

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

اختلالات بیضه (هیدروسل / واریکوسل)

Testicular Disorders (Hydrocele/Varicocele)



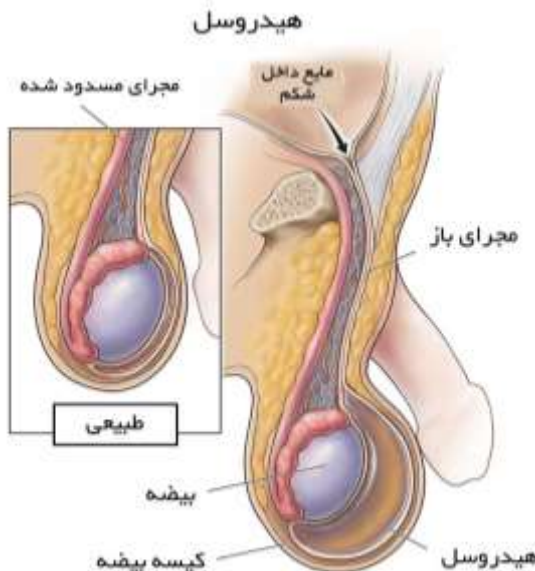
واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

هیدروسل/واریکوسل چیست؟

بیضه‌ها دو اندام تخم‌مرغی شکل هستند که در داخل کیسه بیضه قرار دارند و هورمون‌های مردانه و اسپرم تولید می‌کنند. آسیب دیدن بیضه‌ها آسان است زیرا توسط استخوان یا ماهیچه محافظت نمی‌شوند. دو اختلال شایع در بیضه‌ها عبارتند از:

- **تجمع مایع در کیسه بیضه (هیدروسل):** نوعی تورم در کیسه بیضه، کیسه پوستی که بیضه‌ها را در خود جای می‌دهد، است. این تورم زمانی اتفاق می‌افتد که مایع در کیسه نازکی که بیضه را احاطه کرده است، جمع می‌شود. هیدروسل در نوزادان شایع است. آنها اغلب بدون درمان تا سن ۱ سالگی از بین می‌روند. کودکان بزرگتر و بزرگسالان می‌توانند به دلیل آسیب دیدگی در کیسه بیضه یا سایر مشکلات سلامتی دچار هیدروسل شوند. هیدروسل اغلب دردناک یا مضر نیست. ممکن است نیازی به درمان نداشته باشد.



- **واریس رگ‌های بیضه (واریکوسل):** بزرگ شدن رگ‌های درون کیسه بیضه است. این رگ‌ها خون بدون اکسیژن را از بیضه‌ها خارج می‌کنند. زمانی رخ می‌دهد که خون به جای گردش موثر در خارج از کیسه بیضه، در رگ‌ها جمع می‌شود. واریکوسل‌ها معمولاً در



دوران بلوغ تشکیل می‌شوند و به مرور زمان شدت می‌یابد. این شرایط ممکن است باعث ناراحتی یا درد شوند، اما اغلب هیچ علامتی ندارند. همچنین ممکن است باعث رشد ضعیف بیضه، تولید کم اسپرم یا سایر مشکلاتی شود که منجر به ناباروری شود.

چه عواملی در بروز هیدروسل / واریکوسل موثر است؟

در طول رشد نوزاد در رحم، بیضه‌ها از طریق لوله‌ای از شکم به داخل کیسه بیضه پایین می‌آیند. هیدروسل زمانی رخ می‌دهد که این لوله پس از حرکت بیضه از آن بسته نشود. مایع از شکم از طریق لوله باز تخلیه شده و در کیسه بیضه گیر می‌افتد و باعث تورم کیسه بیضه می‌شود.

بیشتر هیدروسل‌ها چند ماه پس از تولد از بین می‌روند. گاهی اوقات، هیدروسل ممکن است با فتق کشاله ران رخ دهد.

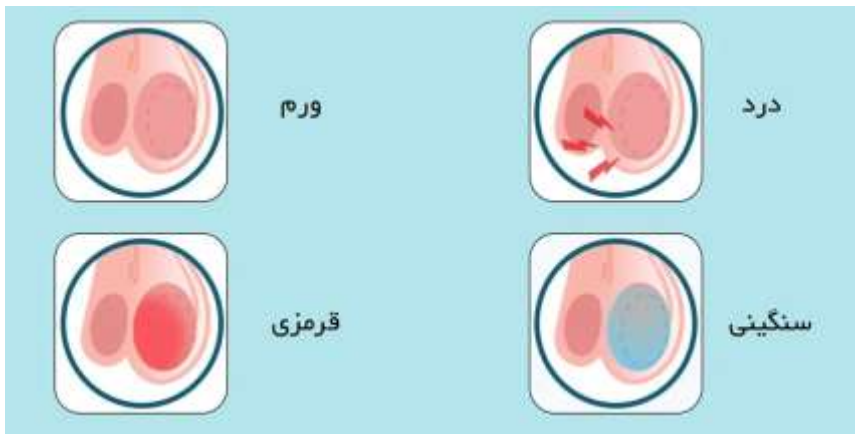
در مردان مسن تر ممکن است به دلیل اینکه بدن بیش از حد مایع تولید می‌کند یا به خوبی مایع تخلیه نمی‌شود، هیدروسل رخ دهد.

در سیاهرگ‌های سالم، دریچه‌های یک طرفه‌ای وجود دارد که خون را از بیضه‌ها به سمت قلب باز می‌گردانند. گاهی اوقات خون به شیوه صحیح در سیاهرگ‌ها حرکت نکرده و در رگ جمع می‌شود. در این شرایط سیاهرگ در کیسه بیضه بزرگ شده و ورم می‌کند. در واقع زمانی که دریچه‌های سیاهرگ به خوبی کار خود را انجام ندهند، در طول زمان واریکوسل به وجود می‌آید، اما علت دقیق آسیب دریچه‌ها مشخص نیست.

هیدروسل / واریکوسل چه علائمی دارد؟

در واریکوسل رگ‌های بزرگ و پیچ‌خورده در کیسه بیضه دیده یا لمس می‌شود، درد یا ناراحتی مبهم در کیسه بیضه وجود دارد و با توجه به اختلال در خونرسانی به بیضه‌ها، بیضه کوچک شده و ممکن است با کاهش تعداد اسپرم در باروری مشکل ایجاد شود.

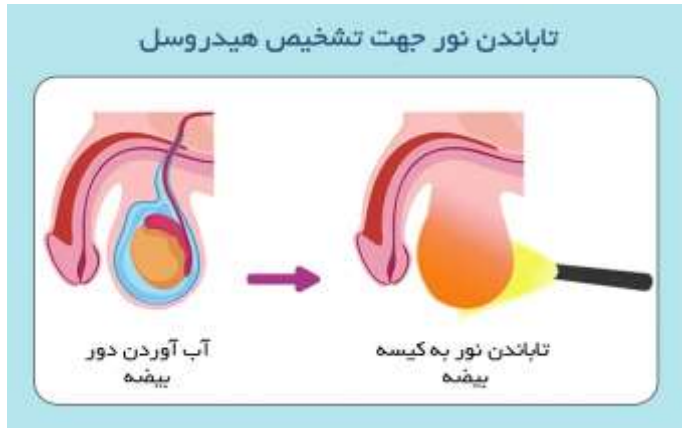
در هیدروسل اغلب تنها علامت، تورم بدون درد یک یا هر دو بیضه است. به طور کلی، با افزایش تورم، درد بدتر می‌شود. گاهی اوقات، ناحیه متورم ممکن است صبح‌ها کوچکتر و در اواخر روز بزرگتر باشد.



هیدروسل / واریکوسل چگونه تشخیص داده می‌شود؟

در طول معاینه فیزیکی، متخصص ناحیه کیسه بیضه را از نظر تورم و حساسیت بررسی می‌کند.

هیدروسل را می‌توان به راحتی با تاباندن چراغ قوه از طریق قسمت متورم کیسه بیضه مشاهده کرد. اگر کیسه بیضه پر از مایع شفاف باشد، کیسه بیضه روشن می‌شود.

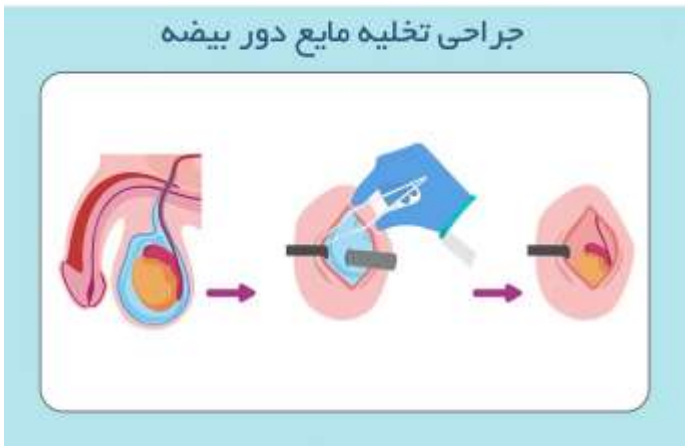


از دیگر روش‌های تشخیصی این بیماری سونوگرافی است که یک آزمایش تصویربرداری غیرتهاجمی محسوب می‌شود. در روش سونوگرافی امواج صوتی برای ایجاد تصاویری واضح از کیسه بیضه و بیضه‌ها به کار گرفته می‌شوند. سونوگرافی روشی موثر برای تایید وجود مایع درون کیسه بیضه و یا تورم رگ های بیضه است.



در ارتباط با هیدروسل/واریکوسل چه کاری میتوان انجام داد؟

در هیدروسل درمان به اندازه تورم کیسه بیضه، علائم این بیماری و علت زمینه‌ای آن بستگی دارد. در بسیاری از موارد این عارضه با گذر زمان و به طور خودکار رفع می‌شود. با این حال اگر هیدروسل کیسه بیضه بیش از بزرگ باشد یا فرد بیمار احساس ناراحتی زیادی را تجربه کند، جراحی برای تخلیه مایع انجام می‌شود. در واریکوسل نیز استفاده از محافظ نگه دارنده بیضه می‌تواند به کاهش ناراحتی کمک کند. اگر درد از بین نرود یا علائم دیگری ایجاد شود، ممکن است به درمان دیگری نیاز داشته باشید. در این حالت جراحی برای بستن رگ های واریسی انجام خواهد شد. جراحی هیدروسل و واریکوسل سرپایی بوده و در صورت عدم بروز مشکل، همان روز از بیمارستان ترخیص خواهید شد.



فعالیت:

۲۴ ساعت اول بعد از عمل جراحی فعالیت نسبی (رفتن تا دستشویی) داشته باشید. از بلند شدن های ناگهانی و فعالیتهای فیزیکی سنگین که نیاز به فشار آوردن به عضلات شکم و کشاله ران دارند، پرهیز کنید.



اعتدال بین استراحت و فعالیت

راه رفتن آهسته و کوتاه از روز بعد از عمل برای جلوگیری از رکود خون (لخته شدن) بلامانع است و حتی توصیه می‌شود. پیاده‌روی را با فواصل کوتاه و به تدریج افزایش دهید. پس از ۲ تا ۳ روز پس از عمل می‌توان به فعالیت‌های عادی بازگشت. طی یک تا دو هفته اول بعد عمل باید از انجام کارهای سنگین خودداری کرد ولی

پس از آن ورزش و فعالیت سنگین موجب عود واریکوسل نمی‌شود و بلامانع است. به علت دریافت داروی بیهوشی تا ۲۴ ساعت رانندگی نکنید.

از هرگونه فعالیت جنسی (شامل نزدیکی، تحریک شدید، یا هر عملی که فشار یا کشش قابل توجهی به ناحیه جراحی وارد کند) به مدت حداقل ۲ تا ۴ هفته پس از عمل خودداری کنید. بهترین زمان برای از سرگیری فعالیت جنسی، زمانی است که پزشک شما پس از ویزیت‌های پیگیری، سلامت کامل ناحیه را تأیید کند. حتی پس از اجازه پزشک، در صورت احساس هرگونه درد، ناراحتی یا تورم حین یا پس از فعالیت جنسی، آن را متوقف کنید و با پزشک مشورت نمایید.

مراقبت از زخم:

نکات زیر ممکن است به بهبودی شما کمک کند:

- پانسمان بعد از عمل جراحی را طبق دستور پزشک تعویض کنید. معمولاً اگر ترشحاتی وجود نداشته باشد پس از آن دیگر نیاز به پانسمان ندارید و دو روز بعد از عمل می‌توانید به حمام بروید.



- محل عمل را با آب و شامپو بچه شسته و بعد از حمام خوب خشک کنید و لباس زیر نخی بپوشید.
- استفاده از یک حمایت کننده بیضه (مانند بیضه بند ها یا لباس زیر تنگ) در روزهای اولیه بسیار توصیه می‌شود. این کار به نگه داشتن بیضه‌ها در موقعیت مناسب و کاهش کشش روی بخیه‌ها و کاهش تورم کمک می‌کند.

تغذیه:

تغذیه صحیح پس از جراحی هیدروسل یا واریکوسل نقش حیاتی در تسریع روند بهبود، کاهش عفونت های احتمالی، تقویت سیستم دفاعی بدن و پیشگیری از بروز عوارض گوارشی مانند یبوست دارد. این دو عمل جراحی، اگرچه معمولاً سرپایی انجام میشوند، اما نیازمند توجه ویژه ای به تغذیه برای اطمینان از ترمیم سریعتر بافتها و بازگشت سریع به فعالیتهای روزمره هستند.

بعد از عمل جراحی رژیم غذایی خود را با مصرف مایعات شروع کنید. در صورت نداشتن تهوع و استفراغ، تا ۲۴ ساعت اول مواد غذایی نرم استفاده کنید.

مواد غذایی ممنوعه در ۴۸ ساعت اول بعد از عمل:

- غذاهای چرب و سنگین: هضم این غذاها دشوار است و میتواند باعث نفخ و سنگینی شوند.
- غذاهای نفاخ: از مصرف بیش از حد حبوبات (نخود، لوبیا، عدس)، کلم، و فلفل در روزهای اول خودداری کنید.
- نوشابه ها و نوشیدنی های گازدار: گاز موجود در این نوشیدنی ها میتواند باعث نفخ و ناراحتی شکمی شود.
- الکل و دخانیات: مصرف الکل و سیگار به طور کامل ممنوع است. دخانیات جریان خون به محل زخم را مختل کرده و روند بهبودی را به شدت کند میکند؛ همچنین خطر عفونت را افزایش میدهد.

پیشگیری از بازگشت بیماری

فعالیت بدنی به اندازه هر رژیم غذایی سالمی مهم است. تغییرات سبک زندگی به تغییراتی در عادات و فعالیتهای روزانه فرد اشاره دارد که میتواند سلامت و تندرستی کلی را ارتقا دهد. برخی از تغییرات سبک زندگی که ممکن است برای افراد مبتلا به هیدروسل مفید باشد عبارتند از:

- مصرف مایعات: یبوست، که ممکن است منجر به هیدروسل و سایر مشکلات سلامتی شود، با نوشیدن آب و مایعات کافی قابل پیشگیری است. بنابراین روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.

- مدیریت وزن: حفظ وزن سالم می‌تواند به کاهش فشار روی بدن و بهبود گردش خون کمک کند. جهت داشتن وزن مناسب، فعالیت بدنی و رژیم غذایی کم چرب و کم شیرین را رعایت کنید.
- از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید: پوشیدن لباس‌های تنگ، به ویژه در اطراف ناحیه کشاله ران، می‌تواند تورم را بدتر کند و به ایجاد هیدروسل کمک کند.
- از بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت‌های شدید خودداری کنید: این فعالیت‌ها می‌توانند به بدن فشار وارد کنند و به ایجاد یا بدتر شدن هیدروسل و واریکوسل کمک کنند.

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.

✚ علائمی 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:

- تب بالاتر از ۳۸ درجه
- خونریزی یا ترشح زیاد از محل عمل
- تورم شدید در ناحیه عمل یا اطراف بیضه ها که درد شدیدی ایجاد کرده



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

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

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION