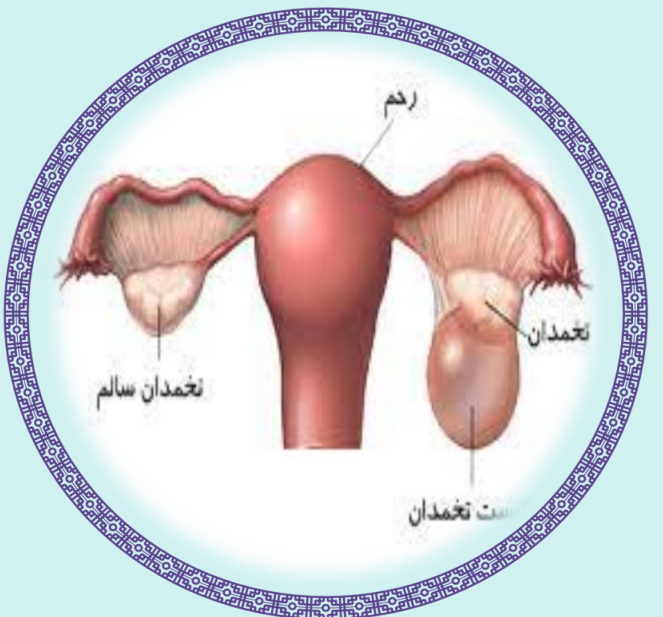




Bohlool Hospital

کیست تخمدان

ویژه بیماران و خانواده



کارگروه درون بخشی بخش مامایی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam/doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۲

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

بیمار مبتلا به کیست تخمدان باید از مصرف مواد غذایی که حاوی کربوهیدرات‌های ساده هستند، به شدت اجتناب کند. مثلا مصرف نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی، کیک، آبنبات، بستنی، کلوچه و شیرینی را کم کند.

ورزش کنید:

در زنان مبتلا به کیستهای تخمدانی، افزایش فعالیت روزانه و مهم‌تر و موثرتر از آن، شرکت در یک برنامه ورزشی منظم برای درمان و پیشگیری از مقاومت انسولین بسیار ضروری است.

ورزش به شکل پیاده‌روی تند است که ۵ روز در هفته و روزی نیم ساعت انجام شود.

در صورت داشتن این علائم هشدار سریعاً مراجعه کنید:

درد شدید در لگن، تب، ضعف یا سرگیجه، تنفس سریع و پی در پی، این علائم می‌تواند 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.

<https://www.mayoclinic.org>

منبع: بارداری زنان وزایمان ویلیامز

شماره تماس: ۰۵۱۷۷۲۳۶۸۳۴

داخلی ۱۲۲۲

آدرس وبسایت: Www.bohlool.gmu.ac.ir



جهت دریافت فایل می‌توانید

بارکد را با تلفن همراه خود

اسکن نمایید

«معمولا» 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 ۱۵ 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.

«معمولا» ۲۴-۴۸ ساعت بعد از عمل پانسمان تعویض و با صلاحدید 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 (۴ کیلوگرم) و ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.

خانمهای در سنین باروری مطلع باشند در صورتی که جراح مجبور شود یک تخمدان شما را بردارد شما میتوانید با یک تخمدان باردار شوید.

در صورتی که هر دو تخمدان برداشته شود، شما دچار یائسگی شده اید و باید در صورت صلاحدید پزشکتان از جایگزینهای هورمونی استفاده کنید.

حتما با جواب پاتولوژی جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

تاثیر سبک زندگی در بیماری کیست تخمدان

رژیم غذایی:

کربوهیدرات‌های با فیبر بالا مصرف کنید.

که در غذاهایی همچون نان‌های سبوس دار، جو، برنج قهوه‌ای و حبوبات یافت می‌شوند.

کیست تخمدان چیست

کیست به کیسه‌هایی گفته می‌شود که درونشان از مایع پر شده است.

گاهی اوقات این مایع خونی یا چرکی است که شرایط بیمار را اندکی خطرناک‌تر و وخیم‌تر می‌کند.

کیست‌های تخمدان نیز به همین شکل هستند.

در کیست تخمدان کیسه‌هایی با غشایی نازک از مایعات پر می‌شوند، این کیسه‌های پر از مایع در نهایت در تخمدان قرار می‌گیرند. اندازه‌ی کیست‌های تخمدان می‌تواند به کوچکی نخود فرنگی و یا به بزرگی یک پرتقال باشد.

کیست‌های تخمدان اغلب در زمان تخمک‌گذاری ایجاد می‌شوند.

بیش‌تر کیست‌های تخمدان کوچک و بی‌خطر هستند و مکرراً در طی چرخه‌ی قاعدگی در سال‌های باروری زن به وجود می‌آیند.

در اثر خونریزی در کیست‌های تخمدانی کیست هموراژیک یا کیست خونی ایجاد میشود که به آن کیست خونریزی دهنده نیز می‌گویند.

این کیست به دنبال ایجاد اختلال در روند تخمک‌گذاری در زنانی که یائسه نیستند، ایجاد می‌شود.

در بیشتر موارد کیست‌های هموراژیک هیچ علائمی ندارند و با معاینه‌های لگنی و سونوگرافی تشخیص داده می‌شوند.

کیست‌ها میتوانند در تخمدان راست، چپ و یا هر دو آنها وجود داشته باشند. اگر این کیست‌ها به هر دلیلی پاره شوند، مایع و خون داخل آنها به داخل لگن و شکم نفوذ می‌کند.

خوشبختانه کیست تخمدان در ۹۵ درصد موارد خوش‌خیم است و به راحتی با دارو کنترل و درمان می‌شود.

معمولاً کیست تخمدان علامت یا نشانه‌ای ندارد، ولی برخی اوقات باعث ایجاد درد یا خونریزی در زنان می‌شود.

اگر قطر یک کیست بیش‌تر از ۵ سانتی‌متر 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؟

۱. علائم بالینی

۲. معاینه لگنی

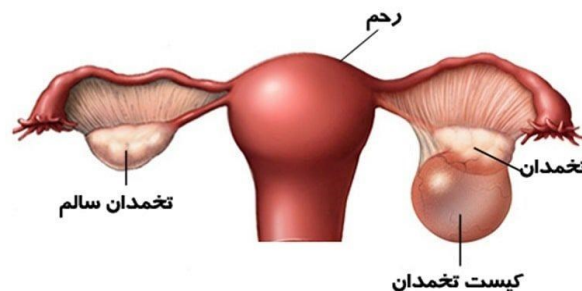
۳. سونوگرافی

۴. ممکن است از لاپاراسکوپ جهت تشخیص نوع کیست و برداشتن کیست استفاده شود.

درمان کیست تخمدان چیست؟

در کیست‌های کوچک و ساده و تخمدان پلی‌کستیک از داروهای ضد بارداری خوراکی برای سرکوب فعالیت تخمدان و کوچک شدن کیست استفاده می‌شود.

در کیست‌های بزرگ، مرکب، مشکوک و دارای اجزای سفت و جامد، عمل جراحی انجام می‌شود.



مراقبت‌های قبل از عمل

۱. در صورت اورژانسی بودن عمل جراحی ناشتا بمانید.

۲. اگر عمل جراحی اورژانسی نبود می‌توانید شام سبک میل کنید و از ساعت ۱۲ شب ناشتا بمانید.

۳. برای شما آزمایش خون و رزو خون انجام می‌شود.

۴. شب قبل از عمل جهت کاهش احتمال عفونت استحمام کنید و طلا و جواهرات، اجسام فلزی، گیره سر، لنز دندان مصنوعی را خارج کنید

۵. عمل شما تحت بیهوشی عمومی یا نخاعی انجام می‌شود.

۶. در صورتی که تحت درمان بیماری‌های مزمن مانند (دیابت، فشارخون و غیره) 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 چندساعت بعد از عمل نباید چیزی بخورید.

← از زمانی که پرستار به شما اجازه داد، ابتدا رژیم مایعات را شروع کرده و به تدریج 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 می‌کند.

← بی‌حرکتی پس از عمل می‌تواند سبب رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه گردد، لذا توصیه میشود بعد از عمل تنفس‌های عمیق داشته باشید، سرفه‌های موثر داشته باشید و اندام‌های تحتانی را در تخت حرکت بدهید و چرخش پاها را مرتباً انجام دهید.