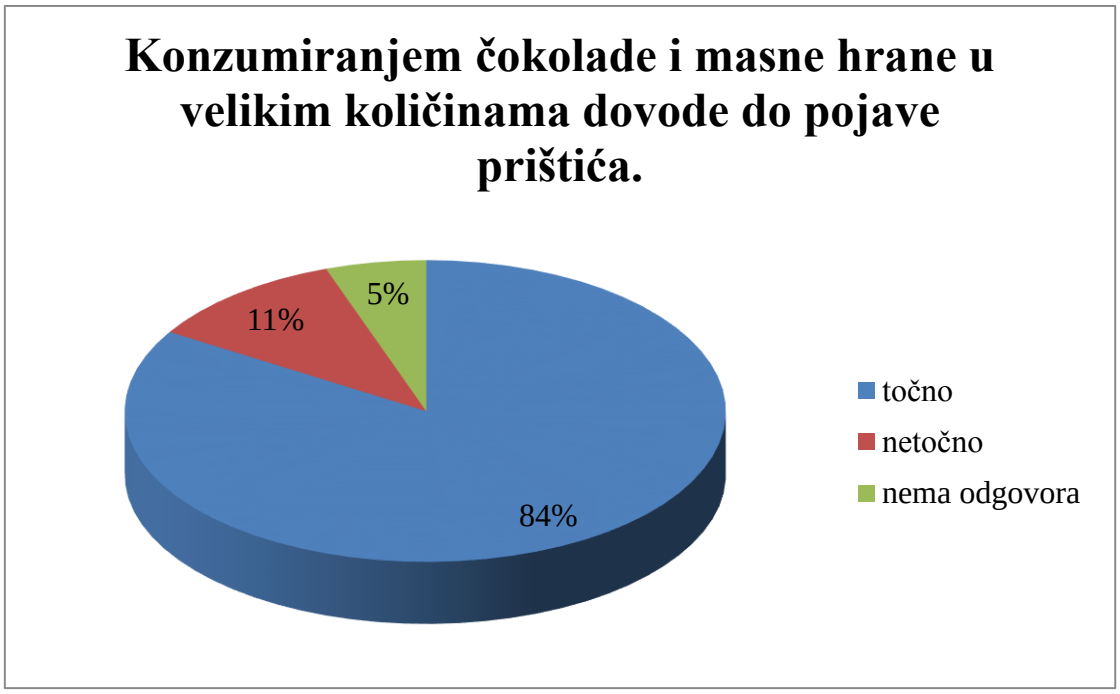
Slika 13. Tko prije ulazi u pubertet

Ukupno 84% ispitanica smatra da istiskivanje prištića produžuje i njihovo trajanje (Slika 14). Tek 16% ispitanica smatra da će se istiskivanjem prištića problem brže riješiti.



Slika 14. Istiskivanje prištića

Ukupno 84% ispitanica smatra da konzumiranje čokolade i masne hrane dovodi do stvaranja prištića. Na pitanje nije odgovorilo 5% ispitanica, dok 11% ispitanica smatra da konzumacija čokolade i masne hrane nema utjecaja na nastanak prištića (Slika 15).



Slika 15. Utjecaj hrane na nastanak prištića

Stres može dovesti do nastanka prištića, smatra 72% ispitanica (Slika 16).



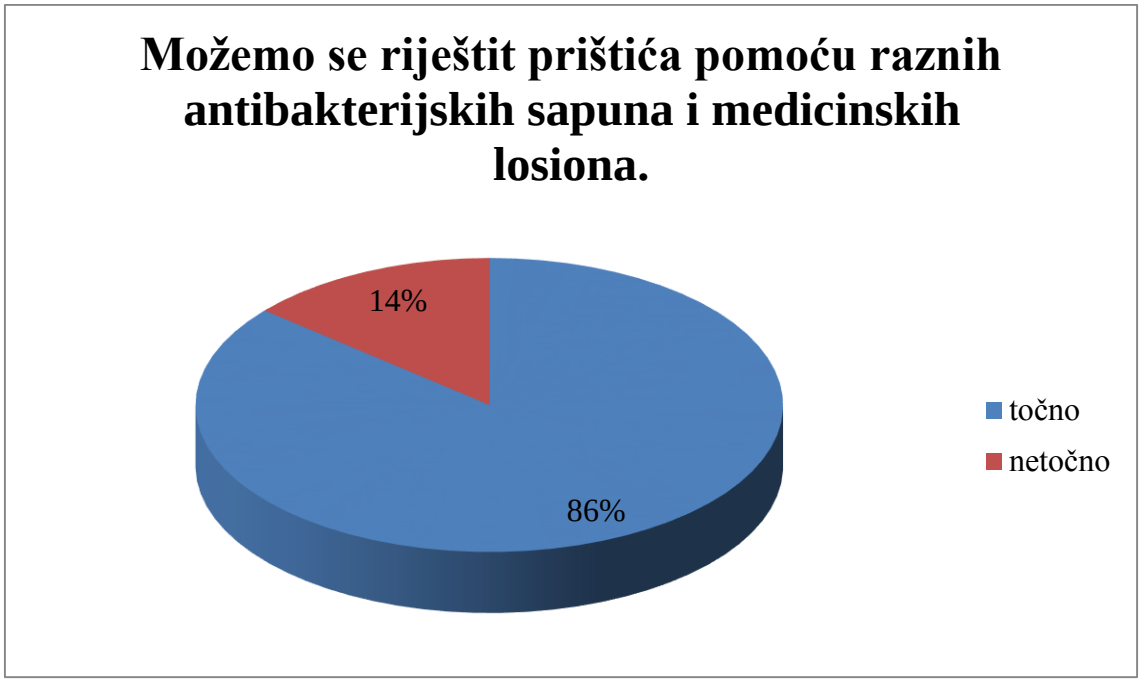
Slika 16. Utjecaj stresa na nastanak prištića

Skoro sve ispitanice, njih čak 94%, svjesne su da netemeljito uklanjanje šminke može uzrokovati prištiće (Slika 17).



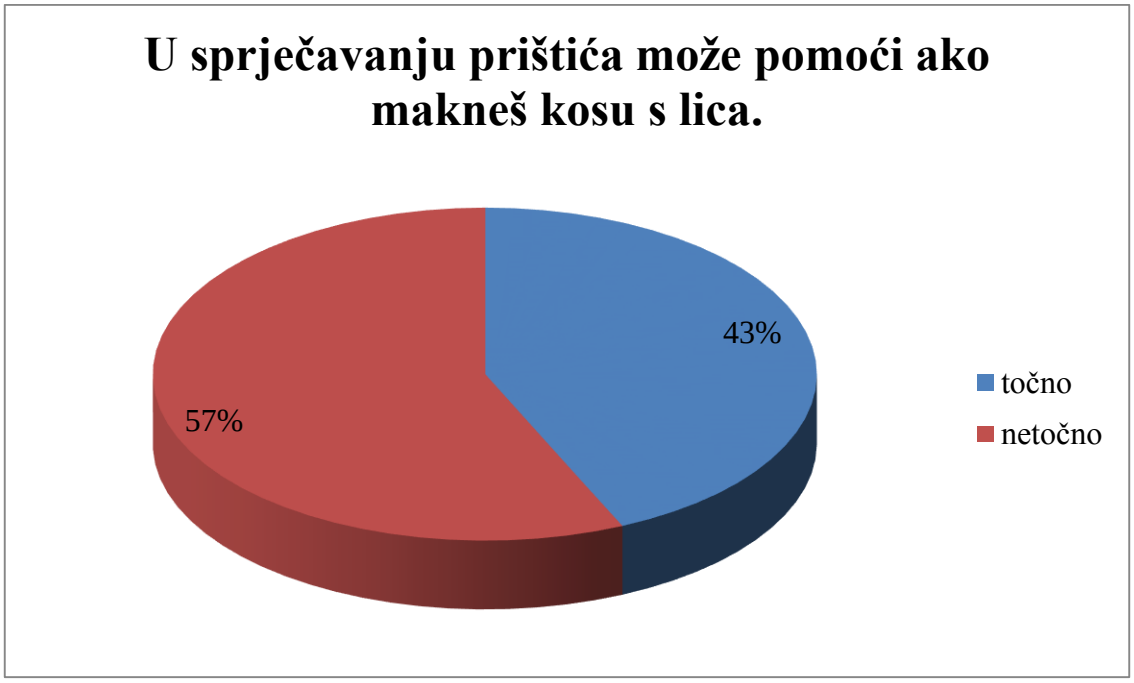
Slika 17. Netemeljito skidanje šminke i utjecaj na nastanak prištića

Korištenjem antibakterijskih sapuna i medicinskih losiona može se riješiti problem prištića smatra 86% ispitanica (Slika 18).



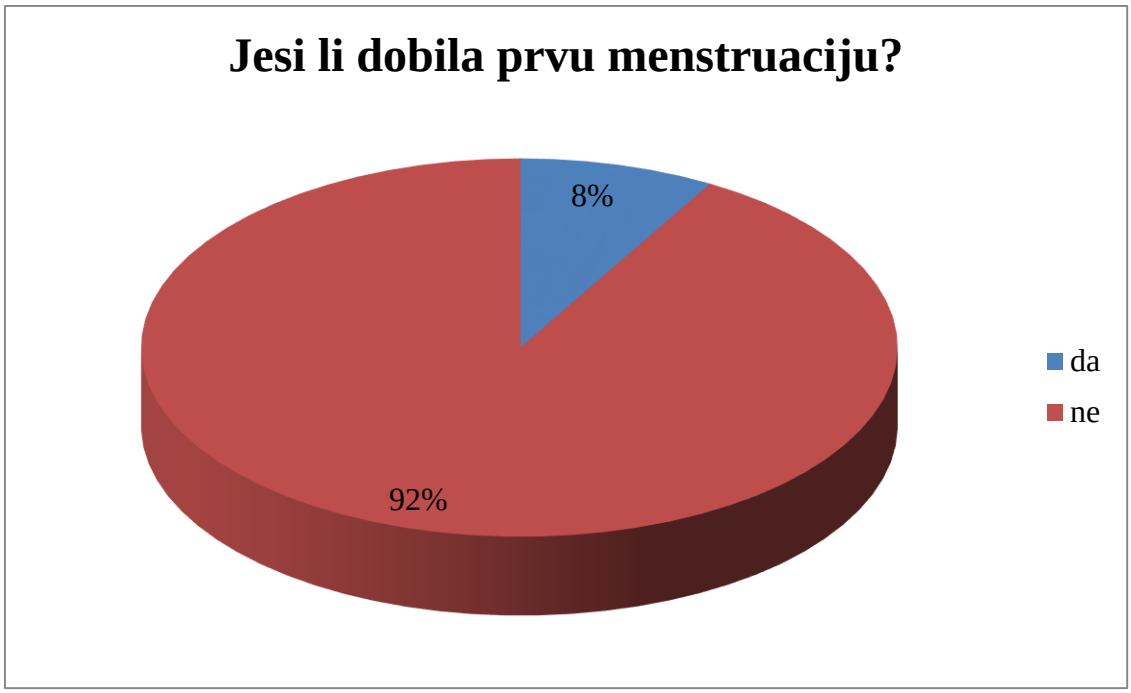
Slika 18. Antibakterijski sapuni i medicinski losioni

Više od polovice ispitanica, njih 57%, smatra da pomicanje kose s lica ne pomaže u sprječavanju nastanka prištića (Slika 19).



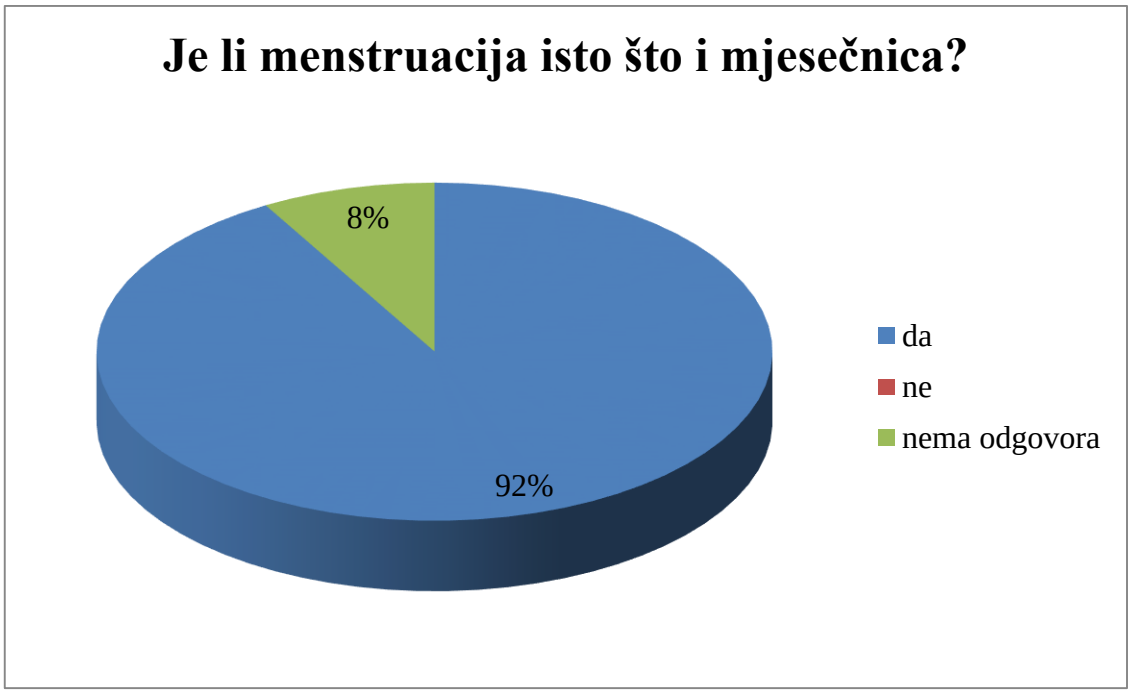
Slika 19. Micanje kose s lica

Ukupno 8% ispitanica (N=3) ovog istraživanja dobilo je menstruaciju, dok 92% ispitanica (N=33) još nije dobilo menarhu (Slika 20). Jedna ispitanica je dobila menstruaciju sa 10 godina (3%), a dvije ispitanice su dobile sa 11 godina (5%).



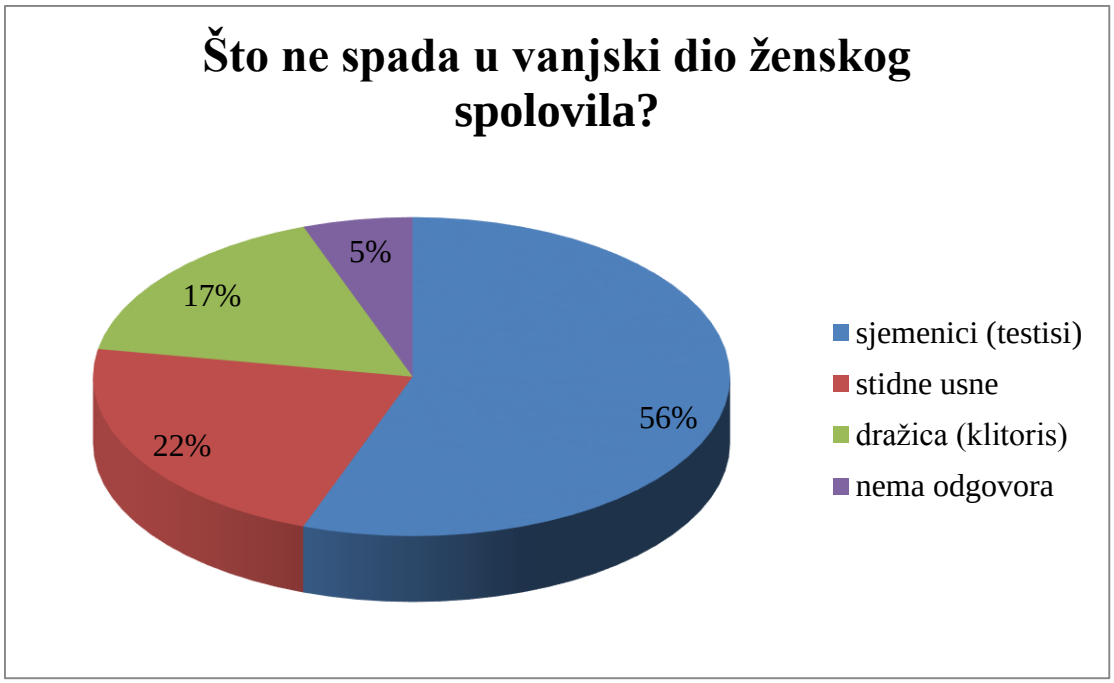
Slika 20. Prva menstruacija

Ukupno 92% ispitanica izjasnilo se da su menstruacija i mjesečnica sinonimi, dok 8% ispitanica nije dalo odgovor na postavljeno pitanje. Netočni odgovori nisu zabilježeni (Slika 21).



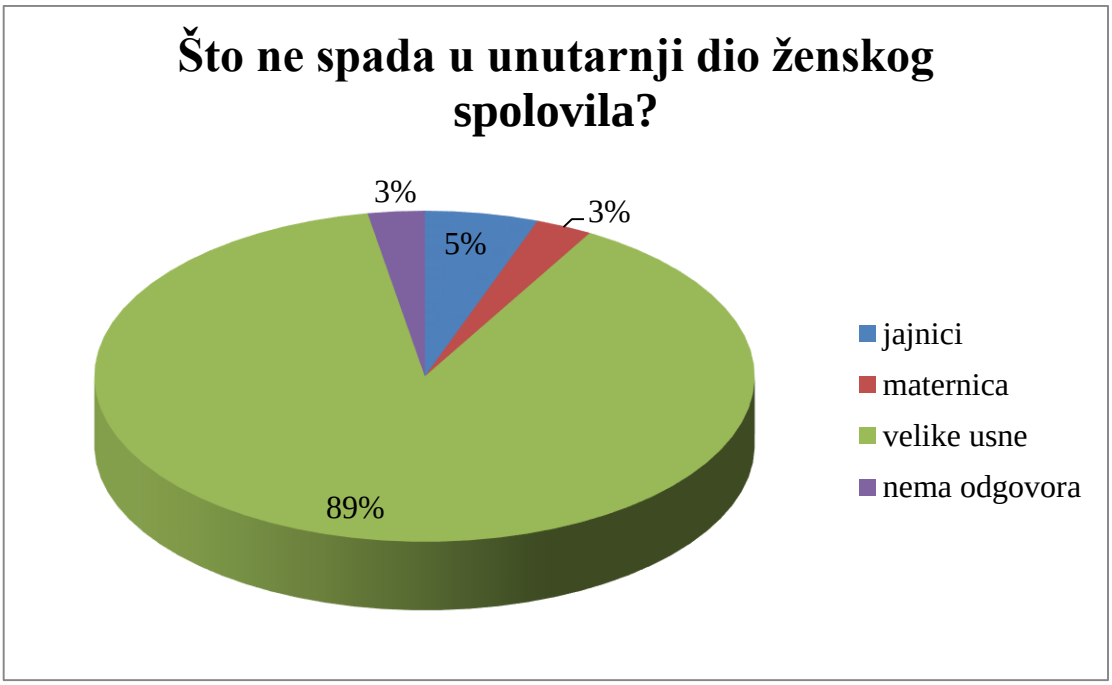
Slika 21. Sinonimi

Više od polovice ispitanica, odgovorilo je da sjemenici nisu vanjski dio ženskog spolovila, dok ih je 39% dalo netočan odgovor. Od toga 22% ih je odgovorilo stidne usne, 17% dražica. Na pitanje nije odgovorilo 5% ispitanica (Slika 22).



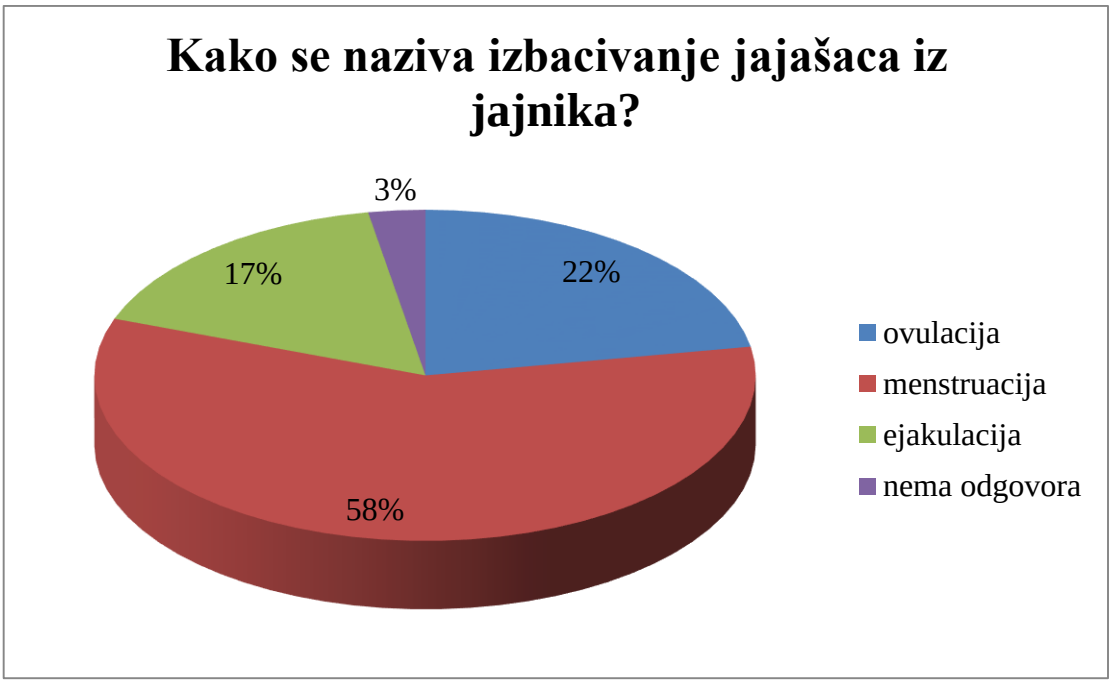
Slika 22. Vanjsko spolovilo

Ukupno 89% ispitanica točno je navelo dijelove tijela koji ne spadaju u unutarnji dio ženskog spolovila, dok ih je 8% navelo netočan odgovor. Od toga 3% ih je odgovorilo maternica, 5% jajnici. Nikakav odgovor nije dalo 3% ispitanica (Slika 23).



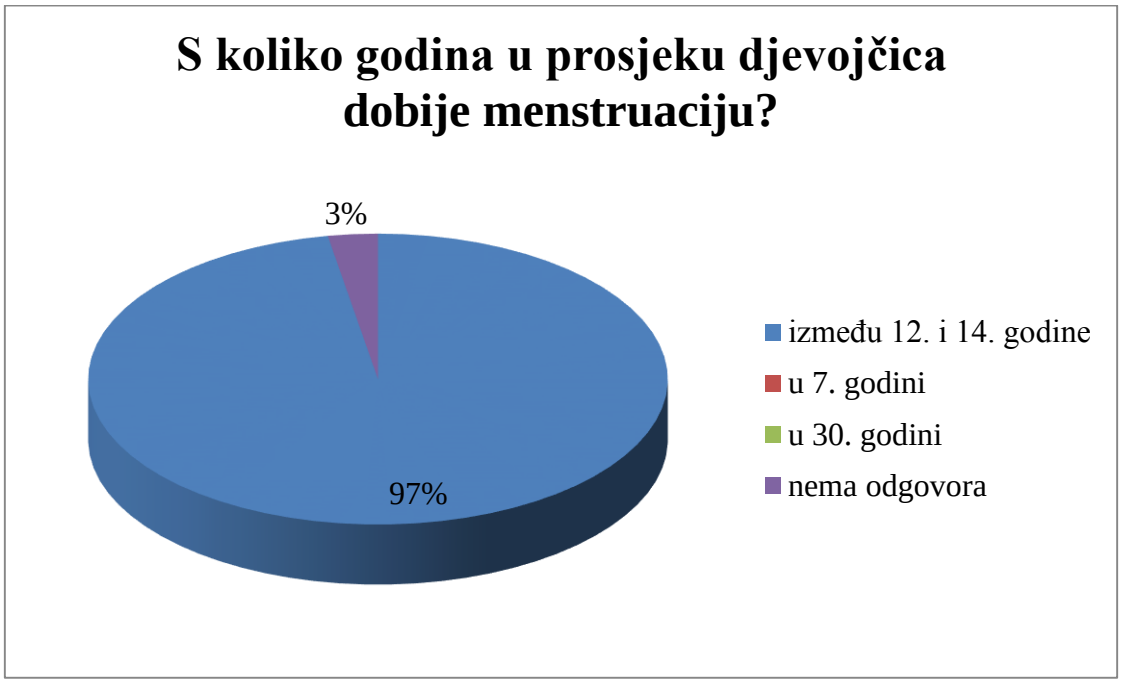
Slika 23. Unutarnje spolovilo

Izbacivanje jajašaca iz jajnika naziva se ovulacija, točno je odgovorilo tek 22% ispitanica. Ukupno 75% ispitanica dalo je netočan odgovor. Od toga ih je 58% odgovorilo menstruacija, a 17% ejakulacija, dok 3% ispitanica nije dalo nikakav odgovor (Slika 24).



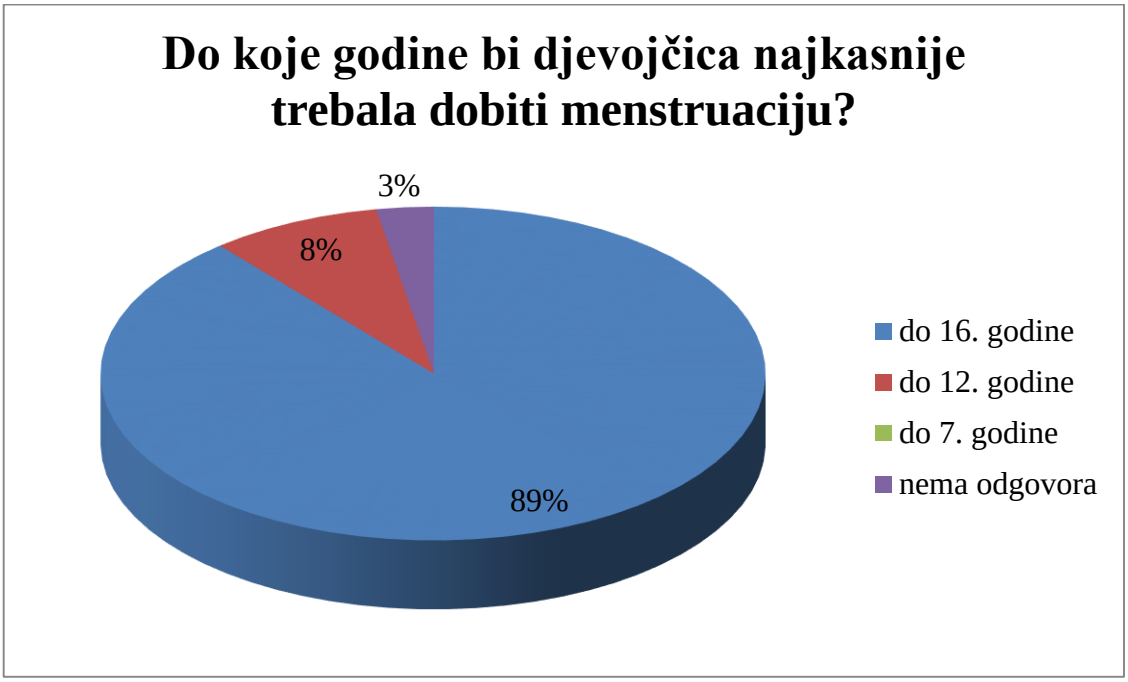
Slika 24. Ovulacija

Prosječnu dob za dobivanje menarhe zna 97% ispitanica (Slika 25).



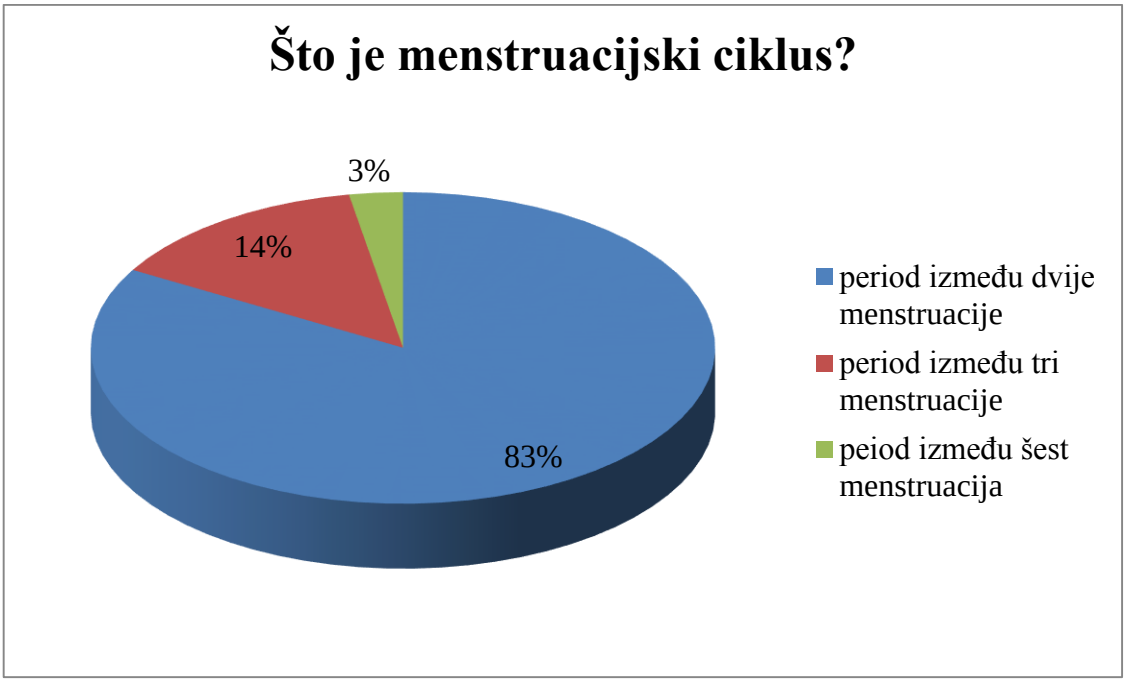
Slika 25. Prosjek javljanja menarhe

Dob do koje bi djevojčice najkasnije trebale dobiti menstruaciju, zna 89% ispitanica. Ukupno 8% ispitanica je dalo netočan odgovor, dok 3% ispitanica nije dalo odgovor (Slika 26).



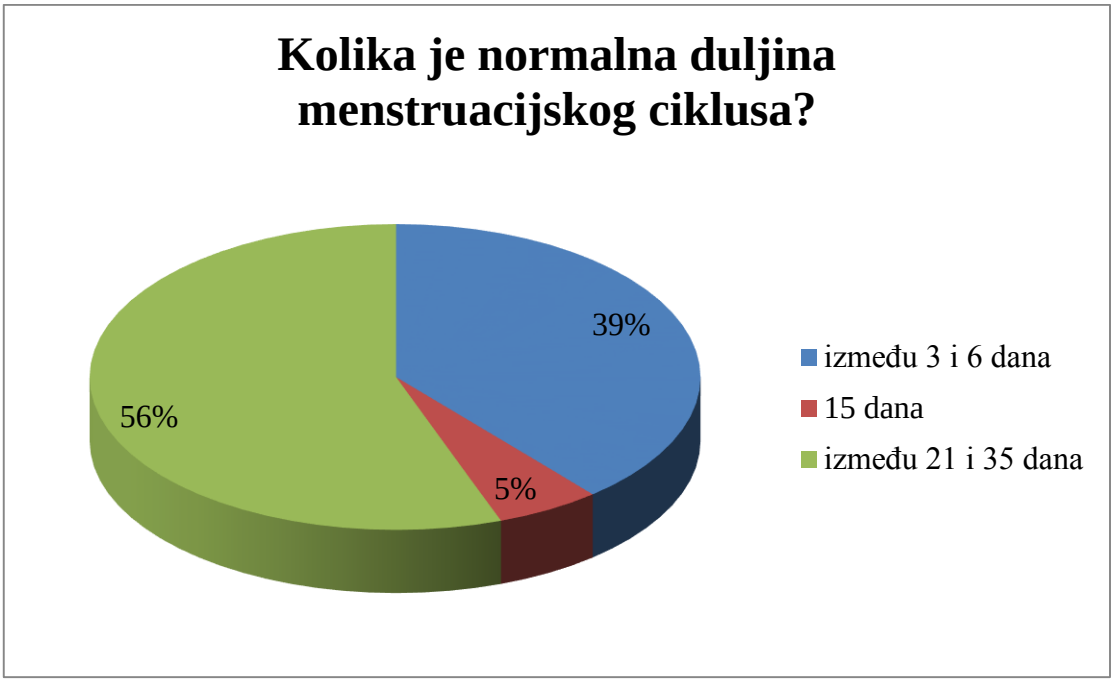
Slika 26. Dob za kasnu menarhu

Menstruacijski ciklus je period između dvije menstruacije smatra 83% ispitanica, dok ih 17% smatra da je to period između tri, odnosno šest menstruacija (Slika 27).



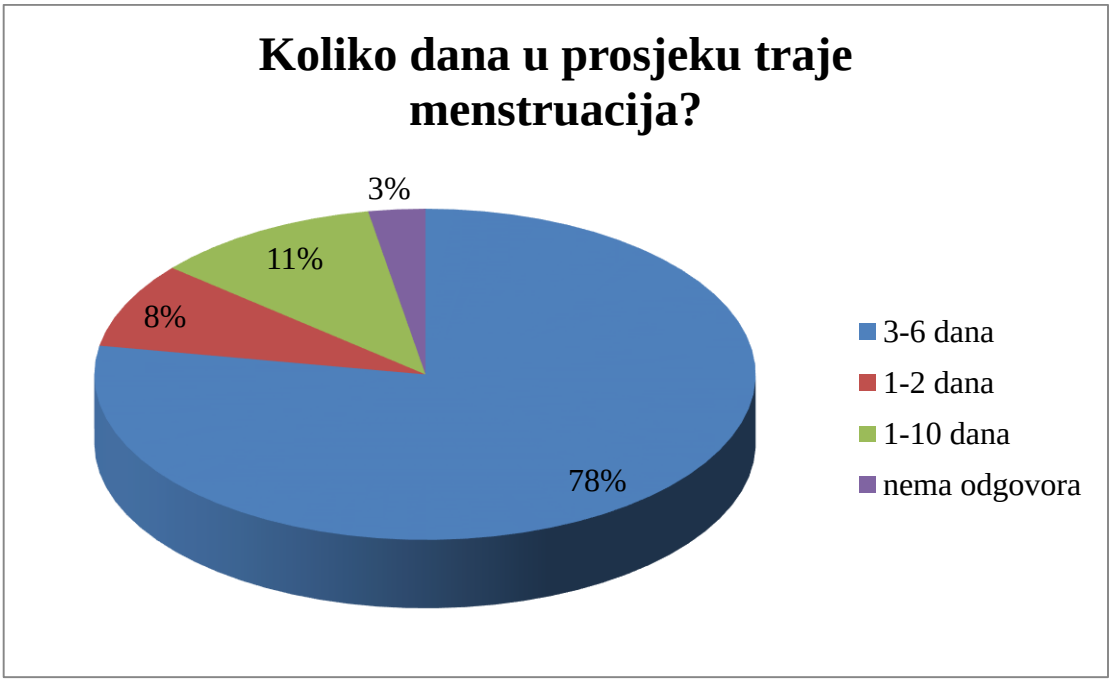
Slika 27. Menstruacijski ciklus

Ukupno 56% ispitanica smatra da menstruacijski ciklus traje između 21 i 35 dana, dok 39% smatra da traje između 3 i 6 dana, a njih 5% da traje 15 dana (Slika 28).



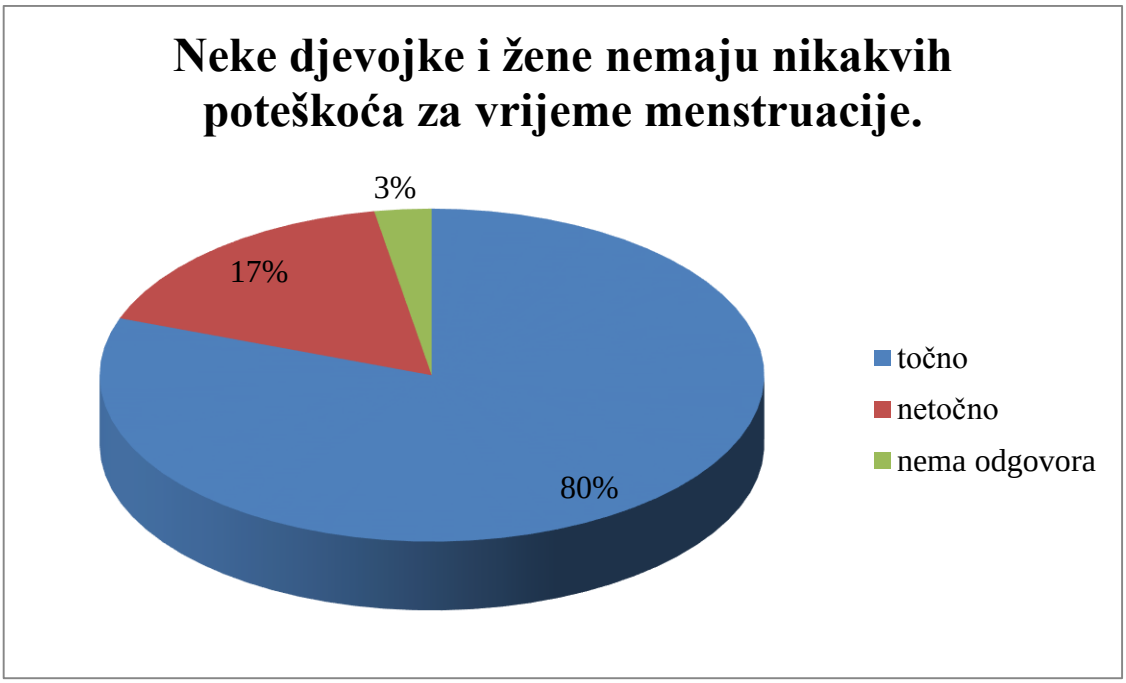
Slika 28. Duljina ciklusa

Menstruacija traje između 3 i 6 dana smatra 78% ispitanica, dok 11% smatra da traje između 1 – 10 dana (Slika 29).



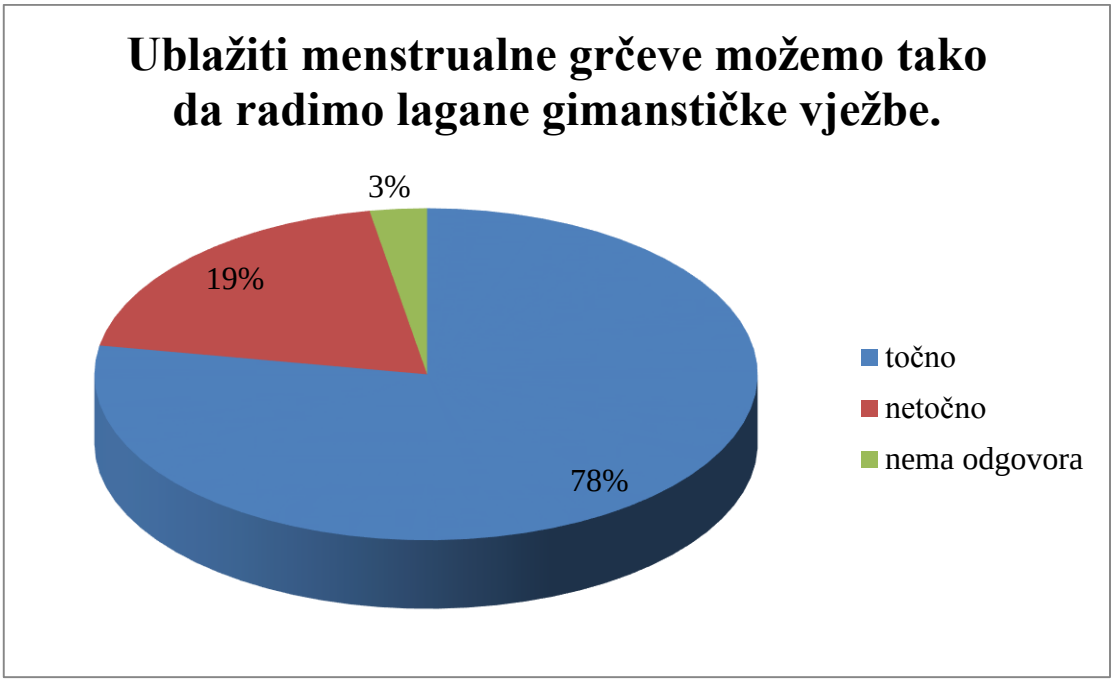
Slika 29. Dani trajanja menstruacije

Ukupno 80% ispitanica smatra da neke djevojke i žene nemaju nikakvih poteškoća za vrijeme menstruacije, 17% ispitanica opovrgnulo je tu tvrdnju, dok 3% ispitanica nije dalo odgovor (Slika 30).



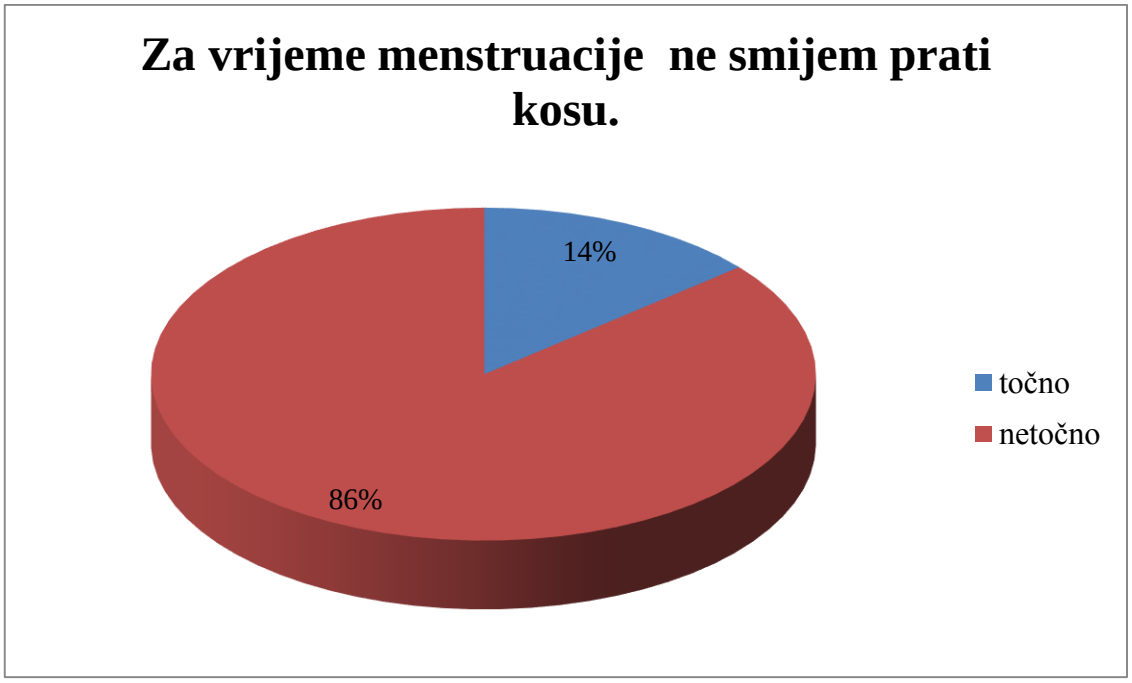
Slika 30. Poteškoće u periodu menstruacije

Lagano gimnasticiranje može ublažiti menstrualne grčeve smatra 78%, dok je 19% ispitanica opovrgnulo istu tvrdnju (Slika 31).



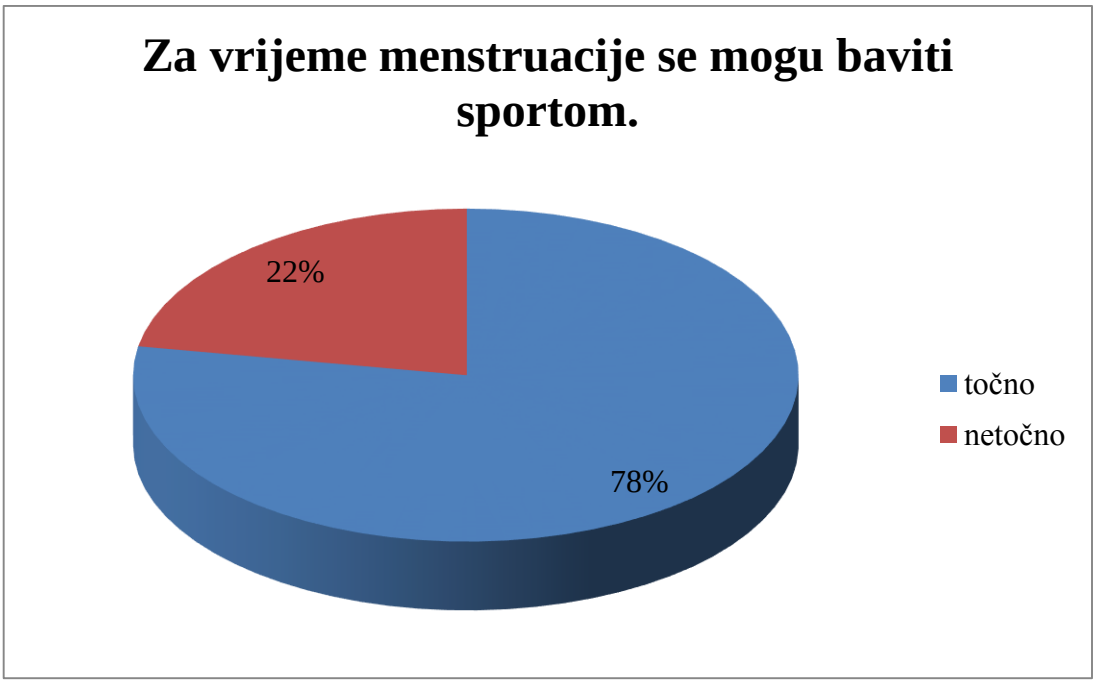
Slika 31. Gimnastičke vježbe

Ukupno 86% ispitanica smatra da se kosa za vrijeme menstruacije smije prati, dok čak 14% ispitanica smatra da je menstruacija kontraindikacija pranju kose (Slika 32).



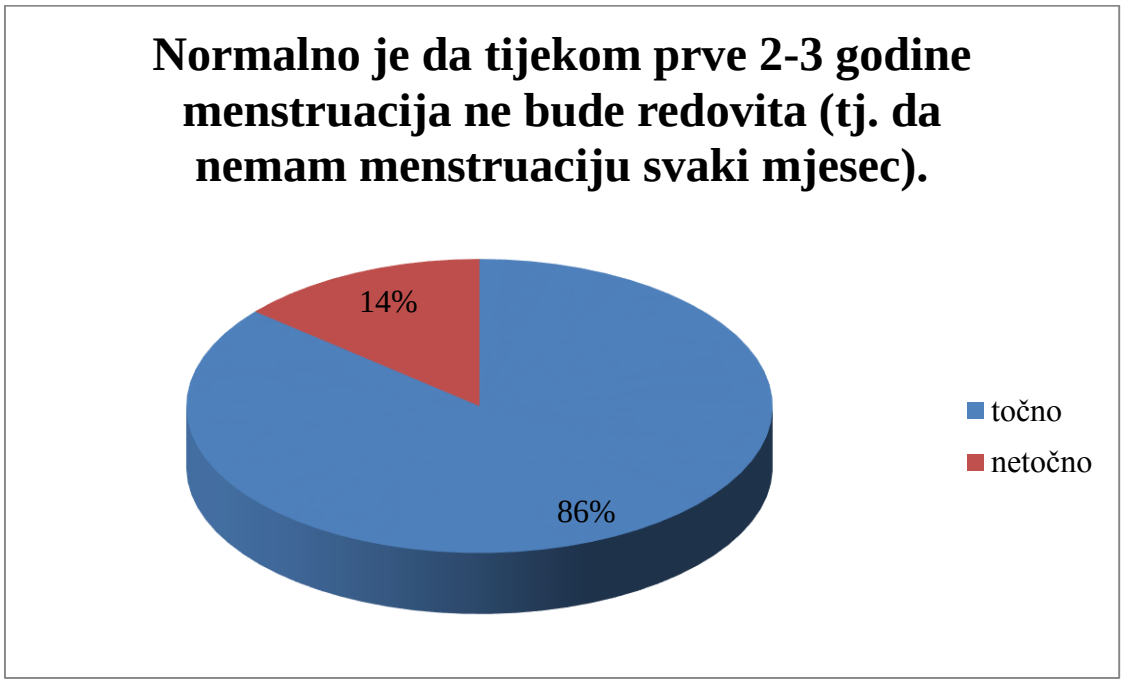
Slika 32. Pranje kose

Također, 78% ispitanica smatra da menstruacija nije kontraindikacija bavljenju sportom, dok 22% ispitanica smatra da se za vrijeme menstruacije ne može baviti sportom (Slika 33).



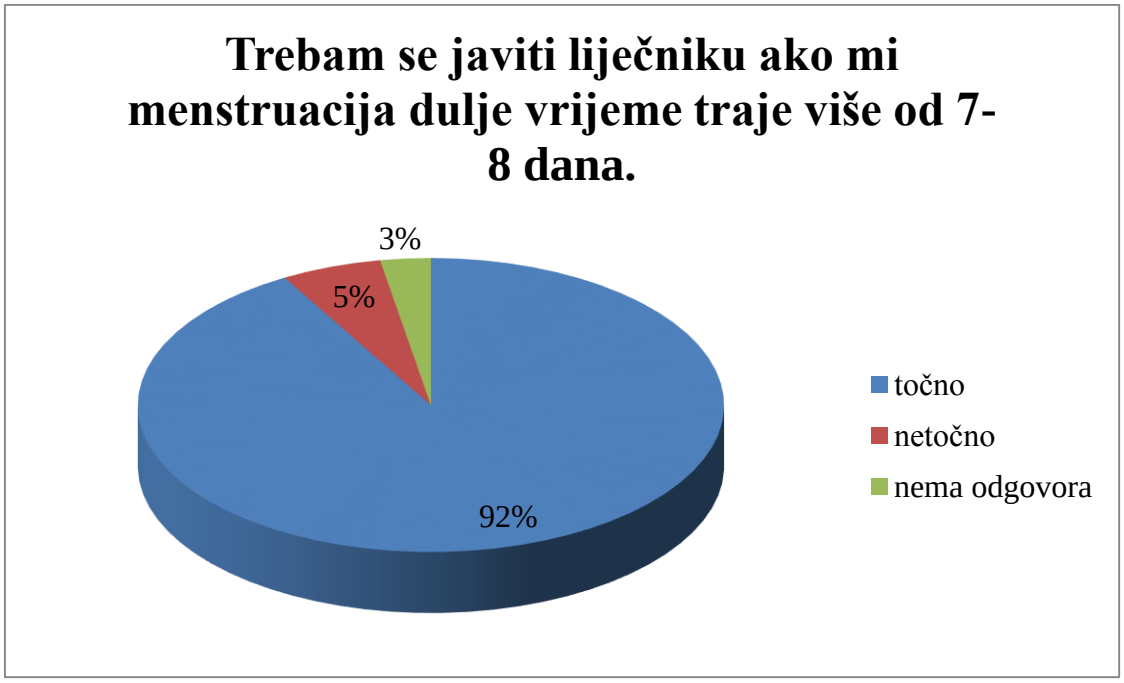
Slika 33. Sport

Ukupno 86% ispitanica smatra da je normalno ne imati menstruaciju svaki mjesec prve dvije – tri godine (Slika 34).



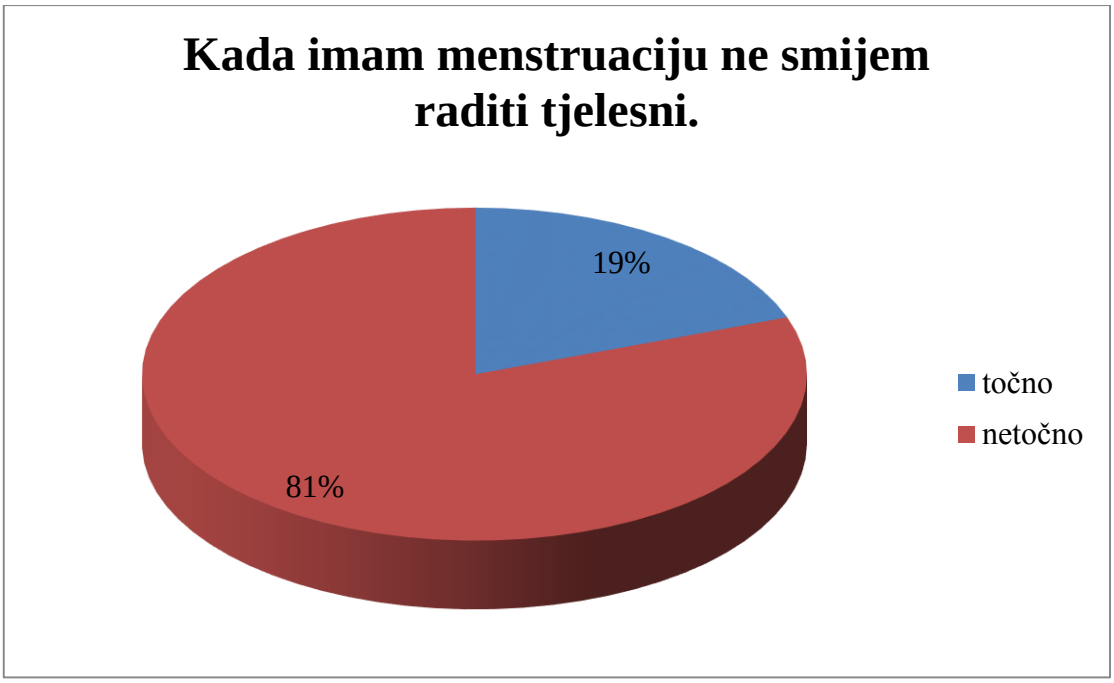
Slika 34. Redovitost menstruacije

Ukupno 92% ispitanica smatra da se treba javiti liječniku ako menstruacija dulje vrijeme traje više od 7 – 8 dana (Slika 35).



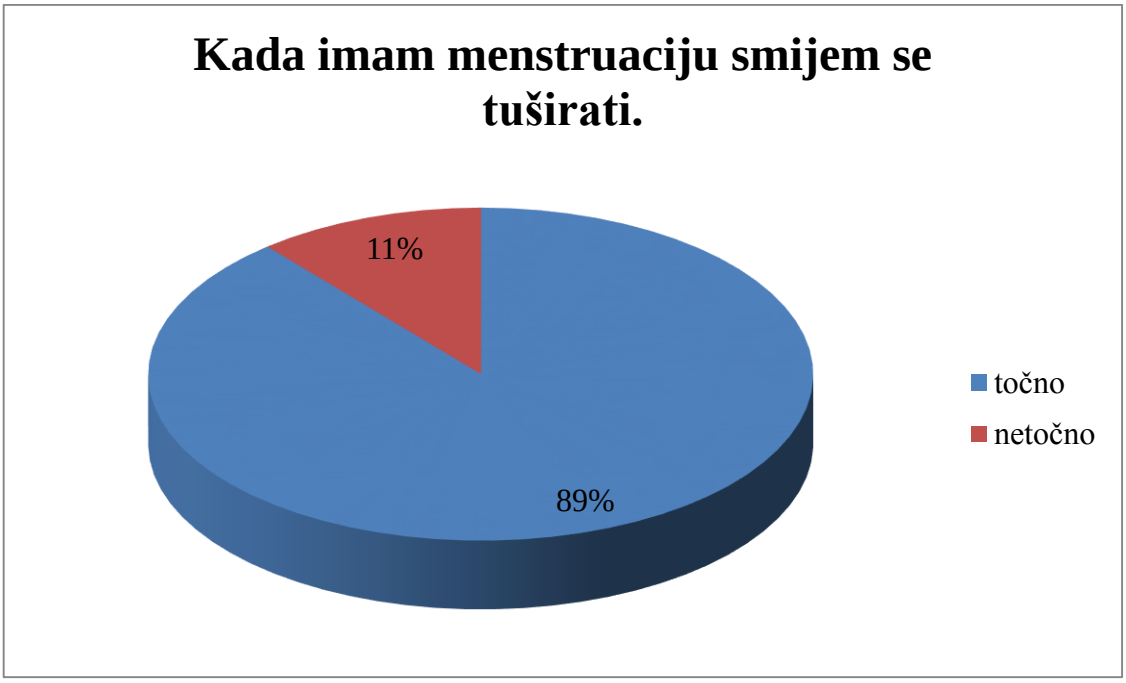
Slika 35. Dulje menstrualno krvarenje

Ukupno 81% ispitanica smatra da je neispravan stav da se ne treba ići na nastavu tjelesnog odgoja u vrijeme menstruacije (Slika 36).



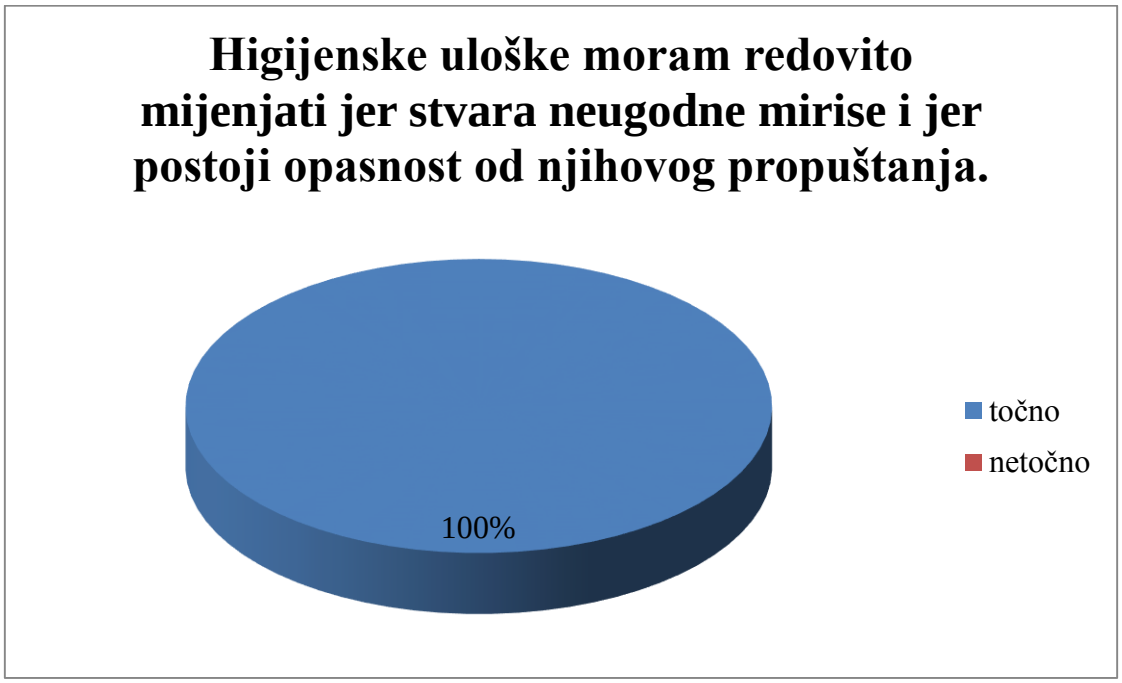
Slika 36. Tjelesna kultura u vrijeme menstruacije

Čak 11% ispitanica smatra da se ne smiju tuširati za vrijeme trajanja menstruacije (Slika 37).



Slika 37. Tuširanje u vrijeme menstruacije

Sve ispitanice smatraju da se higijenski ulošci trebaju redovito mijenjati za vrijeme menstruacije zbog sprječavanja neugodnih mirisa i opasnosti od propuštanja (Slika 38).



Slika 38. Higijenski ulošci

5. RASPRAVA

U zadnjih desetak i više godina, rađena su mnoga ispitivanja koja se dotiču spolnosti, stavova i navika srednjoškolaca i studenata. Istraživanja koja su provedena tijekom zadnjih desetak i više godina pokazuju relativni nizak stupanj znanja. Do danas uopće nisu istraživana znanja o spolnosti, pubertetu, menstruaciji i održavanju higijene u osnovnim školama nižih razreda ili im se nije pridavalo puno pažnje. Ovim istraživanjem obuhvaćene su 36 ispitanice osnovne škole petog razreda koje imaju 10-12 godina. Dobiveni rezultati pokazuju da većina ispitanica ima srednje nisku razinu znanja o menstruaciji i održavanju higijene. Rezultati pokazuju da nema razlike u odgovorima ovisno o dobi ispitanica niti da postoji razlika u odgovorima između ispitanica koje imaju i koje nemaju menstruaciju.

Zanimljivo je da je jednak postotak ispitanica (19%) odgovorilo da je prvi znak puberteta kod djevojčica mjesečnica i rast stidnih dlaka, dok je 59% odgovorilo da je to rast grudi, a njih 3% nije dalo nikakav odgovor ili je zaokruženo više odgovora. U istraživanju koje se provelo 1999. godine među svim učenicama prvih razreda dviju srednjih škola u Zagrebu gdje su sudjelovale 194 ispitanice, 77 ispitanica učenica IV. gimnazije i 117 ispitanica učenica Medicinske škole, u jednom pitanju je trebalo nabrojiti promjene koje se zbivaju u pubertetu kod djevojčica. Rast grudi, rast dlaka, mjesečnica, spolni razvoj, psihičke promjene, širenje bokova su bile promjene koje su se bodovale kod djevojčica. „Promjena koju najčešće navode učenice iz IV. gimnazije je rast grudi, 88,3% ispitanica. Na prvom mjestu po učestalosti kod učenica Medicinske škole je mjesečnica, 77,8% ispitanica. Ni jednu promjenu u pubertetu kod djevojčica ne zna 3,9% učenica IV. gimnazije i 6,8% učenica Medicinske škole“ (29).

U ovom istraživanju 3 ispitanice (8%) su dobile, a njih 33 (92%) nisu dobile menstruaciju. Dvije ispitanice imaju 11 godina, gdje je jedna ispitanica dobila menstruaciju sa 10, a druga sa 11 godina. Treća ispitanica ima 12 godina i dobila je menstruaciju sa 11 godina. Nastupanje puberteta i menarhe ovisi o genetskoj predispoziciji, tj. ako su članovi obitelji (majka, baka, teta) ušle rano u pubertet i dobile menarhu vrlo je vjerojatno da će i djevojčica ući rano u pubertet (7,30). Također, jedan

od faktora koji utječu na dužinu premenarhalnog perioda su vanjski čimbenici (prehrana i socioekonomski status) (7,30). Kako bi došlo do menarhe potrebno je imati postotak masnog tkiva od 16 do 23,5% i djevojčica bi trebala imati najmanje 47,8 kilograma (30). U istraživanju provedenom u pet općina Tuzlanskog kantona: Tuzla, Gradačac, Kalesija, Lukavac i Živinice sudjelovalo je 2500 djevojčica osnovnih i srednjih škola u dobi od 10 do 20 godine. Od 1935 anketiranih djevojčica koje su imale ispravne listiće, njih 1453 (75,09%) ima menarhu, a 482 (24,91%) nisu dobile menarhu do anketiranja (30). Djevojčice do 17. godine na području Tuzlanskog kantona je njih 99,79% imalo menarhu, a 3 su slučaja gdje djevojčice starije od 17 godina nisu dobile menarhu (30). Djevojčice sa područja Tuzlanskog kantona najčešće su dobivale menarhu između 12. i 14. godine (30). Patološki rana menarha (<9 godina) je zabilježena u 5 ispitanica (0,34%), a fiziološki kasna menarha (>16 godina) se javila u dvije ispitanice (0,14%) koje imaju između 18 i 18,5 godina (30).

Iz odgovora na pitanje o građi ženskog spolnog organa, vidljivo je da ispitanice više poznaju anatomiju vanjskog nego unutarnjeg dijela ženskog spolovila, stoga je potrebna dodatna edukacija i dodatno obraćanje pozornosti na taj dio anatomije. U zagrebačkom anketiranju trebalo je nabrojiti ženske spolne organe, a organi koji su bodovani bili su: jajnici, jajovodi, maternica, rodnica. „Učenice najčešće navode rodnicu: 59,7% IV. gimnazije i 63,2% učenica Medicinske škole. Niti jedan bodovani organ ne navodi 9,1% učenica IV. gimnazije i 17,1% učenica Medicinske škole. Razlika nije statistički značajna“ (29).

„Prema udžbeniku biologije za peti razred osnovne škole, menstruacija je pojava gdje, ako ne dođe do oplodnje jajne stanice, uslijedi ljuštenje stjenke maternice, pri čemu se kidaju krvne žile pa krv kroz rodnicu istječe van“ (29). „Prema definiciji udžbenika biologije za peti razred osnovne škole, polucija je povremeno nekontrolirano izbacivanje sperme, najčešće noću u snu“ (29). Ejakulacija je izbacivanje sperme iz penisa. Razočaravajući su rezultati da samo 22% ispitanica zna da je ovulacija izbacivanje jajašca iz jajnika, dok njih čak 58% odgovara da je to menstruacija. Jedna ispitanica koja ima menstruaciju je netočno odgovorila, dok su ostale dvije točno odgovorile, tako da nema statističke razlike u odgovorima između ispitanica koje su dobile menstruaciju i one koje nisu. Zabrinjavajući je podatak da se ovo uči u prvom polugodištu petog razreda osnovne

škole, a da je 75% ispitanica odgovorilo netočno. Iz zagrebačkog istraživanja je zanimljivo da učenice koje imaju 15 godina i koje su dobile menstruaciju, njih 36,6% iz Medicinske škole i 19,5% iz IV. gimnazije ne zna protumačiti pojam menstruacije (29).

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) koja je radila istraživanje na više od 3000 djevojčica, srednja duljina prvog ciklusa nakon menarhe je iznosila 34 dana (31). U 10% djevojčica je period između menarhe i sljedeće menstruacija iznosio 60 dana, dok je u 7% djevojčica iznosio manje od 20 dana (31). Nakon treće godine od menarhe, menstruacijski ciklus se normalizirao i traje u prosjeku 21 do 34 dana u 60% do 80% žena/djevojaka (31). U ovom istraživanju 83% ispitanica je odgovorilo da je menstruacijski ciklus period između dvije menstruacije, Također, 56% ispitanica zna da menstruacijski ciklus u prosjeku traje 21 do 35 dana. Normalna duljina krvarenja tijekom menstruacije u prosjeku traje 3-6 dana. Naravno, tijekom menarhe može trajati kraće ili duže. Rezultati istraživanja SZO kaže da je većina djevojaka tijekom menarhe krvarilo 2-7 dana (31). U provedenom istraživanju 19% ispitanica odgovorilo je netočno na pitanje o duljini trajanja menstruacije.

Održavanje higijene vrlo je bitno, a posebno tijekom menstruacije. Tijekom menstruacije potrebno je redovito održavanje njege tijela i spolovila barem dva puta na dan, također se smije i prati kosa jer nikako ne utječe na „poremećaj“ menstruacije. Potrebno je i redovito mijenjanje uložaka kako ne bi stvarali neugodne mirise i kako ne bi propustili. U istraživanju koje je provedeno 2010. u Meghalaya-i u West Garo Hills-u na 100 djevojčica dobi između 13 i 18 godina, 67% ispitanica je potvrdilo da održava higijenu dva puta na dan, a 76% je odgovorilo da se ulošci moraju mijenjati više od dva puta na dan (32). U provedenom istraživanju 14% ispitanica je odgovorilo da se za vrijeme menstruacije ne smije prati kosa, 11% ispitanica je odgovorilo da se za vrijeme menstruacije ne smiju tuširati što je vrlo zabrinjavajuće, a sve ispitanice smatraju da se higijenski ulošci trebaju redovito mijenjati za vrijeme menstruacije zbog sprječavanja neugodnih mirisa i opasnosti od propuštanja.

6. ZAKLJUČCI

1. Rezultati provedenog istraživanja ukazuju na srednje nisku razinu znanja ispitanica petog razreda osnovne škole o menstruaciji i održavanju higijene.

2. Ukupno 75% ispitanica je odgovorilo krivo na pitanje što je ovulacija i to na način prepoznavanja točnog odgovora, bez obzira što su to učile na satu biologije; 14% ispitanica je odgovorilo da se za vrijeme menstruacije ne smije prati kosa, 11% ispitanica je odgovorilo da se za vrijeme menstruacije ne smiju tuširati. Svi ovi netočni odgovori ukazuju na potrebu dodatne edukacije od strane zdravstvenih profesionalaca. Također, potrebno je utvrditi zašto su ispitanice usvojile srednje nisku razinu znanja i je li im u dovoljnom obimu zastupljeno gradivo na navedenu temu.

Istraživanje je napravljeno na malom broju ispitanika, stoga ne možemo dobiti stvarnu sliku znanja i edukacije kod djevojčica petog razreda osnovne škole. Trebalo bi provesti detaljnije istraživanje na većem broju ispitanica kako bi se mogao donijeti konačan zaključak o znanju ispitanica o menstruaciji i higijeni. U tom detaljnijem i širem istraživanju trebali bi sudjelovati svi školski liječnici i medicinske sestre iz cijele Hrvatske koji zapravo i provode edukacije po školama. Uputno bi bilo provesti kvalitativno istraživanje kako bi se dobili dodatni podatci za interpretaciju dobivenih rezultata.

7. LITERATURA

1. Mackay H. Men & women. Chatswood, N.S.W. : Mackay Research, Australia, 1989.

   Preuzeto s: http://trove.nla.gov.au/work/17374388?q&versionId=20371240 (1. travnja 2016. godine)

2. Dabo J. Kad hormoni prolupaju. Narodni zdravstveni list, Zagreb

   Preuzeto s: http://www.zzjzpgz.hr/nzl/35/pubertet.htm (1. travnja 2016. godine)

3. Juretić M, Balarin S. i sur. Pedijatrija za više medicinske sestre. Klinička bolnica Split, 1995.

4. Procter&Gamble. Obrazovni program: Obrazovni komplet za nastavnike. Radna bilježnica. O tebi, o.b.

5. Spolni razvoj djeteta. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, 2011.

   Preuzeto s: http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/spolni-razvoj-djeteta/ (1. travnja 2016. godine)

6. Mardešić D. i sur. Pedijatrija. Školska knjiga, Zagreb, 2003.

7. Fabečić-Sabadi V, Hajnžić T.F, i sur. Pedijatrija. Školska knjiga, Zagreb, 1999.

8. Šimunić V. i sur. Ginekologija. Medicinska biblioteka, Zagreb, 2001.

9. Anon. βHCG (humani korionski gonadotropin). Poliklina Breyer za medicinsku biokemiju i mikrobiologiju. Zagreb.

   Preuzeto s:

   http://www.lab-breyer.com/pretrage/sve-pretrage/betahcg-humani-korionski-gonadotropin (1. travnja 2016. godine)

10. Reljić A. Bezbolna oteklina u muškoj zoni. Vaše zdravlje, vodič za zdravlje i život, Zagreb, 2008.

Preuzeto s: http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/1390/ (1. travnja 2016. godine)

11. Leifer G. Introduction to maternity and pediatric nursing. Saunders, 2010.
12. Procter&Gamble. Obrazovni program: Pubertet i odrastanje. Knjižica za dječake. O tebi, o.b.
13. Whaley L.F, Wong D.L. Nursing care of infants and children. 1987.
14. Kuvačić I, Kurjak A, Đelmiš J. i sur. Porodništvo. Medicinska naklada, Zagreb, 2009.
15. Dabo J. Pubertet i adolescencija - razdoblje preobrazbe djevojčice u ženu. Narodni zdravstveni list, Zagreb

    Preuzeto s: http://www.zzjzpgz.hr/nzl/5/menarche.htm (1. travnja 2016. godine)
16. Hrvatski leksikon, 2016. Menstruacija.

    Preuzeto s: http://www.hrleksikon.info/definicija/menstruacija.html (1. travnja 2016. godine)
17. Procter&Gamble. Obrazovni program: Vodič za žensko tijelo.
18. Procter&Gamble. Obrazovni program: Pubertet i odrastanje. Knjižica za djevojčice.
19. Hrvatski leksikon, 2016. Ovulacija.

    Preuzeto s: http://www.hrleksikon.info/definicija/ovulacija.html (1. travnja 2016. godine)
20. Procter&Gamble. Obrazovni program: Obrazovni komplet za nastavnike. Priručnik za nastavnike. O tebi.
21. Rue N. Sve što treba znati o mjesečnici. Preventeen, Zagreb, 2007.
22. Boras S. Čuvar ženskog zdravlja. Vaše zdravlje, vodič za zdravlje i život. Zagreb, 2012.

    Preuzeto s: http://www.vasezdravlje.com/printable/izdanje/clanak/2640/ (1. travnja 2016. godine)

23. Anon. Menstruacija i menstrualni poremećaji. Pliva zdravlje.

Preuzeto s:

http://www.plivazdravlje.hr/bolest-clanak/bolest/45/Menstrualni-poremecaji.html (1. travnja 2016. godine)

24. Vrhovac B, Jakšić B, Reiner Ž, Vucelić B. Interna medicina. Medicinska naklada, Zagreb, 2008.

25. Jureša V, Lančić F, Papeš Ibrišević Z, Kružić Lulić A, Puškarić Saić B, Tičinović Ivančić A u suradnji s Procter&Gamble. Obrazovni program: Vodič za majke i kćeri.

26. Saraga - Babić M. i suradnici. Histologija embriologija - prezentacije. Sveučilište u Splitu, Split.

27. Procter&Gamble. Obrazovni program: O odrastanju.

28. Habek D. Ginekologija i porodništvo za visoke zdravstvene studije. Medicinska naklada, Zagreb, 2013.

29. Jureša V, Lakušić N, Marjan N. Znanja o spolnosti, stavovi i seksualni život učenica prvih razred srednje škole. Paediatria Croatica-Hrvatki pedijatrijski časopis, Zagreb, 1999.

Preuzeto s: http://www.paedcro.com/hr/78-78 (1. travnja 2016. godine)

30. Hadžihalilović J, Hadžiselimović R, Račinović M, Račinović S, Osmić M, Mešalić L. Menarha djevojčica s područja Tuzlanskog kantona (Bosna i Hercegovina). Glasnik Antropološkog društva Srbije, Novi Sad, 2008;488-498.

Preuzeto s:

http://www.antropoloskodrustvosrbije.com/system/files/filedepot/44/068_j_hadzihalilovic.pdf (1. travnja 2016. godine)

31. American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence, American College of Obstetricians and Gynecologists and Committee on Adolescent Health Care.

Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign, 2006; 2246-2247.

Preuzeto s:

http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/118/5/2245.full.pdf

(1. travnja 2016. godine)

32. Nagar S. i Aimol R.Kh. Knowledge of Adolescent Girls Regarding Menstruation in Tribal Areas of Meghalaya. Department of Human Development, College of Home Science, 2010.

Preuzeto s:

http://www.krepublishers.com/02-Journals/T%20&%20T/T%20&%20T-08-0-000-10-Web/T%20&%20T-08-1-000-10-Abst-PDF/T&T-08-1-27-10-184-Nagar-S/T&T-08-1-27-10-184-Nagar-S-Tt.pdf (1. travnja 2016. godine)

8. SAŽETAK

Cilj: Glavni cilj istraživanja je utvrditi razinu znanja djevojčica petog razreda o menstruaciji i higijeni prije provođenja zdravstvenog odgoja na istu temu. Specifični cilj istraživanja je dokazati opravdanost formalne edukacije na navedenu temu od strane zdravstvenih profesionalaca.

Metode: Istraživanje je provedeno na učenicama V. razreda osnovne škole u ordinaciji školske medicine u Kaštel Sućurcu. Sudjelovalo je 36 ispitanica. Istraživanje je provedeno u veljači 2016. godine u ordinaciji školske medicine u Kaštel Sućurcu, u suradnji sa liječnikom i medicinskom sestrom školske medicine, prije održavanja sata zdravstvenog odgoja na temu „Menstruacija i higijena". Istraživanje se provelo pomoću upitnika od dvadeset i devet pitanja, koji je sastavljen pomoću priručnika „O tebi". Prikupljeni podatci iz upitnika uneseni su u Microsoft Excel tablice prema unaprijed pripremljenom kodnom planu. Za obradu je korištena deskriptivna statistika.

Rezultati: Najzastupljenija dobna kategorija ispitanica je 11 godina. Ispitanice su bile dobi od 12 godina (N=3), 10 godina (N=8) i od 11 godina (N=25). Više od polovice ispitanica ispravno je navelo prvi znak puberteta kod djevojčica. Ukupno 8% ispitanica ovog istraživanja dobilo je menstruaciju. Jedna ispitanica je dobila menstruaciju s 10 godina, a dvije ispitanice su dobile s 11 godina. Više od polovice ispitanica, odgovorilo je da sjemenici nisu vanjski dio ženskog spolovila, dok ih je 39% dalo netočan odgovor. Ukupno 89% ispitanica točno je navelo dijelove tijela koji ne spadaju u unutarnji dio ženskog spolovila. Izbacivanje jajašaca iz jajnika, 58% ispitanica smatra da je menstruacija, a 17% ejakulacija. Menstruacijski ciklus je period između dvije menstruacije smatra 83% ispitanica. Menstruacija traje između 3 i 6 dana smatra 78% ispitanica, dok 11% smatra da traje između 1 – 10 dana. Ukupno 86% ispitanica smatra da se kosa za vrijeme menstruacije smije prati.

Zaključci: Rezultati provedenog istraživanja ukazuju na srednje nisku razinu znanja ispitanica petog razreda osnovne škole o menstruaciji i održavanju higijene. Ukupno 75% ispitanica je odgovorilo krivo na pitanje što je ovulacija i to na način prepoznavanja

točnog odgovora, bez obzira što su to učile na satu biologije; 14% ispitanica je odgovorilo da se za vrijeme menstruacije ne smije prati kosa, 11% ispitanica je odgovorilo da se za vrijeme menstruacije ne smiju tuširati. Istraživanje je napravljeno na malom broju ispitanika, stoga ne možemo dobiti stvarnu sliku znanja i edukacije kod djevojčica petog razreda osnovne škole. Trebalo bi provesti detaljnije istraživanje na većem broju ispitanica kako bi se mogao donijeti konačan zaključak o znanju ispitanica o menstruaciji i higijeni.

9. SUMMARY

Introduction and Aim: The main objective of the research is to determine the level of knowledge of fifth grade girls about menstruation and hygiene before the implementation of health education on the same subject. The specific objective of the research is to prove the justification of formal education on this subject by the health professionals.

Material and methods: The research was conducted on pupils of fifth grade in doctor's office of the school of medicine in Kaštel Sućurac. The research included 36 respondents. The research was conducted in February 2016 in the doctor's office of the school of medicine in Kaštel Sućurac, in collaboration with a doctor and nurse School of Medicine, before the hour of health education on the topic of "Period and hygiene". The research was conducted through a questionnaire of twenty nine questions, which is made using manual "O tebi". Collected data from the questionnaire were entered into a Microsoft Excel table to the code previously prepared plan. For processing is used descriptive statistics.

Results: The most represented age categories of respondents was 11 years. The respondents were aged 12 years (N = 3), 10 years (N = 8) and 11 years (N = 25). More than half of respondents correctly stated the first sign of puberty in girls. A total of 8% of the respondents of this research were given period. One participant got her period age of 10 years, and two participants have received period age of 11 years. More than half of the respondents answered that testes is not external part of the female genitals, while 39% gave an incorrect answer. 89% of respondents correctly identified the body parts that do not belong to the inner part of the female genitals. Ejecting the eggs from the ovary, 58% respondents considered that is the period, and 17% respondents considered that is the ejaculation. The menstrual cycle is the period between two periods is considered 83% respondents. Period lasts between 3 and 6 days, 78% is considered, while 11% is considered to be between 1-10 days. Total 86% respondents considered that the hair may wash during the period.

Conclusion: Results of the research indicate medium high level of knowledge respondents of fifth grade about period and hygiene. A total of 75% respondents answered

incorrectly the question of ovulation and a way of recognizing the correct answer, no matter what they are taught in biology class; 14% respondents said that must not be washed hair during period, 11% respondents said that must not take a shower during period. The research was conducted on a small number of respondents, so we can get a real picture of knowledge and education in girls fifth grade. Should be carried more detailed research on a larger number of respondents to be able to make a definitive conclusion about the knowledge of respondents about period and hygiene.

10. ŽIVOTOPIS

Osobni podatci

Ime i prezime: Nela Židić

Adresa: Terzićeva 9, 21 000 Split

E-mail: nela.zidic1@gmail.com

Datum rođenja: 15.06.1994.

Obrazovanje

2009.-2013. - Prirodoslovna tehnička škola, Split; prirodoslovna gimnazija

2013. 2016. - Preddiplomski studij sestrinstva, Sveučilišni odjel zdravstvenih studija

Dodatne informacije

Poznavanje rada na računalu u MS Officu.

Poznavanje engleskog jezika u govoru i pismu.

Prilog 1.

Znanje učenica V.razreda osnovne škole o menstruaciji

Koliko imaš godina: _____

1. **S koliko godina djevojčice ulaze u pubertet?**
   a) između 10. i 14. godine

   b) između 10. i 17. godine

   c) u 20. godini

2. **Koji je prvi znak puberteta kod djevojčica?**

   a) prva mjesečnica

   b) počinju rasti stidne dlake

   c) počinje rast grudi

3. **Tko prije ulazi u pubertet?**

   a) dječaci

   b) djevojčice

4. **Istiskivanjem prištića rješavaš ih se brže.**
   1. Točno 2. Netočno

5. **Konzumiranje čokolade i masne hrane u velikim količinama dovode do pojave prištića.**
   1. Točno 2. Netočno

6. Stres može uzrokovati prištiće.

1. Točno 2. Netočno

7. Netemeljito uklanjanje šminke može uzrokovati prištiće.

1. Točno 2. Netočno

8. Možemo se riješiti prištića pomoću raznih antibakterijskih sapuna i medicinskih losiona.

1. Točno 2. Netočno

9. U sprječavanju prištića može pomoći ako makneš kosu s lica.

1. Točno 2. Netočno

10. Jesi li dobila prvu menstruaciju?

1. Da 2. Ne

11. S koliko godina si dobila prvu menstruaciju?

_____

12. Je li menstruacija isto što i mjesečnica?

1. Da 2. Ne

13. Što <u>ne</u> spada u vanjski dio ženskog spolovila?

a) sjemenici (testisi)

b) stidne usne

c) dražica (klitoris)

14. Što <u>ne</u> spada u unutarnji dio ženskog spolovila?

a) jajnici

b) maternica

c) velike usne

15. Kako se naziva izbacivanje jajašaca iz jajnika?

a) ovulacija

b) menstruacija

c) ejakulacija

16. S koliko godina u prosjeku djevojčica dobije menstruaciju?

a) između 12. i 14. godine

b) u 7. godini

c) u 30. Godini

17. Do koje godine bi djevojčica najkasnije trebala dobiti menstruaciju?

a) do 16.godine

b) do 12.godine

c) do 7.godine

18. Što je menstruacijski ciklus?

a) period između dvije menstruacije

b) period između tri menstruacije

c) period između šest menstruacija

19. Kolika je normalna duljina menstruacijskog ciklusa?

a) između 3 i 6 dana

b) 15 dana

c) između 21 i 35 dana

20. Koliko dana u prosjeku traje menstruacija?

a) 3-6 dana

b) 1-2 dana

c) 1-10 dana

21. Neke djevojke i žene nemaju nikakvih poteškoća za vrijeme menstruacije.

1. Točno 2. Netočno

22. Ublažiti menstrualne grčeve možemo tako da radimo lagane gimnastičke vježbe.

1. Točno 2. Netočno

23. Za vrijeme menstruacije ne smijem prati kosu.

1. Točno 2. Netočno

24. Za vrijeme menstruacije se mogu baviti sportom.

1. Točno 2. Netočno

25. Normalno je da tijekom prve 2-3 godine menstruacija ne bude redovita (tj. da nemam menstruaciju svaki mjesec).

1. Točno 2. Netočno

26. Trebam se javiti liječniku ako mi mestruacija dulje vrijeme traje više od 7-8 dana.

1. Točno 2. Netočno

27. Kada imam menstruaciju ne smijem raditi tjelesni.

1. Točno 2. Netočno

28. Kada imam menstruaciju smijem se tuširati.

1. Točno 2. Netočno

29. Higijenske uloške **moram redovito mijenjati jer stvara neugodne mirise i jer postoji opasnost od njihovog propuštanja.**

1. Točno 2. Netočno