

العادات الصحية عند الفتيات المراهقات في دول مجلس التعاون الخليجي

عبد الرحمن عبيد مصيقر

مركز البحرين للدراسات والبحوث - دولة البحرين

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تعرف بعض العادات الصحية عند طالبات المرحلة الإعدادية والثانوية (١٢-١٩ سنة) في ثلاث دول خليجية وهي الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية (المنطقة الشرقية) وسلطنة عمان (مسقط). وقد شملت الدراسة ٥٧٦ و ٣٧٢ و ٣١٦ طالبة من هذه الدول على التوالي. وتمت الدراسة عن طريق توزيع استبانة خاصة على هؤلاء الطالبات وطلب منهن ملئها بعد توضيح فقراتها لهن. وأوضحت الدراسة أن هناك تقارباً في بعض العادات الصحية بين الطالبات في هذه الدول. وأشارت النتائج إلى أن متوسط عدد مرات الاستحمام في الأسبوع من ٦ إلى ٩ مرات، ومتوسط عدد مرات تنظيف الأسنان في اليوم من ٢,٦ إلى ٣,٢ مرات ومتوسط عدد مرات غسل الشعر في الأسبوع من ٣-٤,٧ مرات. كما تراوح متوسط عدد ساعات مشاهدة التلفزيون في اليوم من ساعة إلى ٣ ساعات.

المقدمة

تعاني الفتيات المراهقات من العديد من المشكلات الصحية والتي أهمها السمنة ونقص الوزن وفقر الدم وبعض الأمراض المرتبطة بالنظافة الشخصية. وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن هذه الفئة (المراهقات) لم تأخذ نصيبها من البحث والدراسة، بالإضافة إلى قلة تركيز البرامج الصحية نحو صحة وتغذية المراهقات. وهذا الوضع أدى إلى تفاقم المشكلات الصحية عند هذه الفئة المهمة (WHO, 1996).

وقد أوضحت بعض الدراسات (الشهري، ٢٠٠٠، Musaiger, 1998) أن نسبة الإصابة بأمراض فقر الدم عالية جداً عند الفتيات المراهقات في دول مجلس التعاون الخليجي، ووجد أن ١٥-٤٥٪ منهن مصابات بالسمنة، وبالمقابل فإن ١٥-٣٠٪ مصابات بالنحافة، كما أن نسبة لا بأس بها من هؤلاء الفتيات لا يتناولن العناصر الغذائية الضرورية لبناء أجسامهن ووقايتهن من الأمراض. وللوقاية والسيطرة على الأمراض عند الفتيات المراهقات فإنه من المهم إجراء دراسات متعمقة حول الممارسات الصحية والغذائية عندهن ومدى صحة هذه الممارسات. فمثل هذه المعلومات تساعد بشكل كبير على وضع أسس للبرامج الصحية الوقائية.

وتهدف هذه الدراسة إلى تعرف بعض الممارسات الصحية التي تقوم بها الفتيات المراهقات بين سن ١٢-١٦ سنة في ثلاث دول خليجية وهي الإمارات والسعودية وسلطنة عمان.

طريقة الدراسة ومنهجها

اعتمدت الدراسة على أخذ عينة من الفتيات في المراحل الإعدادية والثانوية، وقد تم تنفيذ العينة العشوائية الطبقيّة المتعددة وذلك بتقسيم المدينة أو المنطقة في كل دولة إلى مناطق وأخذت عينة عشوائية من مدرسة إعدادية وأخرى من مدرسة ثانوية. وبالنسبة لدولة الإمارات فقد تم أخذ العينات من خمس إمارات هي أبوظبي، دبي، الشارقة، عجمان، ورأس الخيمة. أما في المملكة العربية السعودية فقد تم أخذ العينات من ثلاث مدن في المنطقة الشرقية وهي الدمام، الخبر والهفوف. وفي سلطنة عمان تم أخذ العينات من مدينة مسقط فقط. وكان حجم العينات كالتالي ٥٧٦ طالبة من الإمارات، ٣٧٢ طالبة من السعودية و٣١٦ طالبة من سلطنة عمان. وبعد ذلك أخذ صف من كل مرحلة دراسية (٣ مراحل إعدادية و٣ مراحل ثانوية) بالطريقة العشوائية البسيطة.

وتمت زيارة الطالبات في الفصول من قبل طالبات كلية الطب والعلوم الطبية التابعة لجامعة الخليج العربي في البحرين، حيث تم توزيع استبانة خاصة أعدت لهذا الغرض تحتوي على مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالحالة الاجتماعية والممارسات الصحية والإصابة بالأمراض عند هؤلاء الطالبات. وتم شرح فقرات الاستبانة للطالبات بالتفصيل قبل أن يقمن بالإجابة عنها.

النتائج والمناقشة

أولاً: الممارسات الصحية

يبين جدول (١) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري لتكرار بعض الممارسات الصحية عند الفتيات المراهقات في الإمارات والسعودية وسلطنة عمان. ونجد في هذا الجدول أن هناك تقارباً كبيراً في عدد مرات الاستحمام عند الطالبات وبمعدل ٦ مرات في الأسبوع وقد كان الوسيط ٧ مرات مما يعطي انطباعاً عاماً بأن غالبية الطالبات يستحمن على الأقل مرة في اليوم وهذا سلوك صحي جيد. أما من ناحية غسل الشعر في الأسبوع فقد كان أعلى متوسط عند الفتيات السعوديات (٤,٤ مرات في الأسبوع) يلي ذلك الفتيات في الإمارات (٤ مرات) ثم الفتيات في سلطنة عمان (٣,٣ مرات). وهناك عدة عوامل تؤثر في غسل الشعر عند الفتيات مثل نوع الشعر (جاف أو دهني) وطوله وكذلك الظروف البيئية المحيطة به. وبصفة عامة يمكن القول إنه بالرغم من أن النسبة العظمى من الفتيات يقمن بالاستحمام يومياً إلا أنهن لا يقمن بغسل شعرهن عند كل استحمام.

ويوضح الجدول كذلك عدد مرات تنظيف الأسنان في اليوم عند الفتيات ونلاحظ أن متوسط عدد مرات التنظيف عند الفتيات السعوديات (٢,٣ مرة في اليوم) أعلى منها عند الفتيات الإماراتيات والعمانيات (٢,٢ و ٦,٢ مرات في اليوم على التوالي). وقد بلغ الوسيط حوالي مرتين في اليوم لجميع الفتيات في الدول الثلاث. وتعد هذه النتائج مقبولة نوعاً ما، فمن المهم تنظيف الأسنان بعد كل وجبة أي ٣ مرات يومياً. وتتشابه هذه النتائج مع تلك التي وجدت في السعودية (الشهري، ١٩٩٩) وكذلك في البحرين (هناء ومصيفر، ٢٠٠٠).

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري لبعض السلوكيات الصحية عند الفتيات المراهقات في الإمارات والسعودية وسلطنة عمان

| الممارسة الصحية | الدولة | المتوسط | الانحراف المعياري | الوسيط |
|---------------------------|------------|---------|-------------------|--------|
| ١. الاستحمام في الأسبوع | الإمارات | ٦,٥ | ٤,٥ | ٧ |
| | السعودية | ٦,٣ | ٢,٤ | ٧ |
| | سلطنة عمان | ٦,١ | ٤,٤ | ٧ |
| ٢. غسل الشعر في الأسبوع | الإمارات | ٤,٥ | ٣,٥ | ٣ |
| | السعودية | ٤,٧ | ٢,٣ | ٤ |
| | سلطنة عمان | ٣,٣ | ١,٦ | ٣ |
| ٣. تنظيف الأسنان في اليوم | الإمارات | ٢,٣ | ١,٢ | ٣ |
| | السعودية | ٢,٢ | ٢,٨ | ٣ |
| | سلطنة عمان | ٢,٦ | ١,٦ | ٢ |

ثانياً: الممارسات الحياتية عند الفتيات المراهقات

تم دراسة بعض الممارسات الحياتية التي يعتقد أنها تؤثر في بعض الجوانب الصحية عند الفتيات وهذا يشمل مدة مشاهدة التلفزيون وعادة تناول الإفطار وربط حزام السلامة في السيارة وممارسة الرياضة في المدرسة كما هو موضح في جدول (٢). ونلاحظ هنا أن ٩٧٪ من الفتيات السعوديات يشاهدن التلفزيون بمعدل أقل من ساعتين يومياً بينما كانت النسبة ٢٩٪ في الإمارات و٧٢٪ في سلطنة عمان. وقد يرجع هذا التفاوت إلى وقت إجراء الدراسة حيث كانت أثناء فترة الامتحانات في السعودية. وهذا يعني قلة عدد ساعات مشاهدة التلفزيون في اليوم والإكثار من ساعات المذاكرة. كما تؤثر الحالة الاجتماعية والاقتصادية في عدد ساعات مشاهدة التلفزيون حيث وجد أنه كلما تحسن الوضع الاجتماعي للأسرة قلت فترة مشاهدة التلفزيون نظراً لاهتمام أفراد الأسرة بجوانب أخرى مثل استخدام الكمبيوتر والإنترنت وغير ذلك. ويرجع الاهتمام بعدد ساعات التلفزيون بارتباطه في بعض الدراسات بزيادة الوزن حيث تشير هذه الدراسات (Gortmaker et al, 1990, Robison et al, 1993) إلى أن الفتيات السمينات أكثر ميلاً لمشاهدة التلفزيون لفترة أطول من الفتيات غير السمينات. كما أنهن أكثر ميلاً لتناول الأطعمة السريعة عند مشاهدة التلفزيون.

وقد أوضحت الدراسة التي قام بها مصيقر (٢٠٠٠) على نوعية الأطعمة التي تتناولها الفتيات في الإمارات أثناء مشاهدة التلفزيون أن معظم هذه الأطعمة غنية بالسعرات الحرارية والدهون مثل البطاطس المقلية والشوكولاته والمكسرات والمشروبات الغازية.

وتميزت سلطنة عمان بأعلى نسبة من الفتيات اللواتي يتناولن إفطارهن يومياً (٥١٪) مقابل ٣٠٪ في الإمارات و٢٦٪ في السعودية. والمعروف أن وجبة الإفطار من الوجبات المهمة لطلبة المدارس وبخاصة أنها تأتي بعد وقت طويل من عدم تناول أي غذاء، ووجد أن عدم تناول وجبة الإفطار قد يؤثر في التحصيل الدراسي للطلبات. وتجدر الإشارة إلى أن هناك تحسناً ملحوظاً في تناول الإفطار في دول مجلس التعاون الخليجي وذلك راجع إلى بعض برامج الصحة المدرسية التي تقوم بها هذه الدول. وكذلك الاهتمام الإعلامي بهذا الجانب.

واهتمت الدراسة الحالية بممارسة ربط حزام السلامة في السيارة الأمر الذي أصبح ضرورياً لتقليل عدد الحوادث والإصابات المرورية الناتجة من عدم ربط حزام السلامة. ووجد أن أعلى نسبة ربط حزام السلامة كانت عند الفتيات العمانيات (٦٥٪) تليها وبفارق كبير الفتيات في الإمارات (١٧٪) ثم الفتيات في السعودية (٨٪) وهناك عدة عوامل تؤثر في استخدام حزام السلامة أولها مكان جلوس الفتاة، فإذا كان في المقعد الخلفي فهي غير ملزمة بوضع الحزام. والعامل الثاني والمهم هو وجود قانون يتعلق بربط حزام السلامة، فالمعروف أن سلطنة عمان من أوائل الدول الخليجية التي فرضت استخدام حزام السلامة لذا نجد أن النسبة مرتفعة. وتأتي الإمارات بخاصة إمارة دبي بعدها وبسنوات، ثم أخيراً تم فرض هذا النظام في السعودية، وعليه نجد أن نسبة استخدام حزام السلامة تأثرت كثيراً بمدى تطبيق قانون استخدامه في كل بلد خليجي.

وبالرغم من أن نسبة عالية من الفتيات في الإمارات (٧١٪) وسلطنة عمان (٧٥٪) حرصن على أنهن

يمارسن الرياضة في المدرسة، إلا أن جميع المؤشرات تبين أن هذه الممارسة محدودة وغير منتظمة بعكس مدارس الأولاد التي تكون الممارسة فعالة ومؤثرة، وللتحقق من ذلك فإنه من المهم إجراء دراسات حول النشاط البدني وممارسة الرياضة عند طلبة المدارس وذلك لأهميته في الوقاية العديد من الأمراض ومكافحتها.

جدول (٢)
بعض الممارسات الحياتية عند الفتيات في الإمارات والسعودية وسلطنة عمان

| سلطنة عمان % | السعودية % | الإمارات % | الممارسات الحياتية |
|-----------------|---------------|---------------|------------------------------------|
| | | | <u>مشاهدة التلفزيون في اليوم</u> |
| ٧٢ | ٩٧ | ٢٩ | أقل من ساعتين |
| ٢٢ | ٣ | ٥٤ | ٢ - ٤ ساعات |
| ٦ | | ١٧ | أكثر من ٤ ساعات |
| | | | <u>تناول الإفطار</u> |
| | | | يومياً |
| ٥١ | ٢٦ | ٣٠ | أحياناً |
| ٢٥ | ٤٤ | ٤٥ | لا تتناول |
| | | | <u>ربط حزام السلامة في السيارة</u> |
| | | | دائماً |
| ٦٥ | ٨ | ١٧ | أحياناً |
| ٢٩ | ٢٨ | ٤٣ | لا ترتبط |
| | | | <u>ممارسة الرياضة في المدارس</u> |
| | | | نعم |
| ٧٥ | | ٧١ | لا |
| ٢٥ | | ٢٩ | |

ثالثاً: الإصابة بالأمراض

حاولت الدراسة تعرّف أنواع الأمراض المزمنة عند الفتيات في الدول الخليجية الثلاث وقد تم سؤال الطالبات السؤال التالي: هل سبق أن أخبرك الطبيب أنك مصابة بأحد أو بعض الأمراض التالية؟ وتم التركيز على فقر الدم والسمنة والنحافة والإصابة بمرض السكري وضعف البصر. وتبين أن نسبة الإصابة بفقر الدم قليلة حيث تراوحت بين ٩٪ في سلطنة عمان إلى ١٨٪ في كل من الإمارات والسعودية، وهذا راجع إلى عدم القيام بإجراء فحص الدم عند العديد من الطالبات.

وكانت نسبة الإصابة بالسمنة قليلة حيث تراوحت بين ٧٪ إلى ١١٪ أما النحافة فقد كانت النسبة أعلى وتراوحت بين ١٥٪ إلى ٢٠٪. وكانت نسبة الإصابة بالسكري قليلة عند هؤلاء الفتيات حيث تراوحت بين ٢٪-٣٪ أما بالنسبة لضعف البصر فقد كانت النسبة عالية (٢٢٪-٢٩٪) مما يشكل مشكلة مهمة يجب أن توضع في الاعتبار في برامج الصحة المدرسية.

الاستنتاجات

من خلال نتائج هذه الدراسة يمكننا استنتاج الجوانب التالية:

- ١- هناك تشابه كبير في بعض الممارسات الصحية عند الفتيات المراهقات في دول مجلس التعاون الخليجي مثل عدد مرات الاستحمام في الأسبوع وغسل الشعر وتنظيف الأسنان .
- ٢- نسبة لا بأس بها من الفتيات المراهقات لا يتناولن إفطارهن بشكل يومي مما يستدعي الاهتمام بغرس عادة تناول الإفطار عند هذه الفئة.
- ٣- بالرغم من أن هناك نسبة جيدة من الفتيات المراهقات في كل من السعودية وسلطنة عمان لا يشاهدن التلفزيون لأكثر من ساعتين في اليوم إلا أن ذلك قد يعزى لظروف الدراسة، وبناءً على دراسات سابقة فإن التلفزيون مازال يشغل أوقات الفراغ عند المراهقات في دول الخليج العربية.
- ٤- يمكن الاستنتاج بأن قانون استخدام حزام السلامة قد يكون له تأثير في ربط حزام السلامة عند الفتيات وهذا ما تم ملاحظته عند الفتيات في سلطنة عمان مقارنة بلافتيات في كل من السعودية والإمارات.
- ٥- إن النحافة أكثر انتشار عند هذه الفئة من الفتيات مقارنة بالسمنة وهذا ما وجدته بعض الدراسات في المنطقة. كما أن ضعف البصر يعد مشكلة ملحة عند هذه الفئة يجب الاهتمام بها.

المراجع

- الخان، هناء ومصيفر، عبد الرحمن (٢٠٠٠): تسوّس الأسنان وعلاقته بالعادات الغذائية عند طلبة المدارس الإعدادية والثانوية في البحرين. المجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد (١) ، الصفحات ٣٦-٥٠ .
- الشهري، سليمان (٢٠٠٠): القياسات الجسمية وفقر الدم عند المراهقات في السعودية. المجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد (١) ، الصفحات ٥١-٦٦ .
- الشهري، سليمان ومحمد حسن يحيى (١٩٩٩): الغذاء والتغذية، مدونات للقاء العلمي السنوي الرابع للنسبة المدرسية. الرئاسة العامة لتعليم البنات، الإدارة العامة للخدمات الطبية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- مصيفر، عبد الرحمن (٢٠٠٠): العادات الغذائية عند الطالبات في دولة الإمارات العربية المتحدة، مركز

