

بررسی رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد

اسلامی قم در سال 1385

مهیندخت سعادت‌مند¹، فتانه کریمی²، محمد خالصی³، یاسر تبرایی⁴

چکیده

فعالیت دستگاه تناسلی با بلوغ آغاز می‌گردد که نشانه بارز آن قاعدگی است. هنوز هم باورهای غلطی در مورد قاعدگی وجود دارد و عدم عملکرد صحیح بهداشتی در این دوره ممکن است فرد را مستعد ابتلا به عفونت‌های لگنی و عوارض ناشی از آن مانند ناباروری نماید که خود مسائل و مشکلات عدیده اقتصادی و اجتماعی در پی دارد.

هدف کلی این پژوهش، تعیین رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در دختران دانشگاه آزاد اسلامی قم و عوامل موثر بر آن بوده‌است

پژوهش حاضر یک مطالعه مقطعی با رویکرد توصیفی تحلیلی است که تحت عنوان «بررسی رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در دختران دانشگاه آزاد اسلامی قم» در سال 1385 انجام شده‌است. جمعیت مورد بررسی، دختران دانشگاه آزاد اسلامی قم بودند که به 354 نفر از آنها در رشته‌های مختلف به صورت تصادفی پرسشنامه جهت تکمیل داده شد و سپس با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS به علاوه آزمون‌های مختلفی چون مجذور کای و اسپیرمن، تجزیه و تحلیل آماری صورت گرفت.

1. کارشناس ارشد مامایی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی قم ،

* نویسنده مسئول Mahindokht Saadatmand@Yahoo.Com

قم- بلوار 15 خرداد- دانشگاه آزاد اسلامی- تلفن: 02517780001 و 09127482154

2. کارشناس ارشد مامایی، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری مراغه

3. کارشناس ارشد مدیریت رفاه اجتماعی

4. کارشناس ارشد آمار حیاتی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که اکثر واحدهای مورد پژوهش (87/6٪) از رفتارهای بهداشتی متوسط، 4/8٪ از رفتارهای بهداشتی نامطلوب و فقط 7/3٪ از رفتارهای بهداشتی مطلوب دوره قاعدگی برخوردار بوده‌اند.

مطالعه حاضر نشان دهنده پایین بودن رفتارهای بهداشتی در دانشجویان تحت مطالعه بوده، اجرای برنامه های آموزشی در سطح دانشگاه ها پیشنهاد می‌گردد.

کلید واژه: قاعدگی، رفتار بهداشتی، دانشجوی دختر

مقدمه

از مهمترین نیازهای بهداشتی هر فرد توجه به دستگاه تولیدمثل است. 7 الی 10 هدف از اهداف WHO برای آغاز هزاره سوم مرتبط با بهداشت دستگاه تناسلی است.

فعالیت دستگاه تولیدمثل با بلوغ آغاز می‌گردد که نشانه بارز آن قاعدگی است. قاعدگی تغییرات دوره‌ای ماهانه در میزان ترشح هورمون‌های زنانه و خونریزی دوره‌ای در سال‌های تولیدمثل زن است که به‌طور متوسط هرماه یکبار بجز در دوران حاملگی و بعضاً شیردهی رخ می‌دهد. از رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی می‌توان توجه به نکاتی چون تغذیه، ورزش، نحوه برخورد با درد قاعدگی و مقاربت اشاره نمود. همچنین بهداشت شخصی از جمله استحمام روزانه، طهارت گرفتن، استفاده از نوار بهداشتی و اقدام مناسب در مواجهه با سندرم قبل از قاعدگی از دیگر رفتارهای بهداشتی مربوط به این دوران است. فقدان آگاهی در این باره و نداشتن عملکردهای صحیح بهداشتی در این دوره ممکن است فرد را مستعد ابتلاء به عفونت‌های التهابی لگن و عوارض ناشی از آن مانند ناباروری نماید که خود مسائل و مشکلات عدیده اقتصادی و اجتماعی در پی دارد. (1) در جامعه ما به دلایل فرهنگی، نه اعتقادی و مذهبی، اکثر نوجوانان به خصوص دختران، از اطلاعات صحیح و مناسب در ارتباط با تغییرات جسمی و روانی دوران بلوغ محروم می‌باشند و چه بسا به دلیل کسب این اطلاعات از منابع ناآگاه و غیرموثق در زندگی خانوادگی خود دچار مشکلات جدی جسمی روانی می‌شوند. (2) آگاهی نوجوان از مسائل جسمی، روانی و اجتماعی بلوغ در سن مناسب و از طریق افراد مورد وثوق موجب نشاط، استقلال، امیدواری و رشد اجتماعی او می‌گردد و

در حال و آینده، نوجوان را در مقابل بیماری‌های جسمی، روانی و اجتماعی حاصل از اختلالات دستگاه تناسلی محافظت می‌کند و زندگی خانوادگی سالم و پرنشاط را توأم با حس مسئولیت برای زن و مرد فراهم می‌کند. (3)

با توجه به سوالات متعددی که دانشجویان در چنین مواردی مطرح می‌نمایند، انجام این پژوهش ضروری به نظر می‌رسید تا در صورت لزوم اطلاعات و آموزش‌های لازم به‌این قشر تحصیلکرده که مادران امروز یا فردا نیز می‌باشند داده‌شود. باشد که علاوه بر حفظ نشاط روحی و جسمی در تمام طول سنین باروری، از بسیاری از بیماری‌ها و عوارض احتمالی آنها پیشگیری گردد. این پژوهش باهدف تعیین رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی قم انجام گرفت.

مواد و روش کار

این پژوهش یک مطالعه مقطعی با رویکرد توصیفی تحلیلی بود که در آن جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی قم می‌شد. اطلاعات مورد نیاز این پژوهش از طریق پرسشنامه گردآوری شد که شامل دو بخش بود:

بخش اول مشتمل بر مشخصات فردی و خصوصیات بیوگرافیک واحدهای آماری مانند سن و وضعیت تأهل و بخش دوم مربوط به رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی که کد 1 به رفتارهای مطلوب، کد 2 به رفتارهای متوسط و کد 3 به رفتارهای نامطلوب تعلق گرفت.

حجم نمونه با نظر مشاور آمار 354 نفر تعیین گردید و به منظور وارد نمودن دختران تمام رشته‌های موجود در دانشگاه آزاد قم در این نمونه‌گیری، تعداد دانشجویان دختر هر رشته در زمان نمونه‌گیری مشخص شده و به نسبت حجم نمونه تعداد افراد هر رشته که باید پرسشنامه تکمیل کنند برآورد گردید. سپس بر این اساس، پرسشنامه‌ها به شکل تصادفی بین دانشجویان هر رشته توزیع شد.

داده‌های مربوط به هر پرسشنامه به صورت کد وارد برنامه آماری SPSS گردید و سپس با بهره‌گیری از این نرم افزار به علاوه آزمون‌های مختلفی چون مجذور کای و اسپیرمن تجزیه و تحلیل آماری صورت گرفت.

یافته‌ها

واحدهای مورد مطالعه در این پژوهش 354 نفر از دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی قم از رشته‌های مختلف بودند که سن اولین قاعدگی در آنها بین 10 تا 21 سال متغیر، ولی بیشترین میزان متعلق به سنین 15-12 سالگی بود (2/78٪). حدود 71/2 درصد واحدهای مورد پژوهش، در اولین قاعدگی در این مورد دارای اطلاعات بوده‌اند و بیشترین منبع اطلاعات را مادران (61٪) به خود اختصاص داده‌اند. 72/3٪ واحدهای مورد پژوهش مانند مواقع عادی حمام می‌کنند، 10/5٪ اصلاً حمام نمی‌کنند و فقط 15/5٪ موارد، استحمام روزانه دارند. 64/7٪ واحدهای مورد پژوهش، هنگام قاعدگی با آب گرم طهارت می‌گیرند، 27/7 با آب سرد طهارت می‌گیرند و 4/8٪ اصلاً طهارت نمی‌گیرند. در ارتباط با تعداد تعویض وسیله جذب خون در روز، به ترتیب 32/9٪ موارد، سه بار تعویض در روز، 23/1٪ موارد، دو بار تعویض در روز، 18/4٪ موارد، چهار بار تعویض در روز، 10/4٪ موارد 5 بار تعویض در روز و 7٪ موارد یکبار تعویض در روز داشته‌اند. 16/7٪ واحدهای مورد پژوهش مانند مواقع عادی ورزش می‌کنند، 17/5٪ ورزش‌های سبک‌تر از مواقع عادی انجام می‌دهند و 58/2٪ در دوره قاعدگی اصلاً ورزش نمی‌کنند. تقریباً نیمی از واحدهای مورد پژوهش (49/7٪) در دوره قاعدگی تغذیه‌شان مانند مواقع عادی است، 20/9٪ موارد، مواد غذایی مانند ترشیجات و پیاز و حبوبات را از تغذیه عادی حذف می‌نمایند و 21/5٪ موارد مواد غذایی چون جگر، گوشت، مواد حاوی آهن و سبزیجات را به رژیم معمول خود اضافه می‌کنند. از مجموع 131 نفری که دارای روابط جنسی هستند (37٪) از کل واحدهای مورد پژوهش (2/3٪) مانند مواقع عادی دارای رابطه جنسی بوده، 32/8٪ در این دوره رابطه جنسی ندارند و 2٪ نیز دارای رابطه از طریق غیرمعمول هستند. تقریباً نیمی از واحدهای مورد پژوهش (49/7٪) از میزان خواب و استراحتی مانند مواقع عادی برخوردارند، 13/8٪

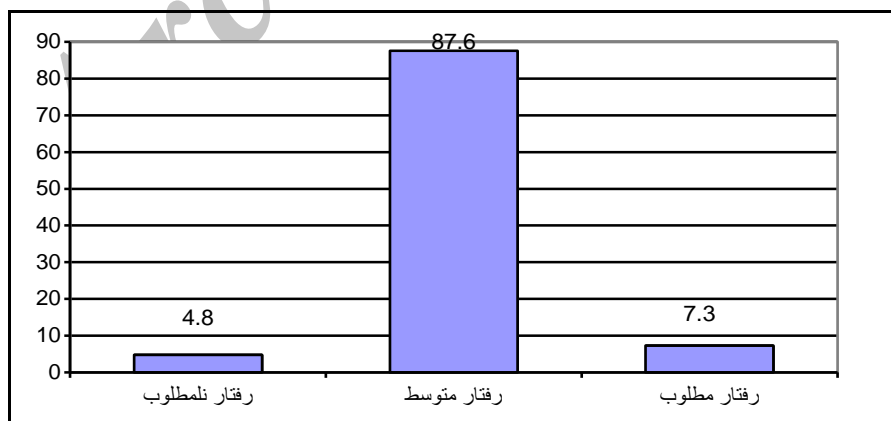
حتی کمتر از حالت عادی می‌خوانند و فقط 1/29٪ واحدهای مورد پژوهش بیشتر از حالت عادی خواب و استراحت دارند. 8/58٪ واحدهای مورد پژوهش قبل از قاعدگی و 9/20٪ آنها بعد از قاعدگی اقدام به تمیز نمودن موهای ناحیه تناسلی می‌کنند. 8/41٪ واحدهای مورد پژوهش تعویض روزانه لباس زیر را دارند، 7/23٪ دو روز یکبار، 8/6٪ سه روز یکبار و حتی مواردی (3/2٪) بیش از سه روز نیز تعویض لباس زیر مشاهده می‌گردد.

کمتر از نیمی از واحدهای مورد پژوهش یعنی 8/41٪ به استاندارد بودن وسیله جذب خون اهمیت می‌دهند.

با توجه به جدول و نمودار شماره 1 مشخص می‌گردد که اکثر واحدهای مورد پژوهش (87/6٪) از رفتارهای بهداشتی متوسط، 8/4٪ از رفتارهای بهداشتی نامطلوب و فقط 7/3٪ از رفتارهای بهداشتی مطلوب دوره قاعدگی برخوردار بوده‌اند.

جدول 1: توزیع فراوانی رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در واحدهای مورد پژوهش

رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی	تعداد	درصد	درصد تجمعی
رفتار مطلوب	26	7/3	7/4
رفتار متوسط	310	87/6	95/2
رفتار نامطلوب	17	4/8	100
جمع	354	100	



نمودار 1: رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در واحدهای مورد پژوهش

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سن اولین قاعدگی در واحدهای مورد پژوهش بین 10 تا 21 سال متغیر، ولی بیشترین میزان متعلق به سنین 15-12 سالگی بوده‌است. در آمریکای شمالی متوسط سن قاعدگی 12/5 سالگی است و اولین قاعدگی معمولاً وقتی شروع می‌شود که وزن خانم به 48 کیلوگرم می‌رسد. (4)

حدود 71/2 درصد واحدهای مورد پژوهش، در اولین قاعدگی در این مورد دارای اطلاعات بوده‌اند به طور مشابه در بررسی 400 دختر 14-10 ساله کردند غرب در سال 1379، 36٪ دختران از علائم جسمی دوران بلوغ (از جمله قاعدگی) اطلاع نداشته‌اند که این عدم آگاهی، شاید به دلیل بافت‌های متفاوت فرهنگی و مذهبی باشد. (5) بیشترین منبع اطلاعات را مادران (61٪) به خود اختصاص داده‌اند. مطالعات دیگر هم موید این مطلب است که در اکثر موارد، منبع اطلاعاتی دختران در مورد بهداشت قاعدگی، مادر می‌باشد برای مثال در بررسی نیازهای بهداشت بلوغ دختران دانش آموز دوم راهنمایی مناطق جنوب تهران در سال 1379، مادران مهمترین و اولین منبع اطلاعات دختران بودند. (6) در ارتباط با زمان استحمام در دوره قاعدگی، 72/3٪ واحدهای مورد پژوهش مانند مواقع عادی حمام می‌کنند، 10/5٪ اصلاً حمام نمی‌کنند و فقط 15/5٪ موارد، استحمام روزانه دارند. در مطالعه دختران 14-12 ساله شهر سمنان، 36/1٪ موارد در دوره قاعدگی حمام نمی‌کردند. (7)

در بررسی رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در کارگران زن منطقه سیاهرود، 50٪ همانند مواقع عادی به حمام می‌رفتند، 15٪ اعتقاد داشتند که اصلاً نباید در این دوره حمام کرد و فقط 5٪ افراد استحمام روزانه داشتند. (1) با توجه به نتایج متفاوت در مطالعات مختلف، به نظر می‌رسد که با افزایش سن، احتمالاً آگاهی در مورد استحمام در دوره قاعدگی افزایش یافته‌است چون عدم استحمام بین دانشجویان و کارگران که در سنین بالاتری هستند کمتر به چشم می‌خورد.

در ارتباط با نحوه طهارت، در دوره قاعدگی، 64/7٪ واحدهای مورد پژوهش در هنگام قاعدگی با آب گرم طهارت می‌گیرند، 27/7٪ با آب سرد طهارت می‌گیرند و 4/8٪ اصلاً

طهارت نمی‌گیرند. به صورتی مشابه در بررسی رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی کارگران منطقه سیاه‌رود، 55٪ با آب گرم و 36٪ با آب سرد طهارت می‌گرفتند و 4٪ اصلاً طهارت نمی‌گرفتند. (1) بین دختران 14-10 تیران و کرون میزان گرفتن طهارت 49٪ بود. (8) در دختران روستای نصرآباد گرگان، عدم طهارت 6/30٪ بود (12) و بین 400 دختر مقطع راهنمایی شهر قم نحوه صحیح طهارت 5/47٪ بود. (2)

در ارتباط با تعداد تعویض وسیله جذب خون در روز، به ترتیب 9/32٪ موارد، سه بار تعویض در روز، 1/23٪ موارد، دو بار تعویض در روز، 4/18٪ موارد، چهار بار تعویض در روز، 4/10٪ موارد 5 بار تعویض در روز و 7٪ موارد یکبار تعویض در روز داشته‌اند. به هر حال ظاهراً این نکته بهداشتی که "پس از هر بار توالی رفتن، نوار بهداشتی تعویض شود" (9) زیاد رعایت نمی‌گردد.

در ارتباط با چگونگی ورزش در دوره قاعدگی، 7/16٪ واحدهای مورد پژوهش مانند مواقع عادی ورزش می‌کنند، 5/17٪ ورزش‌های سبک‌تر از مواقع عادی انجام می‌دهند و 2/58٪ در دوره قاعدگی اصلاً ورزش نمی‌کنند. در بررسی جهاندیده و همکاران نیز، 71٪ دختران به ممنوعیت ورزش در دوره قاعدگی اعتقاد داشتند. (5) اما در مطالعه ملک‌فر و یزدی 58٪ موارد ورزش سبک در دوران قاعدگی را باعث نشاط و شادابی و سلامت جسمی و روحی می‌دانستند. (2)

در ارتباط با چگونگی تغذیه در دوران قاعدگی تقریباً نیمی از واحدهای مورد پژوهش (7/49٪) در دوره قاعدگی تغذیه‌شان مانند مواقع عادی است، 9/20٪ موارد، مواد غذایی مانند ترشیجات و پیاز و حبوبات را از تغذیه عادی حذف می‌نمایند و 5/21٪ موارد غذایی چون جگر، گوشت، مواد حاوی آهن و سبزیجات را به رژیم معمول خود اضافه می‌کنند. در بررسی اصغرزاده و همکاران 68٪ زنان شهری و 3/47٪ زنان روستایی استفاده از غذاهای مقوی در دوره قاعدگی را ذکر نموده‌اند. (10)

در ارتباط با چگونگی روابط جنسی در قاعدگی، از مجموع 131 نفری که دارای روابط جنسی هستند (37٪ از کل واحدهای مورد پژوهش) 3/2٪ مانند مواقع عادی دارای رابطه جنسی بوده، 8/32٪ در این دوره رابطه جنسی ندارند و 2٪ نیز دارای رابطه از طریق

غیرمعمول هستند. در بررسی حلم زاده و خوشه‌مهری 39٪ در دوره قاعدگی رابطه زناشویی را قطع می‌کنند و 13٪ تغییری در فعالیت جنسی خود نمی‌دهند. (1)

در رابطه با میزان خواب و استراحت در دوره قاعدگی، تقریباً نیمی از واحدهای مورد پژوهش (7/49٪) از میزان خواب و استراحتی مانند مواقع عادی برخوردارند، 8/13٪ حتی کمتر از حالت عادی می‌خوابند و فقط 1/29٪ واحدهای مورد پژوهش بیشتر از حالت عادی خواب و استراحت دارند. در بررسی جهان‌دیده و همکاران 48٪ استراحت، بیش از حد معمول مشاهده گردیده‌است. (5)

در ارتباط با زمان شیو موهای ناحیه تناسلی، 8/58٪ واحدهای مورد پژوهش قبل از قاعدگی و 9/20٪ آنها بعد از قاعدگی اقدام به تمیز نمودن موهای ناحیه تناسلی می‌کنند. در کارگران زن منطقه سیاهرود، 48٪ قبل و بعد از قاعدگی دستگاه تناسلی را شیو می‌کردند و 18٪ تنها بعد از قاعدگی اقدام به شیو دستگاه تناسلی می‌نمودند. (1)

در ارتباط با زمان تعویض لباس زیر، 8/41٪ واحدهای مورد پژوهش تعویض روزانه لباس زیر را دارند، 7/23٪ دو روز یکبار، 8/6٪ سه روز یکبار و حتی مواردی (3/2٪) بیش از سه روز نیز تعویض لباس زیر مشاهده می‌گردد. در مطالعه ملک‌فر و یزدی 8/54٪ موارد از لزوم تعویض روزانه لباس زیر آگاهی داشتند. (2)

در ارتباط با استفاده از وسایل استاندارد جهت جذب خون قاعدگی کمتر از نیمی از واحدهای مورد پژوهش یعنی 8/41٪ به استاندارد بودن وسیله جذب خون اهمیت می‌دهند. در مطالعه ملک‌فر و یزدی 8/91٪ موارد نوار بهداشتی را وسیله مناسب جذب خون می‌دانستند. (2) همچنین در مطالعه 342 نفر از دانش‌آموزان اول راهنمایی شهر تهران 7/99٪ از نوار بهداشتی به عنوان وسیله جذب خون استفاده می‌نمودند. (6) ولی در این مطالعات به استاندارد بودن نوارهای بهداشتی مورد استفاده اشاره نشده است. در بررسی 1494 دختر مدارس راهنمایی استان قم، 9/67٪ موارد از وسیله استاندارد جهت جذب خون استفاده می‌نمودند. (11) همچنین 91٪ واحدهای مورد پژوهش کبیری و همکاران نوار بهداشتی را وسیله مناسب جذب خون می‌دانستند. (12)

در مجموع، در ارتباط با هدف کلی پژوهش که "تعیین رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در دختران دانشگاه آزاد اسلامی قم" بوده است با توجه به جدول و نمودار شماره 1 مشخص می‌گردد که اکثر واحدهای مورد پژوهش (87/6٪) از رفتارهای بهداشتی متوسط، 4/8٪ از رفتارهای بهداشتی نامطلوب و فقط 7/3٪ از رفتارهای بهداشتی مطلوب دوره قاعدگی برخوردار بوده‌اند. پژوهش خوشه‌مهری و حلم‌زاده نیز، 88٪ رفتار بهداشتی متوسط، 12٪ رفتار بهداشتی نامطلوب و 0٪ رفتار بهداشتی مطلوب را در کارگران زن سیاه‌رود نشان داده است. (1).

نتایج پژوهش نشان داد که اکثر دانشجویان دختر دانشگاه آزاد قم، از رفتارهای بهداشتی متوسط دوره قاعدگی برخوردارند، در حالی که فرض پژوهش این بود که دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی قم از رفتارهای بهداشتی مطلوب دوره قاعدگی برخوردار می‌باشند، زیرا دانشجویان، قشر تحصیل کرده اجتماع محسوب شده ضمن آنکه این افراد مادران حال یا فردای جامعه هستند و اطلاعات خود را به نسل آینده منتقل می‌نمایند بنابراین پیشنهاد می‌گردد آموزش بهداشت قاعدگی در مقاطع مختلف تحصیلی با توجه به نیازهای خاص هر مقطع صورت پذیرد و در ضمن آموزش مادران در مورد بهداشت بلوغ و قاعدگی با توجه به سهم بسزای آنان در انتقال اطلاعات به فرزندان دختر انجام شود. همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش، بررسی مشکلات و موانع فرهنگی در ایجاد رفتارهای بهداشتی مطلوب دوره قاعدگی و بررسی تأثیر رفتارهای بهداشتی مطلوب دوره قاعدگی بر کاهش عفونت‌های زنانه پیشنهاد می‌گردد.

تقدیر و تشکر

با تشکر فراوان از دانش‌آموختگان مامایی دانشگاه آزاد اسلامی قم، خانمها زهرا بزازی، زینب ورع، فاطمه جلالی، فاطمه تایید، سولماز اشتیری و همکار محترم پژوهش سرکار خانم دامن‌پاک، که در انجام این پژوهش، صمیمانه ما را یاری نمودند.

منابع

- 1- خوشه‌مهری، گیتی. حلم‌زاده، طلیمه. بررسی رفتارهای بهداشتی دوره قاعدگی در کارگران زن منطقه سیاهرود. فصلنامه پژوهش دانشکده بهداشت یزد، 1382. سال دوم. شماره چهارم. ص 3.
- 2- ملک‌فر، صفا. یزدی، زهرا. بررسی میزان آگاهی دختران مدارس راهنمایی شهر قم از بهداشت بلوغ. پایان نامه دکتری. دانشگاه علوم پزشکی فاطمیه قم. دانشکده پزشکی، 1381.
- 3- ملک‌افضلی، حسین. زارع، محمد. تعیین نیازهای آموزشی دختران سمنانی در ارتباط با بهداشت بلوغ. مجله بهداشت خانواده. نشریه انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران. 1377، سال سوم. شماره نهم. ص 40 - 36.
- 4 - J. Weber and J. Kelley. Health Assessment in Nursing. Third Edition Lippincott. Philadelphia, 2004.
- 5- جهان‌دیده، الهه. مظفری، مهشید. خلاصه مقالات دومین کنگره ملی بهداشت عمومی و طب پیشگیری: بررسی میزان تاثیر آموزش بهداشت دوران بلوغ بر آگاهی، نگرش و عملکرد دختران 14 - 10 ساله و مادران آنها در شهر کرد غرب در سال 1379. دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، 1380. ص 18 - 15.
- 6- احمدی، بتول. خلاصه مقالات اولین کنگره ملی بهداشت عمومی و طب پیشگیری: نیازهای بهداشت بلوغ دختران دانش آموز دوم راهنمایی مناطق جنوب شهر تهران در سال 1376. دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، 1379.
- 7- ملک‌افضلی، حسین. جندقی، جعفر. مجموعه مقالات همایش توانمندسازی زنان: بررسی نیازهای آموزشی دختران 14 - 12 ساله سمنانی پیرامون بهداشت بلوغ و تعیین استراتژی مناسب و مؤثر برای تامین آن. چاپ اول. تهران. انتشارات مرکز امور مشارکت زنان ریاست جمهوری، 1380.
- 8- صدی، غلامحسین. شمسی، رضوان. خلاصه مقالات اولین کنگره ملی بهداشت عمومی و طب پیشگیری: بررسی تاثیر آموزش رابطین بهداشتی بر میزان آگاهی، نگرش و

عملکرد دختران 19 - 10 ساله شهری و روستایی شهرستان تیران و کرون نسبت به بهداشت بلوغ. دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. 1379، ص 59 - 60.

9- آنچه زنان باید بدانند (طرح آگاه سازی جامعه). پمفلت واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت استان قم.

10- اصغر زاده، جمیله. امیرزاده، ثوریه. خلاصه مقالات اولین کنگره ملی بهداشت عمومی و طب پیشگیری: بررسی میزان رعایت بهداشت قاعدگی توسط مادران و دختران شهری و روستایی ارومیه. دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، 1379. ص 118.

11- هدایتی پور، هادی. بررسی میزان آگاهی دانش آموزان دختر مدارس راهنمایی استان قم پیرامون مسائل مربوط به بهداشت بلوغ و ارائه راهکارهای عملی در خصوص آن در سال تحصیلی 83 - 1382. پایان نامه کارشناسی ارشد. مرکز آموزش مدیریت دولتی قم، 1383.

12- کبیری، محمدجواد. زحمتکش، بی بی هاجر. خلاصه مقالات اولین کنگره ملی بهداشت عمومی و طب پیشگیری: طرح مداخله ای آموزش بهداشت بلوغ دختران 14 - 10 ساله مرکز بهداشتی درمانی روستای نصرآباد گرگان در سال 1379. دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، 1379. ص 42 و 43.