

MENARŞ YAŞI: GİDEREK DÜŞÜYOR MU ?

HAYRAN, O., MOCAN, H.

ÖZET: Bu çalışmada Trabzon il merkezinde 15-20 yaş arasındaki toplam 493 kız öğrenci, ortalama menarş yaşı, menarş konusundaki bilgilerin kaynağı, menarşe ilk tepkiler ve annelerin menarş yaşı ile ilişki yönünden anket yöntemi ile araştırılmıştır. Kız öğrencilerde ortalama menarş yaşı 13.51±1.00 bulunmuş olup bu değer annelerin menarş yaş ortalamasına göre önemli şekilde düşüktür ($p < 0.05$).

ABSTRACT: Osman HAYRAN, Department of Public Health, Faculty of Medicine, Marmara University, İstanbul and Hilal MOCAN, Department of Pediatrics, Medical Faculty, Karadeniz Technical University, Trabzon. Age at Menarche: Is it Decreasing Gradually ?

In this study 493 female aged between 15-20 years living in the Trabzon city center were evaluated for their age at menarche, the source of knowledge about menarche, their reactions for the first menstruation and the correlation of ages at menarche in mothers and in girls using a special questionnaire individually. The mean age at menarche was found to be 13.51±1.00 years in girls, and this value was significantly higher compared to those obtained from their mothers ($p < 0.05$).

Anahtar sözcükler: Menarş, puberte
Key words: Menarche, puberty

GİRİŞ: Menarş genç kızların yaşamında ruhsal ve bedensel yönden önemli değişikliklerin gözleendiği bir dönüm noktasıdır (1,2). Genellikle 12-14 yaşlar arasında olan menarş yaşının 11-16 yaşlar arasında değişiklik gösterebildiği bilinmektedir (2,3,4,5). Menarş yaşını belirleyen en önemli etken kalıtım olmakla birlikte, menarşın beslenme, genel sağlık durumu, iklim, sosyal ve psikolojik etkenlerle ilişkili olabileceğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (5-8).

Trabzon merkezinde, yani kentsel bir bölgede genç kızlarda ortalama menarş yaşını saptamak, menarş konusundaki bilgilerin kaynağını, genç kızların ilk tepkilerini belirlemek ve annelerin menarş yaşı, kızların gelişim durumları ile menarş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bu araştırma planlanmış ve yapılmıştır.

Osman HAYRAN, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Doçenti, Hilal MOCAN, KTÜ Tıp Fakültesi Pediatri Anabilim Dalı Profesörü

MATERYAL VE METOD: Kesitsel ve tanımlayıcı nitelikteki bu araştırma Ocak-Şubat 1988'de Trabzon il merkezinde yalnızca kız öğrencilerin bulunduğu iki meslek lisesinde yapılmıştır. Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Hazırlanan ve ön denemesi yapılan anket formları bu konuda eğitilmiş Tıp Fakültesi kız intörn doktorları tarafından görüşme yoluyla uygulanmıştır. Menarş girdiği saptanan 15-20 yaş arası toplam 493 öğrenciden toplam veriler kodlanarak elde değerlendirilmiştir.

Çeşitli gurupların menarş yaşı ortalamaları arasındaki farkın önemi "t" testi ile analiz edilmiştir.

BULGULAR: Araştırma gurubunda menarş yaşı 10-19 arasında değişmekte olup tüm deneklerin ortalama menarş yaşı 13.5 ± 1.00 (SH) bulunmuştur. 493 öğrencinin %82.8'i ilk menstruasyondan önce bu konuda bilgisi olduğunu belirtmiştir. Tüm deneklerin menstruasyona ilişkin bilgilerin kaynağı ile ilk menstruasyon sırasındaki tepkileri sırasıyla Tablo 1 ve 2'de görüldüğü gibidir.

Tablo 1. Menstruasyona İlişkin Bilgilerin Kaynağı

KAYNAK	SAYI	%
Anne	225	45.6
Arkadaş	148	30.0
Kardeş	56	11.4
Kitap-Dergi	53	10.8
Diğer	11	2.2
TOPLAM	493	100.0

Menstruasyon görmekte olan öğrenciler bu konudaki bilgileri sıklıkla annelerinden, arkadaşlarından ve kardeşlerinden edinmektedirler. Burada anne kaynaklı bilgilerin en yüksek oranda olduğu dikkati çekmektedir.

Tablo 2'de önceden bilgili olup olmamanın ilk menstruasyona gösterilen tepkiyi etkilediği gözlenmektedir. Önceden bilgisi olanların %59.1'i şaşkınlık, korku ve üzüntü gibi tepkiler gösterirken önceden bilgisi olmayanların %79.9'u bu tepkileri gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 2. İlk Menstruasyona Gösterilen Tepkiler

TEPKİLER	ÖNCEDEN BİLGİSİ	
	Var (n=408) %	Yok (n=85) %
Bekliyormuş	33.8	9.4
Şaşkınlık	29.2	28.2
Korku	20.1	38.8
Üzüntü	9.8	12.9
Sevinç	3.1	7.1
Diğer	3.9	3.5

Araştırma grubundaki öğrencilerin 168'inin anneleri menarş yaşını kesin olarak hatırlayabilmiştir. Bunların ve annelerinin menarş yaşı dağılımı Tablo 3 ve Grafik 1'de verilmiştir.

Tablo 3. Anne ve Kızların Menarş Yaşına Göre Dağılımı

Menarş Yaşı	ANNELER % (n=168)	KIZLAR % (n=168)
9	0.6	-
10	-	-
11	3.6	4.6
12	10.1	8.3
13	26.8	40.5
14	27.4	36.3
15	17.3	8.9
16	10.1	-
17	2.9	0.6
18	0.6	-
19	0.6	0.6

Tablo 3'teki dağılıma göre annelerin ortalama menarş yaşı: 13.92 ± 1.44 (SH),

Kızların ortalama menarş yaşı: 13.29 ± 2.16 (SH) olarak bulunmuştur ($t=3.172$; $p < 0.05$).

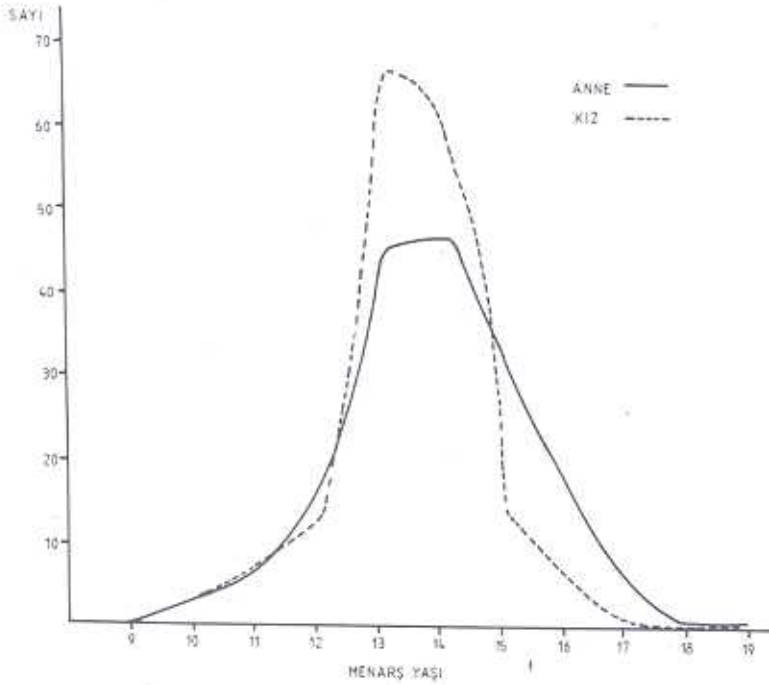
Kızların menarş yaşı ortalaması annelerinkinden düşük olup aradaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.05$).

Araştırma grubundaki öğrencilerin boya göre ağırlıkları Köksal'ın Türkiye için önerdiği standartta göre (9) sınıflanmış ve vücut yapısına göre ortalama menarş yaşları saptanmıştır. Bu bulgular Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 4. Vücut Yapısına Göre Ortalama Menarş Yaşı

VÜCUT YAPISI	Menarş Yaşı Ort. (Yıl)	±	S.H.	n
Zayıf	13.63	±	0.97	44
Normal	13.58	±	0.97	309
Hafif Şişman	13.28	±	0.96	129
Şişman	12.50	±	0.97	11

Tablodan da görüldüğü gibi menarş yaşı ortalaması zayıflarda en yüksek, şişmanlarda ise en düşüktür. Zayıf ve normaller arasındaki fark istatistiksel olarak önemsizdir ($t=0.320$, $p<0.05$). Hafif şişmanların ortalama menarş yaşı normallere göre ($t=2.972$, $p<0.01$), şişmanların ise hafif şişmanlara göre ($t=2.562$, $p<0.05$) önemli şekilde düşük bulunmuştur. Başka bir deyimle araştırma grubumuzda normalin üzerinde kiloya sahip olma ile menarş erken girme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak bu araştırmada genç kızların menarş girdikleri zamanki vücut yapıları değerlendirilmediğinden bu ilişkiyi neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlamak mümkün değildir.



GRAFİK.1 ANNE VE KIZLARIN MENARŞ YAŞLARINA GÖRE DAĞILIMI

TARTIŞMA: Araştırma kapsamına giren 15-20 yaş arasındaki 493 kız öğrencide ortalama menarş yaş 13.51±1.00 bulunmuştur. Bu ortalama gelişmiş ülkelere oranla yüksek, gelişmekte olan ülkelere oranla düşük bir ortalama (2,10,11,12). Türkiye'nin başka yörelerinde yapılan benzer araştırmalarda da buna yakın ortalamalar elde edilmiştir (13,14,15). Menarş yaşını belirleyen etkenler arasında kalıtımın yanında beslenme, genel sağlık durumu, kırsal-kentsel bölge farklılığı gibi gelişmişlikle yakından ilişkili etkenlerin de varlığı (5-8) gözönüne alınırsa bölgedeki menarş yaşının gelişmiş ülkelere oranla yüksek oluşu normal yorumlanabilir.

Araştırma gurubunda ilk menstruasyondan önce bu konuda bilgisi olanların oranı %82.8'dir. Bilgilerin kaynağı sıklıkla anneler arkadaşlar ve kızkardeşlerdir (Tablo 1). İlk menstruasyondan önce bilgisi olmayanlar, olanlardan daha fazla korku, şaşkınlık ve üzüntü şeklinde tepki göstermişlerdir ki, bu doğal sayılabilecek bir sonuçtur. Annelerin menarş yaşını kesin olarak hatırlayabilen 168 kızın menarş yaş ortalama annelerinkinden önemli şekilde düşük bulunmuştur ($p < 0.05$). Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda menarş yaşının giderek düşmekte olduğu, hatta her 10 yılda 4 aylık bir düşüşün söz konusu olduğu ileri sürülmektedir (16,17,18). Kalıtım etkisine rağmen kızların annelerine göre daha erken menarşe girmiş olması bu araştırmaları destekleyen bir sonuç olabilir.

Menarş yaş ı ile araştırma sırasındaki vücut yapısı arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Vücut yapıları Türkiye için geliştirilmiş standartlara uygun olarak sınıflandığında (9) menarş yaş ı ortalama- larının zayıftan şişmana doğru düşme gösterdiği ve bu düşüklüğün istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Bu sonuç iyi beslenenlerin menarşe daha erken girdiği şeklinde yorumlanabileceği gibi, menarşe erken girenlerin kilo aldığı şeklinde de yorumlanabilir. Araştırmada saptanan boy ve ağırlıklar menarş sonrasına ilişkin olduğundan ve deneklerin menarş öncesi vücut yapıları bilinmediğinden bu konuda kesin bir sonuca varılamamıştır. Menarş yaşının beslenme ile yakından ilgili olduğuna ilişkin pekçok araştırma bulgusu mevcuttur. Bu araştırmalarda posalı sebzedden zengin diyetle beslenenlerde menarş yaşının geciktiği, şişmanlarda menarşın daha erken olduğu saptanmıştır (2,6,8). Ancak aradaki ilişkiyi açıklayıcı bir mekanizma kesin olarak henüz tanımlanamamıştır.

KAYNAKLAR

1.Yörükoğlu, A.: Gençlik Çağı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. No: 270, Ankara, 1985; s. 23-24.

- 2.Vaughan, V.C.: Growth and Development. In: Vaughan, V.C., Mc Kay R.J., Behrman, R.E. (EDI). Nelson Textbook of Pediatrics. WB Saunders Corp Philadelphia 1987; p.23.
- 3.Tanner, J.M.: Growth and maturation during adolescence. Nutrition Reviews. 1981; 39: 43.
- 4.Marshall, W.A. Tanner, J.M.: Variations in pattern of pubertal changes in girls. Arch. Dis. Child 1969; 44: 291.
- 5.Karaman, O., Kinik, K.: Adolesanda büyüme ve seksüel gelişme. Katkı 1985; 6: 777.
- 6.Hughes, R.E., Jones, E.: Intake of dietary fibre and the age of menarche. Ann. Hum. Biol. Jul, Aug 1985; 12 (4): 325-332.
- 7.Rana, T., Raman, L. et al.: Association of Growth status and age at menarche in urban upper middle income group girls of Hyderabad. Indian J. med. Res. Nov. 1986; 84, 522-530.
- 8.Bertlay, G.R.: Dietary fibre and age at menarche: a reevaluation of the evidence. Ann. Hum. Biol. Jan-Feb, 1987; 14(1): 69-78.
- 9.Köksal, O.: Türkiye'de Beslenme. Hacettepe Üniv. UNICEF yayını. Ankara 1977.
- 10.Thopar, M.: Age at menarche among the Bhotias of Mana Valley. Antropol. Anns. Dec. 1983; 41(4): 259-262.
- 11.Halberstein, R.A.: Age at menarche on a small Bahamian Island. Ann. Hum. Biol. Nov-Dec 1979; 6(6): 593-594.
- 12.Mascie-Taylor, V.G. Boldsen, J.L.: Recalled age of menarche in Britain. Ann. Hum. Biol. May-Jun 1986; 13(3): 253-257.
- 13.Parlar, A.: Etimesut Sağlık Ocağı bölgesinde doğurganlık çağındaki kadınların jinekolojik sağlık düzeylerinin değerlendirme araştırması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara, 1986.
- 14.Bumin, Ç.: Sincan sağlık ocağı bölgesinde 15-44 yaş evli kadınlarda reproduktif hayat ile ilgili durum saptanması ve jinekolojik muayene bulguları, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara. 1976.
- 15.Hayran, O. Mocan. H.: Age at menarche in the rural area. Acta Reproductiva Turcica (in Press).
- 16.Wyshak, G.: Secular changes in age at menarche in a sample of US women. Ann. Hum. Biol. Jan-Feb 1983; 10(1): 75-77.
- 17.Litt, I.F.: Adolescence Medicine. Ped. Clin. North Am. 1980; 27: 1.
- 18.Lavink, S.J.N.: The interrelationship between nutrition and social development in adolescence. Nutrition Reviews 1981; 39: 112.