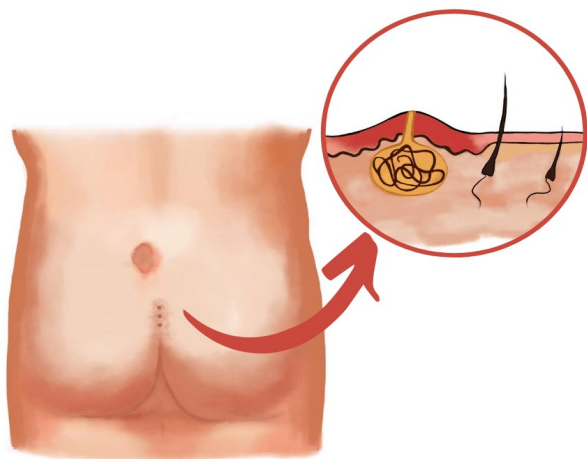




آموزش به بیمار

آنچه باید درباره کیست مویی و مراقبت‌های
پس از آن بدانید



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً اطلاع دهید:

- افزایش درد، تورم یا قرمزی در محل جراحی
- ترشح چرک یا خون از محل جراحی
- تب یا باز شدن محل بخیه

با رعایت بهداشت، تغذیه مناسب و اصلاح منظم موها
کیست مویی دیگر باز نخواهد گشت



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید
هاشمی نژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹
تماس گرفته و شماره بخش جراحی ۲۵۵۲ را وارد نمایید.
سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir
کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روژه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات
شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.
جهت دریافت محتواهای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا
دنبال کنید



در منزل چگونه از خود مراقبت کنیم؟

بازگشت به فعالیت:

- در چند روز اول استراحت نسبی داشته باشید و فعالیت سبک را بتدریج شروع کنید.
- حفظ وزن مناسب و تحرک روزانه از بازگشت بیماری جلوگیری می‌کند.

تغذیه؛ راز ترمیم سریع‌ترین زخم

- از غذاهای پروتئینی مثل لبنیات، تخم‌مرغ و حبوبات استفاده کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات تازه را روزانه مصرف کنید.
- آب زیاد بنوشید.
- از غذاهای چرب، سرخ‌کردنی و تند پرهیزید.

چگونه از بازگشت بیماری جلوگیری کنیم؟



معاینه منظم



کاهش وزن



کاهش زمان
نشستن



رعایت بهداشت



اجتناب از پوشیدن
لباس تنگ

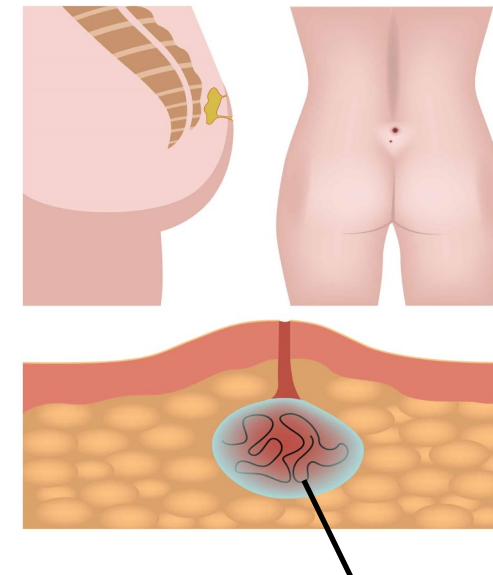
مددجوی عزیز:

این راهنما به منظور آگاهی و توانمندسازی شما در مراقبت از خود پس از ترخیص آماده شده است. امید است با عمل به نکات ذکرشده، سلامت و آرامش خود را باز یابید.



کیست مویی چیست ؟

کیست مویی نوعی عفونت خوش‌خیم است که معمولاً در ناحیه بین چین باسن ایجاد می‌شود. درون آن ممکن است مو، ترشحات یا عفونت تجمع یابد. این بیماری خطرناک نیست اما در صورت عدم درمان، می‌تواند دردناک و عفونی شود.

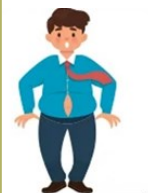


کیست مویی که در بین باسن ایجاد شده

علت ایجاد کیست مویی چه مواردی هستند؟

علت دقیق مشخص نیست، اما عوامل زیر احتمال ابتلا را افزایش می‌دهند:

- نشستن‌های طولانی‌مدت (کارمندان، رانندگان)
- پرمویی یا موهای ضخیم در ناحیه دنبالچه
- اضافه وزن و چاقی
- تحریک مکرر یا تعریق زیاد
- پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان
- سابقه خانوادگی بیماری



از کجا بفهمم کیست مویی داریم؟

به علائم زیر توجه کنید:

- درد و تورم در پایین کمر یا دنبالچه
- ترشح چرک یا خون با بوی ناخوشایند
- قرمزی و التهاب پوست
- تب مختصر



- وجود حفره یا سوراخ کوچک در ناحیه در صورت مشاهده هر یک از این موارد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. تا در صورت لزوم عکس برداری یا معاینه کامل انجام بگیرد.



درمان کیست مویی؛ از کجا شروع کنیم؟

درمان‌های غیر جراحی

اگر بیماری خفیف باشد:

- کمپرس گرم برای کاهش درد و التهاب
- آنتی‌بیوتیک یا پماد موضعی طبق دستور پزشک
- حمام نشیمن روزانه برای پاک‌سازی و کاهش درد



درمان‌های جراحی

در موارد شدید یا بازگشت بیماری جراحی بهترین گزینه است:

- تخلیه چرک و پانسمان باز
- برداشتن و حذف قسمت درگیر و بخیه محل
- لیزر یا آندوسکوپی: روش‌های نوین، کم‌درد و کم‌تهاجمی

بعد از عمل چه باید کرد؟

- پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کنید.
- محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید.
- مسکن و آنتی‌بیوتیک را طبق نسخه مصرف کنید.
- از نشستن طولانی پرهیز کنید.
- در صورت افزایش ترشح یا بوی بد، فوراً به پزشک اطلاع دهید