

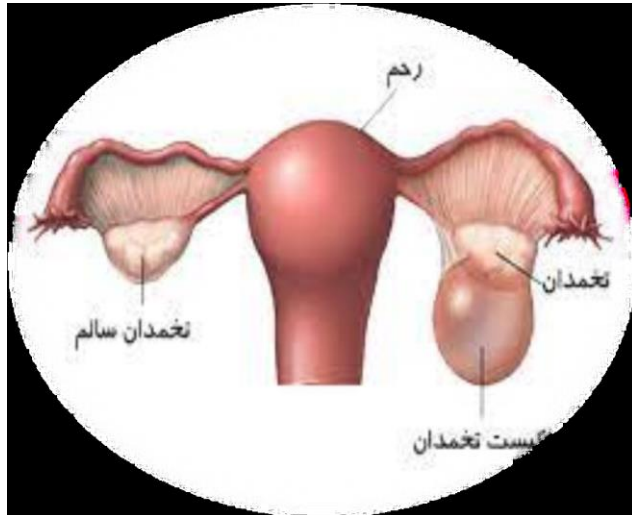


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

کیست تخمدان

ویژه بیماران



واحد آموزش سلامت - بهار 1404

تأییدکننده: کارگروه بخش زنان و زایمان

کد سند: EH-MN/Pat Edu Pam/00-01

منبع: بارداری زنان و زایمان ویلیامز

شماره تماس: 04435661820 داخلی 1665

ورزش کنید :

در زنان مبتلا به کیستهای تخمدانی، افزایش فعالیت روزانه و مهم تر و موثرتر از آن، شرکت در یک برنامه ورزشی منظم برای درمان و پیشگیری از مقاومت انسولین بسیار ضروری است. ورزش به شکل پیاده روی تند است که 5 روز در هفته و روزی نیم ساعت انجام شود.

در صورت داشتن این علائم هشدار سریعاً مراجعه کنید:

درد شدید لگن، تب، ضعف یا سرگیجه، تنفس تند و پی در پی، این علائم می تواند نشاندهنده پارگی یک کیست یا پیچ خوردگی تخمدان باشد
در صورت تب، قرمزی، تورم، ترشح از محل زخم هرچه سریعتر به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید

- معمولاً روز بعد از عمل سوند ادراری خارج و به شما اجازه داده خواهد شد تخت خود را ترک کنید، در این صورت لازم است ابتدا 15 دقیقه لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید.
- در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از تخت خارج شده و راه بروید.
- معمولاً 24-48 ساعت بعد از عمل پانسمان تعویض و با صلاح دید پزشک ترخیص خواهید شد. پس از ترخیص تا یک هفته از غذاهای نفاخ مثل حبوبات و پیاز استفاده نکنید.
- از مواد غذایی ملین و فیبردار مانند سبزیجات، میوه و روغن زیتون استفاده کنید تا از یبوست جلوگیری شود.
- از برداشتن اجسام سنگین (4 کیلوگرم) و ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.
- خانمها در سنین باروری مطلع باشند در صورتی که جراح مجبور شود یک تخمدان شما را بردارد شما می توانید با یک تخمدان باردار شوید.
- در صورتی که هر دو تخمدان برداشته شود، شما دچار یائسگی شده اید و باید در صورت صلاح دید پزشکتان از جایگزین های هورمونی استفاده کنید.
- حتماً با جواب پاتولوژی جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

تأثیر سبک زندگی در بیماری کیست تخمدان

رژیم غذایی :

کربوهیدرات های با فیبر بالا مصرف کنید.
که در غذاهایی همچون نان های سبوس دار، جو، برنج قهوه ای و حبوبات یافت می شود.
بیمار مبتلا به کیست تخمدان باید از مواد غذایی که حاوی کربوهیدرات ساده هستند، بشدت اجتناب کند. مثلاً مصرف نوشابه، آبمیوه های صنعتی، کیک، آب نبات، بستنی، کلوچه و شیرینی را کم کند.

کیست تخمدان چیست ؟

کیست به کیسه هایی گفته می شود که درونشان از مایع پر شده است. گاهی اوقات این مایع خونی یا چرکی است که شرایط بیمار را اندکی خطرناکتر و وخیم تر می کند.

کیست های تخمدان نیز به همین شکل هستند. در کیست تخمدان کیسه هایی با غشای نازک از مایعات پر می شوند، این کیسه های پر از مایع در نهایت در تخمدان قرار می گیرند، اندازه ی کیست های تخمدان می تواند به کوچکی نخودفرنگی و یا به بزرگی یک پرتقال باشد.

کیست های تخمدان اغلب در زمان تخمک گذاری ایجاد می شوند. بیش تر کیستهای تخمدان کوچک و بی خطر هستند و مکررا در طی چرخه های در سال های باروری زن بوجود می آیند.

در اثر خونریزی در کیستهای تخمدانی کیست هموراژیک یا کیست خونی ایجاد می شود که به آن کیست خونریزی دهنده نیز می گویند. این کیست به دنبال ایجاد اختلال در روند تخمک گذاری در زنانی که یائسه نیستند، ایجاد می شود. در بیشتر موارد کیستهای هموراژیک هیچ علامتی ندارند و با معاینه های لگنی و سونوگرافی تشخیص داده می شوند.

کیستها می توانند در تخمدان راست، چپ و یا هر دوی آنها وجود داشته باشند. اگر این کیستها به هر دلیلی پاره شوند، مایع و خون داخل آنها به داخل لگن و شکم نفوذ می کند.

خوشبختانه کیست تخمدان در 95 درصد موارد خوش خیم است و براحتی با دارو کنترل و درمان می شود.

معمولا کیست تخمدان علامت یا نشانه ای ندارد، ولی برخی اوقات باعث ایجاد درد یا خونریزی در زنان می شود. اگر قطر یک کیست بیشتر از 5 سانتی متر باشد، برای خارج کردن آن از بدن ممکن است به عمل جراحی نیاز باشد.

علائم کیست تخمدان شامل موارد زیر است :

- نفخ شکم یا تورم در ناحیه شکمی
- حرکات روده دردناک
- درد لگن قبل یا بعد از چرخه قاعدگی
- مقاربت دردناک
- درد در ناحیه شکم، کمر یا ران
- حساسیت سینه
- تهوع و استفراغ

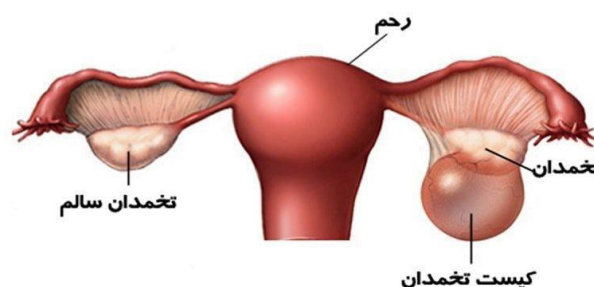
تشخیص کیست تخمدان چگونه است ؟

- علائم بالینی
- معاینه لگنی
- سونوگرافی
- ممکن است از لاپاراسکوپ جهت تشخیص نوع کیست و برداشتن کیست استفاده شود.

در مان کیستهای تخمدان چیست ؟

در کیستهای کوچک و ساده و تخمدان پلی کیستیک از داروهای ضد بارداری خوراکی برای سرکوب فعالیت تخمدان و کوچک شدن کیست استفاده می شود.

در کیستهای بزرگ، مرکب، مشکوک و دارای اجزا سفت و جامد، عمل جراحی انجام می شود.



مراقبت های قبل از عمل :

- در صورت اورژانسی بودن عمل جراحی ناشتا بمانید.
- اگر عمل جراحی اورژانسی نبود می توانید شام سبک میل کنید و از ساعت 12 شب ناشتا بمانید.
- برای شما آزمایش خون و رزرو خون انجام می شود.
- شب قبل از عمل جهت کاهش احتمال عفونت استحمام کنید و طلا و جواهرات، اجسام فلزی، گیره سر، لنز، دندان مصنوعی را خارج کنید.
- عمل شما تحت بیهوشی عمومی یا نخاعی انجام می شود.
- در صورتی که تحت درمان بیماریهای مزمن مانند (دیابت، فشارخون و...) هستید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید زیرا در برخی موارد لازم است داروهای شما موقتا قطع یا با داروی دیگری جایگزین شود.

مراقبتهای بعد از عمل :

- تا چند ساعت بعد از عمل نباید چیزی بخورید .
- از زمانی که پرستار به شما اجازه داد، ابتدا رژیم مایعات را شروع کرده و بتدریج با نظر پزشکتان رژیم معمولی را شروع کنید.
- درد بعد از عمل طبیعی است و پرستار شما با استفاده از مسکنهای تجویز شده در تسکین درد به شما کمک می کند.
- بی حرکتی پس از عمل می تواند سبب رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه گردد، لذا توصیه می شود بعد از عمل تنفسهای عمیق داشته باشید، سرفه های موثر داشته باشید و اندام های تحتانی را در تخت حرکت دهید و چرخش پاها را مرتبا انجام دهید.