

راهنمای بیمار

کیست تخمدان

❖ شرح بیماری

کیست تخمدان کیسه ای پر از مایع است و انواع مختلف دارد یک نوع طبیعی و یک نوع دیگر که ممکن است مشکلاتی را ایجاد کند و نیاز به درمان داشته باشد. کیست تخمدان یکی از مشکلات شایع در خانم‌هاست. بسیاری از خانم‌ها در سنین پیش از یائسگی ممکن است کیست تخمدان پیدا کرده باشند.

خوشبختانه کیست تخمدان معمولاً خطرناک نیست و در بیشتر موارد به راحتی با دارو کنترل و درمان می‌شود. حتی ممکن است خانمی که کیست دارد حتی متوجه آن هم نشود و بطور اتفاقی در یک سونوگرافی کیست او کشف شود. در بعضی موارد هم ممکن است کیست تخمدان باعث بروز علائمی شود.



❖ علائم

- ✓ افرادی که دارای کیست تخمدان هستند علائم زیر در آنها بروز می‌نماید:
- ✓ احساس درد مبهم (و گاه درد های تیز) که معمولاً در نواحی پایین شکم و ناحیه لگن است و گاه ممکن است به پشت و کمر انتشار داشته باشد.
- ✓ احساس پری یا سنگینی و نفخ در پایین شکم
- ✓ درد سینه‌ها
- ✓ درد های شدید حوالی عادت ماهانه (پریود / قاعدگی)
- ✓ لکه بینی در میانه ماه یا خونریزی‌های ماهانه غیر منظم
- ✓ پر مویی
- ✓ علائم عمومی تری مانند سرگیجه، سردرد، تهوع و ...

❖ عوارض احتمالی

- ✓ افرادی که مبتلا به کیست تخمدان هستند عوارض زیر در آنها بروز می‌نماید:
- ✓ مهمترین عوارض کیست (بویژه در کیست‌های بزرگ) عبارت است از پیچش تخمدان و خونریزی آن. در صورتی که فرد مبتلا به کیست تخمدان دچار درد شدید و غیر قابل کنترل در ناحیه پایین شکم شد، بهتر است جهت بررسی از نظر احتمال پیچش تخمدان به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کند.

- ✓ اختلال در قاعدگی که ممکن است باعث کم خونی شود. (در اثر خونریزی های شدید)

❖ تشخیص

تشخیص کیست معمولاً بر اساس علائم و سپس درخواست سونوگرافی (و گاه سی.تی.اسکن) است.

❖ درمان

درمان کیست هم معمولاً به راحتی امکان پذیر است و به یکی از روش‌های زیر انجام می‌پذیرد:

✓ درمان دارویی:

در بیشتر موارد درمان دارویی می‌تواند کیست را کاملاً از بین ببرد. داروهای مورد استفاده ممکن است هورمونی باشند. در صورت درد می‌توان از مسکن‌ها برای کاهش درد استفاده کرد. بعضی منابع گرم نگه داشتن موضعی را نیز در تسکین درد موثر می‌دانند.

✓ درمان جراحی:

در بعضی موارد نیاز است که کیست برداشته شود یا تخلیه گردد. معمولاً این کار در مورد کیست‌های مشکوک و یا بسیار بزرگ و کیست‌هایی که به درمان دارویی پاسخ نمی‌دهند انجام می‌شود. ممکن است جراحی با کمک لاپاراسکوپی (لوله‌ای که انتهای آن دوربین دارد) و از طریق برش کوچک شکم و یا از طریق جراحی باز انجام شود.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ عدم تسکین درد شکم و افزایش درد شکم
- ✓ احساس فشار در مثانه یا تخلیه ناکامل ادرار
- ✓ افزایش درد شکم
- ✓ تب بالا
- ✓ بروز بی حالی
- ✓ بروز علائم جدید



مرکز آموزشی درمانی سینا رضایی آشتیانی

واحد آموزش دفتر پرستاری

30 تیر 1403

❖ فعالیت

افرادی که مبتلا به کیست تخمدان هستند لازم است فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایند:

- ✓ خانم‌هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می‌کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دو و میدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند. در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است.

و در صورت عمل جراحی:

- ✓ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
- ✓ در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از 10 کیلوگرم خودداری کنید.

❖ رژیم غذایی

افرادی که به کیست تخمدان مبتلا هستند خصوصاً خانم‌های جوان توصیه می‌شود که از خوردن شیرینی جات، نوشابه‌ها، آبمیوه‌های شیرین شده صنعتی، ماکارونی، مواد غذایی پرچرب و مواد غذایی صنعتی (سوسیس و کالباس و سس‌ها و...) پرهیز کنند.