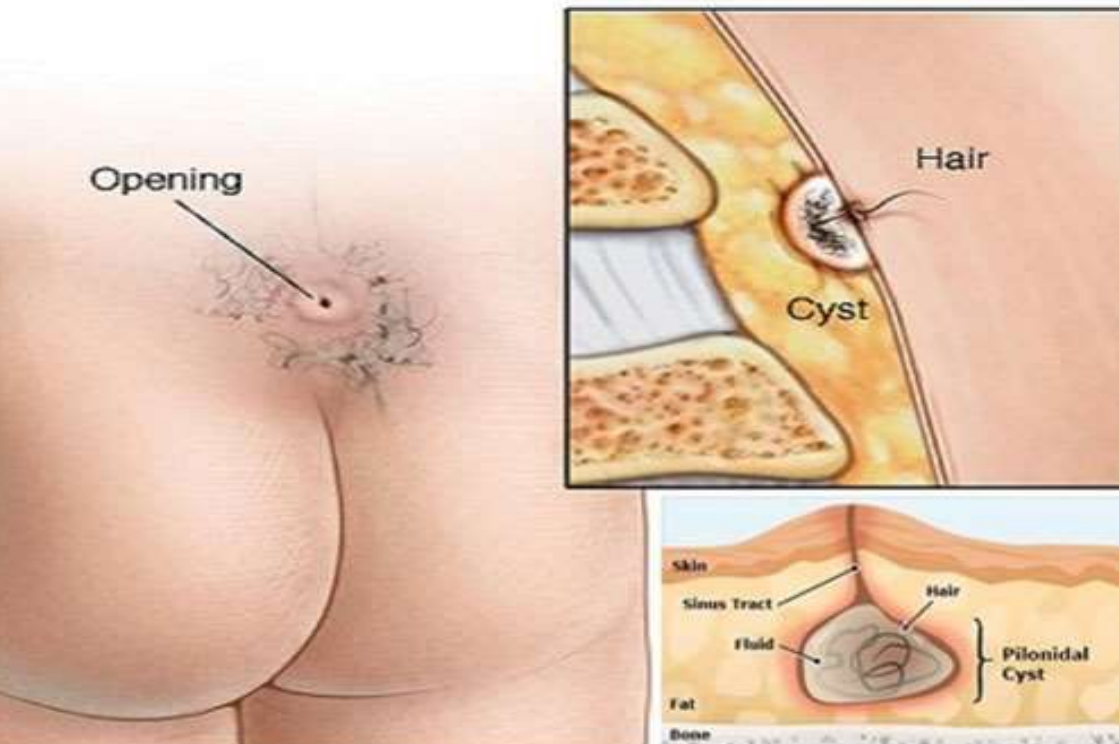


کیست موئی (سینوس پیلونیدال)

Pilonidal sinus (PNS)

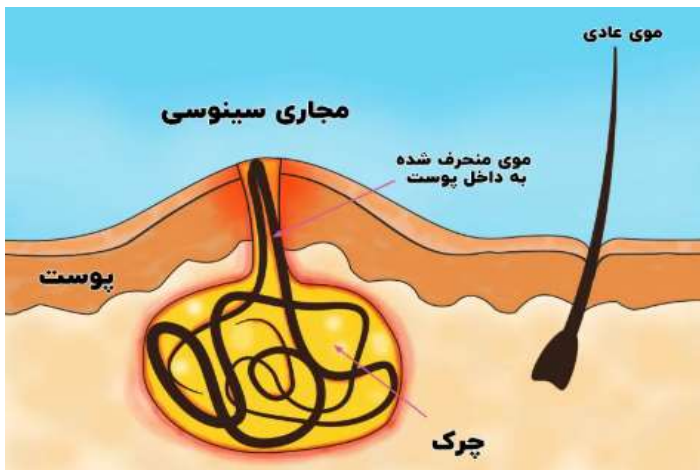


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

کیست موئی چیست؟

بیماری کیست موئی یا سینوس پیلونیدال یک بیماری التهابی است که ریشه مو را درگیر می‌کند و می‌تواند در هر جایی در امتداد چین بین باسن، که از استخوان پایین ستون فقرات تا مقعد امتداد دارد، رخ دهد. این بیماری خوش‌خیم است و هیچ ارتباطی با سرطان ندارد.



این ناحیه ممکن است مانند یک گودال یا منفذ کوچک در پوست باشد که حاوی یک لکه تیره یا مو است. گاهی اوقات کیست می‌تواند عفونی شود و به آن آبسه پیلونیدال می‌گویند.

بیماری پیلونیدال ممکن است به صورت‌های زیر ظاهر شود:

- **مجرا (سینوس) پیلونیدال:** که در آن مجرای در زیر پوست یا عمیق‌تر از فولیکول مو رشد می‌کند، به صورت یک گودال یا منفذ کوچک در پوست که حاوی لکه‌های تیره یا مو است.
- **کیست پیلونیدال:** که به صورت یک کیسه حاوی مو مو می باشد
- **آبسه پیلونیدال:** زمانی که مو و محتویات مرده پوست و بافت در داخل حفره کیست مویی باقی می ماند بعد از گذشت مدت زمانی طولانی دچار آبسه و عفونت می شوند. در این زمان می‌گوییم بیمار دچار آبسه کیست مویی شده است.

چه عواملی در بروز کیست موئی موثر است؟

علت دقیق ایجاد سینوس پیلونیدال هنوز مشخص نیست. با این حال، عوامل مختلفی ممکن است در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند. این بیماری می‌تواند یکی یا ترکیبی از علل زیر باشد:

- **نشستن به مدت طولانی:** اگر شغل پشت میزی دارید که نیاز به نشستن طولانی مدت دارد، می‌تواند باعث شود مو به داخل پوست فرو رفته و کیست پیلونیدال تشکیل شود.
- **لباس‌های تنگ:** اصطکاک و فشار ممکن است توسط چنین لباس‌هایی ایجاد شود که می‌تواند دوباره منجر به تشکیل کیست/آبسه پیلونیدال به عنوان یک پاسخ ایمنی برای بیرون راندن مو از پوست شود.
- **موهای ضخیم یا زبر:** وقتی موهای ضخیمی در اطراف ناحیه باسن وجود دارد، می‌توانند به داخل پوست نفوذ کرده و به موهای زیر پوستی تبدیل شوند که می‌توانند باعث تشکیل کیست شوند.



نشستن به مدت
طولانی

داشتن موی ضخیم و فر



پوشیدن لباس تنگ

هر کسی می‌تواند به بیماری کیست پیلونیدال مبتلا شود. عوامل خطر احتمالی که می‌توانند باعث ایجاد کیست یا آبسه در سینوس پیلونیدال شوند، عبارتند از:

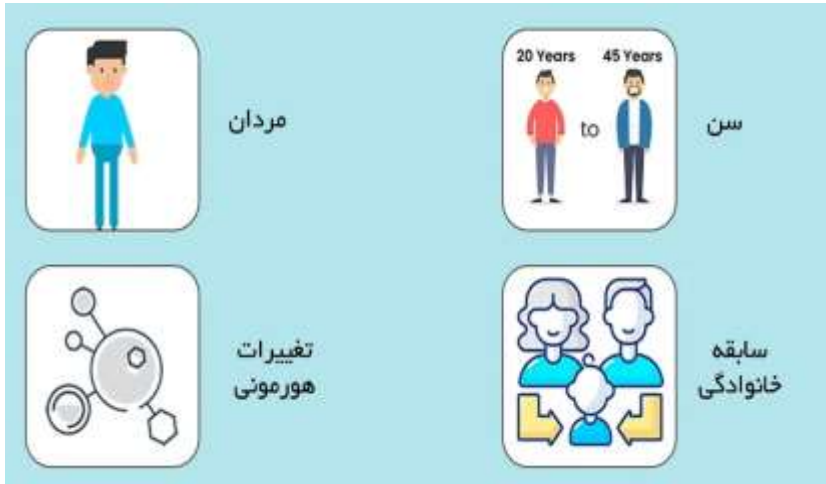
عوامل خطر قابل اصلاح:

- **چاقی:** وقتی فردی چاق است، وضعیت نشستن او ممکن است باعث ایجاد چین‌های پوستی شود که می‌تواند منجر به گیر افتادن مو و ایجاد کیست پیلونیدال شود.
- **سبک زندگی کم‌تحرک:** افرادی که شغل پشت میزی دارند یا عادت به نشستن طولانی مدت دارند، می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند.
- **بهداشت ضعیف:** بهداشت ضعیف می‌تواند خطر ابتلا به سینوس پیلونیدال را افزایش دهد. رعایت بهداشت خوب می‌تواند شما را از بیماری‌ها دور نگه دارد.
- **آسیب:** اگر فردی در ناحیه باسن دچار آسیب یا سوزش شده باشد، احتمال بیشتری برای ابتلا به کیست یا آبسه سینوس پیلونیدال دارد



عوامل خطر غیر قابل اصلاح:

- **جنسیت:** مردان ممکن است سه تا چهار برابر بیشتر از زنان در معرض ابتلا به کیست پیلونیدال باشند.
- **سن:** افراد در محدوده سنی ۲۰ تا ۳۵ سال بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.
- **تغییرات هورمونی:** تغییرات هورمونی که در دوران بلوغ و بعد از آن رخ می‌دهد، می‌تواند در ترکیب با سایر عوامل، باعث ایجاد آبسه پیلونیدال شود.
- **سابقه خانوادگی:** افرادی که سابقه خانوادگی سینوس پیلونیدال دارند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند



کیست موئی چه علائمی دارد؟

شما در ابتدا فقط یک فرورفتگی جزئی همراه با کمی قرمزی پوست مشاهده می کنید ولی با گذشت زمان به تدریج عفونت و چرک به وجود می آید و کیست پیلونیدال به شکل کیست یا آبسه کاملاً قابل مشاهده است. در این مرحله علائم سینوس پیلونیدال به شکل زیر می باشد:

- ایجاد تورم و التهاب در محل کیست
- احساس درد در پایین کمر و دنبالچه
- وجود ترشحات چرکی و خونی در محل آبسه همراه با بوی بد
- خارج شدن مو از محل کیست
- وجود چن‌دین حفره یا سوراخ در سطح پوست
- وجود پوست قرمز و ملتهب در اطراف مقعد
- احساس درد



کیست موئی چگونه تشخیص داده می شود؟



پزشک می‌تواند کیست/سینوس پیلونیدال را بر اساس معاینه فیزیکی تشخیص دهد. پزشک ناحیه بین باسن را به دقت برای یافتن علائم کیست پیلونیدال بررسی می‌کند و اندازه و ظاهر آن را یادداشت می‌کند. با این حال، در موارد معدودی، آزمایش‌های اضافی زیر ممکن است برای تأیید وجود و شدت سینوس پیلونیدال توصیه شود:

- معاینه داخلی مقعد: این آزمایش شامل وارد کردن انگشت دستکش‌دار و چرب شده به داخل مقعد برای لمس سینوس و عمق توتل و بررسی هرگونه علائم انتشار عفونت است.
- تصویربرداری: در برخی موارد نادر، ممکن است بیمار نیاز به انجام سی‌تی‌اسکن (یا ام‌آرآی داشته باشد تا عوارض بیشتر در حفره سینوس بررسی شود.

در ارتباط با کیست موئی چه کاری میتوان انجام داد؟

اگر بیماری کیست پیلونیدال بدون هیچ علامت نگران‌کننده‌ای باشد، ممکن است جای نگرانی نباشد. با این حال، اگر کیست برای مدت طولانی وجود داشته باشد یا علائم غیرمعمولی بروز کند، مشورت با پزشک ضروری است. پزشک ممکن است یکی از روش‌های زیر را برای درمان سینوس پیلونیدال پیشنهاد کند:

درمان سینوس پیلونیدال بدون جراحی

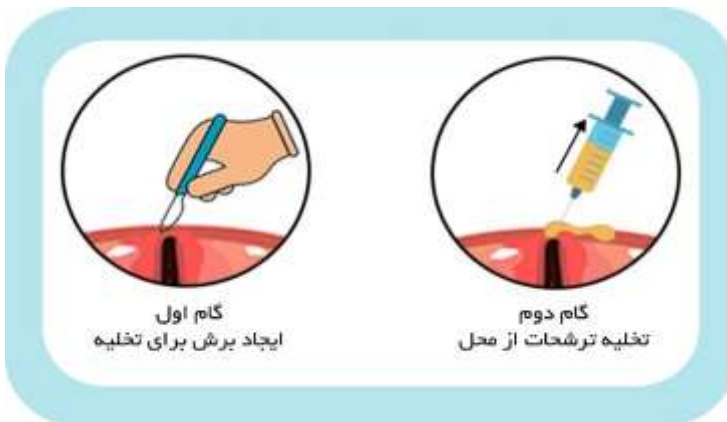
- کمپرس گرم: در خانه، بیمار می‌تواند برای تسکین فوری، کمپرس گرم را روی ناحیه آسیب‌دیده قرار دهد و از یک بالشتک باسن برای تسکین درد استفاده کند. این روش می‌تواند به گرم کردن کیست کمک کند که ممکن است به تخلیه چرک کمک کند.
- آنتی‌بیوتیک‌ها: ممکن است برای التهاب پوست یا عفونت مرتبط با کیست پیلونیدال، آنتی‌بیوتیک تجویز شود. با این حال، ممکن است فقط آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان کیست عفونی کافی نباشند. پمادهای موضعی نیز ممکن است توسط پزشک تجویز شوند.
- حمام نشیمن: حمام نشیمن می‌تواند به تسکین علائمی مانند درد و تورم کمک کند. همچنین ناحیه عفونی را تمیز می‌کند تا از هرگونه عفونت بیشتر جلوگیری شود.



درمان سینوس پیلونیدال با جراحی

اگر علائم بسیار شدید و غیرقابل تحمل باشند، پزشک بسته به شدت علائم و وضعیت، ممکن است جراحی را پیشنهاد کند. با این حال، اگر بیمار سابقه خانوادگی کیست پیلونیدال داشته باشد یا وضعیت بدتر شده باشد، ممکن است کیست حتی پس از جراحی دوباره عود کند. برخی از روش‌های جراحی رایج عبارتند از:

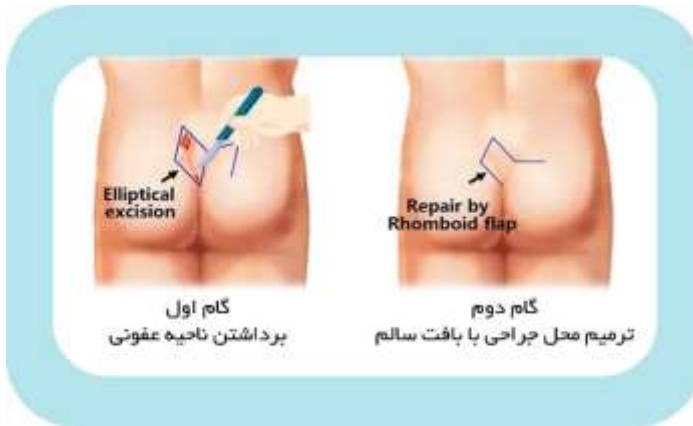
- **تخلیه کیست پیلونیدال:** در این روش، جراح برش کوچکی روی کیست عفونی ایجاد می‌کند تا چرک و مایع داخل آن را تخلیه کند. سوراخ با گاز استریل بسته شده و باز گذاشته می‌شود. پس از آن، ممکن است تا ۴ هفته طول بکشد تا کیست بهبود یابد. در این مدت گاز استریل باید مرتباً تعویض شود.



- **جراحی پیلونیدال:** برای افرادی که بیماری پیلونیدال گسترده یا عودکننده دارند، جراحی پیلونیدال می‌تواند یک گزینه باشد. در این روش، یک برش به شکل الماس یا لوزی تحت تأثیر بیهوشی ایجاد می‌شود تا ناحیه آسیب‌دیده و بافت زیرین آن برداشته شود. گاهی اوقات لوله‌ای برای تخلیه مایعی که پس از جراحی جمع می‌شود، قرار داده می‌شود. این لوله بعداً و زمانی که تخلیه مایع متوقف می‌شود، برداشته می‌شود.

اقدامات قبل از عمل:

- با پزشک خود ملاقات کنید تا مطمئن شوید که مشکلات پزشکی مانند دیابت، فشار خون بالا و مشکلات قلبی یا ریوی به خوبی کنترل می‌شوند.
- به جراح خود بگویید:



- چه داروها، ویتامین‌ها و مکمل‌های دیگری مصرف می‌کنید، حتی آنهایی که بدون نسخه خریداری کرده‌اید.
- اگر باردار هستید یا ممکن است باردار باشید.
- اگر زیاد الکل می‌نوشید، بیش از ۱ یا ۲ نوشیدنی در روز.
- اگر سیگاری هستید، چند هفته قبل از عمل سیگار کشیدن را متوقف کنید. پزشک شما می‌تواند کمک کند.
- ممکن است از شما خواسته شود که به طور موقت مصرف رقیق‌کننده‌های خون مانند آسپرین، ایبوپروفن (ادویل، موتیرین)، ناپروکسن (الیو، ناپرو سین)، ویتامین E، کلوپیدوگرل (پلاویکس)، وارفارین (کومادین) و سایر داروهای مشابه را متوقف کنید.
- از پزشک خود بپرسید که در روز عمل جراحی باید چه داروهایی مصرف کنید.

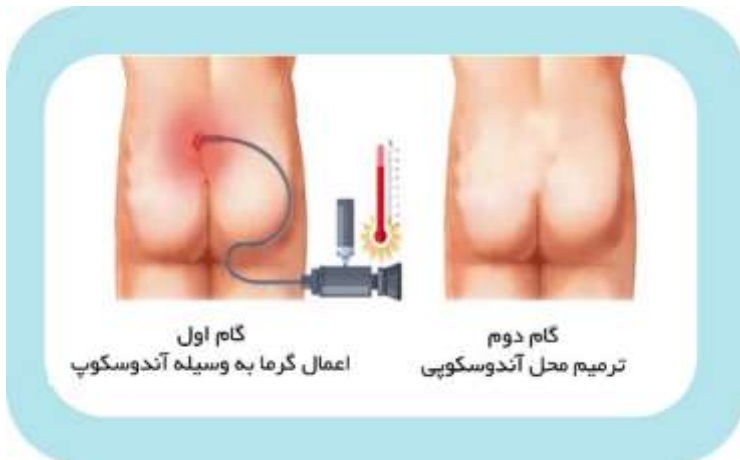
اقدامات در روز جراحی:

- دستورالعمل‌های مربوط به اینکه آیا قبل از جراحی باید خوردن یا آشامیدن را متوقف کنید یا خیر را دنبال کنید.
- داروهایی را که جراح به شما گفته است با یک جرعه کوچک آب مصرف کنید.

اقدامات بعد از عمل:

- زخم با بانداز پوشانده می‌شود.

- داروهای مسکن دریافت خواهید کرد.
 - تمیز نگه داشتن ناحیه اطراف زخم بسیار مهم است.
 - جراح شما نحوه مراقبت از زخم را به شما نشان خواهد داد.
 - پس از بهبودی، تراشیدن موهای ناحیه زخم ممکن است به جلوگیری از بازگشت بیماری پیلونیدال کمک کند.
- **سوزاندن کیست با کمک آندوسکوپی:** این روش برای ایجاد گرما در کیست استفاده می‌شود و یک درمان جراحی کم‌تهاجمی با کمک ویدئو است.



- **جراحی لیزر:** برای درمان عفونت، جراحی لیزری سینوس پیلونیدال یک جراحی پیشرفته و کم‌تهاجمی است. این روش زمانی توسط پزشک توصیه می‌شود که سینوس پیلونیدال عودکننده و عفونی باشد.



فعالیت:

در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید. مهمترین اقدام جهت پیشگیری از عود مجدد بیماری حفظ وزن مناسب از طریق داشتن فعالیت بدنی می باشد.

به طور معمول محل کیست موئی را بشویید و خشک کنید. از یک برس نرم برای جلوگیری از رشد مو در ناحیه استفاده کنید. موهای این ناحیه را کوتاه نگه دارید (اصلاح، لیزر، اپیلاسیون) که ممکن است خطر عود و عود را کاهش دهد.

تغذیه:

مصرف یک رژیم غذایی متعادل می تواند به پیشگیری یا شیوع بیشتر بیماری های مختلف کمک کند. برخی از غذاها ممکن است از عفونت ها پشتیبانی کرده و خطر ابتلا به آنها را کاهش دهند یا از بدتر شدن بیماری جلوگیری کنند. این موارد عبارتند از:

- **غذاهای غنی از پروتئین:** غذاهای غنی از پروتئین مانند حبوبات، لوبیا، سویا و لبنیات به بدن در ترمیم منظم بافت و عملکرد طبیعی اندام کمک می کنند. این امر ممکن است به جلوگیری از گسترش بیشتر عفونت کمک کند.
- **غذاهای پرفیبر:** مصرف منظم غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات و میوه ها می تواند هضم را آسان کند و امکان حرکت روان روده را فراهم کند. این امر می تواند ناراحتی در ناحیه سینوس پیلونیدال را کاهش دهد.



مواد غذایی
پر پروتئین



مواد غذایی
پرفیبر



مغزها و
آجیل



زردچوبه

- **آجیل و دانه‌ها:** آجیل‌هایی مانند بادام، گردو و پسته و دانه‌هایی مانند دانه کتان، دانه چیا، کدو تنبل و تخمه آفتابگردان منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به کاهش التهاب کمک می‌کنند.
 - **زردچوبه:** ترکیبی به نام کورکومین در زردچوبه وجود دارد که می‌تواند التهاب را کاهش دهد و همچنین به عنوان یک آنتی‌بیوتیک عمل کند.
- هنگام پیروی از یک رژیم غذایی متمرکز بر بیماری، دانستن غذاهایی که باید از آنها اجتناب شود نیز بسیار مهم است. برخی از مواد غذایی که باید برای کاهش خطر عود یا بدتر شدن علائم سینوس پیلونیدال از آنها اجتناب شود عبارتند از:
- **غذاهای سرخ شده:** چنین غذاهایی سرشار از چربی‌های ناسالم هستند، به التهاب کمک می‌کنند و ممکن است ناراحتی در سینوس پیلونیدال را افزایش دهند.
 - **غذاهای ناسالم:** غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای ناسالم فاقد مواد مغذی هستند و در هنگام دفع مدفوع باعث ناراحتی می‌شوند.
 - **غذاهای تند:** غذاهای بسیار تند می‌توانند منجر به اسهال، یبوست، درد و فشار بیش از حد بر بدن شما هنگام دفع مدفوع شوند.



سینوس پیلونیدال عفونی را نمی‌توان به تنهایی با تغییر در رژیم غذایی درمان کرد. در اکثر موارد، برای تسکین دائمی علائم مزمن، جراحی مورد نیاز خواهد بود.

پیشگیری از عود بیماری:

عفونت سینوس پیلونیدال می‌تواند در زندگی روزمره شما بسیار نگران‌کننده باشد. می‌توانید اقداماتی را برای کاهش خطر ابتلا به کیست پیلونیدال یا جلوگیری از عود آن انجام دهید. برخی از این اقدامات عبارتند از:

- **معاینه منظم:** سابقه خانوادگی یک عامل خطر احتمالی برای ابتلا به کیست پیلونیدال است. اگر در اطراف ناحیه باسن احساس ناراحتی می‌کنید، بهتر است فوراً با پزشک مشورت کنید.
- **رعایت بهداشت خوب:** تمیز نگه داشتن باسن با شستن منظم آن برای حفظ بهداشت خوب و جلوگیری از بیماری‌ها مهم است. خشک نگه داشتن بدن نیز برای جلوگیری از عفونت‌ها مهم است. جلوگیری از مالیدن دستمال توالت یا حوله به ناحیه آسیب‌دیده مهم است.
- **کاهش وزن:** برای افراد چاق، کاهش وزن ممکن است خطر ابتلا به کیست پیلونیدال را کاهش داده و همچنین از عود آن جلوگیری کند.
- **کاهش زمان نشستن:** محدود کردن زمان نشستن برای کاهش فشار بر ناحیه باسن می‌تواند از بروز این بیماری جلوگیری کند.
- **اجتناب از پوشیدن لباس‌های تنگ:** پوشیدن لباس‌های گشاد می‌تواند از بروز کیست پیلونیدال جلوگیری کند.
- **از بین بردن موهای زائد:** سعی کنید از محصولات موبر برای از بین بردن موهای زائد در آن ناحیه استفاده کنید تا از رشد مو جلوگیری شود. همچنین می‌توانید موهای اطراف باسن را هفته‌ای یک بار یا بیشتر اصلاح کنید تا تمیز بماند.



ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست. ✚ علانمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک

می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.

✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.



در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- درد
- قرمزی پوست
- خروج چرک یا خون از یک سوراخ در پوست
- بوی بد ناشی از خروج چرک



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION