



مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری
Research Center of Psychiatry and Behavioral Sciences
Tabriz University of Medical Sciences

تعریف

افراد دارای ملال جنسیتی کسانی هستند که به دلیل عدم تطابق بین هویت جنسیتی درونی شان و جنسیتی که در بدو تولد برای آنها تعیین شده است، احساس نارضایتی می‌کنند و دچار تناقض هستند و جنسیت بیولوژیک خود را نمی‌پذیرند.

درمان و مراقبت

تلفیقی از تشخیص روانپزشکی، درمان هورمونی و در صورت تمایل جراحی تطبیق جنسیت و حمایت‌های روانشناختی

شیوع

میزان شیوع ۰/۰۰۵ تا ۰/۰۱۴ درصد در میان زنان ترنس و ۰/۰۰۲ تا ۰/۰۰۳ درصد در میان مردان ترنس، اما این عدد کمتر از میزان واقعی است زیرا فقط بر اساس ارجاعات به مطب‌ها و کلینیک‌های تخصصی است.

تغذیه درمانی پزشکی در افراد دارای ملال جنسیتی

- تغییرات فیزیولوژیکی ترکیب بدن (توده چربی، توده بدون چربی بدن)، میزان متابولیسم و نیازهای مواد مغذی بعد از هورمون درمانی تطبیق جنسیت
- افزایش توده چربی و کاهش توده بدون چربی بعد از زنانه‌سازی هورمون درمانی و افزایش توده بدون چربی بدن و کاهش چربی بعد از مردانه
- ناامنی غذایی و نابرابری‌های مراقبت‌های بهداشتی
- مطالعات نشان می‌دهد که بزرگسالان دارای ملال جنسیتی ناامنی غذایی را تقریباً دو و نیم تا سه برابر بزرگسالان سیسجنندر تجربه می‌کنند.
- عوامل کلیدی مؤثر در ناامنی غذایی در افراد تراجنسیتی عبارتند از:
- بیکاری و نیازهای اساسی برآورده نشده در مقایسه با افراد سیسجنندر.
- موانع دسترسی به غذا فراتر از توان مالی، مانند عدم توانایی در بیرون رفتن برای خرید غذا به دلیل حمل و نقل یا محدودیت‌های بهداشتی و نگرانی‌های ایمنی.

نارضایتی از بدن، اختلالات خوردن و نوسانات وزن در افراد دارای ملال جنسیت

- میزان بالاتر اختلالات خوردن (از جمله رژیم‌های سخت، پرخوری عصبی، رفتارهای پاکسازی مانند استفراغ عمدی) برای تطبیق بدن با هویت جنسیتی یا مخفی کردن ویژگی‌های جنسیتی
- ✓ ممکن است تغییرات وزنی قابل توجهی در افراد تراجنسی در طی درمان‌های هورمونی تأیید جنسیت رخ دهد
 - ✓ در افراد تراجنسی مذکر (transmasculine)، افزایش وزن قابل توجهی پس از شروع هورمون درمانی مشاهده می‌شود.
 - ✓ در افراد تراجنسی مؤنث (transfeminine)، وزن در ابتدا ثابت می‌ماند اما پس از مدتی افزایش می‌یابد که ممکن است عوامل دیگری غیر از درمان هورمونی در این تغییر وزن نقش داشته باشند.

توصیه کلی

نیاز به ارجاع به متخصص تغذیه به عنوان بخشی از مراقبت‌های جامع همراه با درمان‌های روانپزشکی و روانشناختی جهت تنظیم و حمایت‌های تغذیه‌ای متناسب با هر فرد بر اساس روند درمانی

منابع علمی

- Ettner, R., *Etiology of gender dysphoria*. Gender confirmation surgery: Principles and techniques for an emerging field, 2020: p. 21-28
- Shafiee-Kandjani, A.R., et al., *Mental Health Literacy Among Individuals with Gender Dysphoria and Its Correlations with Satisfaction of Basic Psychological Needs: A Cross-Sectional Study in Northwest of Iran*. Transgender Health, 2025..
- Chew, D., et al., *Hormonal treatment in young people with gender dysphoria: a systematic review*. Pediatrics, 2018. 141.(۴)

تهیه و تنظیم:

دکتر پری ناز کله جاهی

دکتر علیرضا شفیعی کند جانی

