

شماره سند: H04B1E100/W11

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

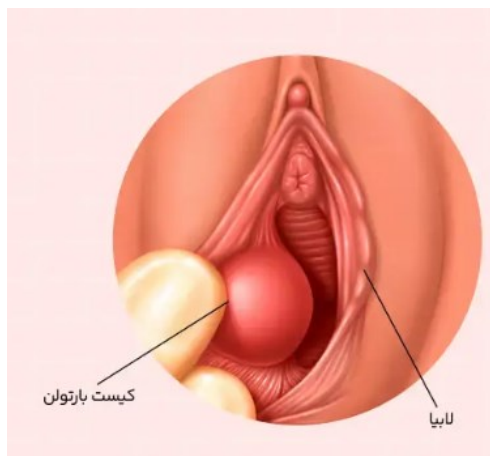
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



## آموزش به بیمار

### کیست بارتولن:

از تشخیص تا مدیریت زندگی روزمره



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

شهید هاشمی نژاد

واحد آموزش به بیمار

### در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت

#### کنید:

- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
- درد شدید که مانع فعالیت های روزمره شود
- عدم بهبودی کیست با درمان های خانگی
- در صورت جراحی هر گونه علائم عفونت محل زخم اعم از قرمزی، ورم، ترشح چرکی و بدبو



منبع : سایت [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۳۷۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمائید.

سایت بیمارستان: [hasheminejad.mums.ac.ir](http://hasheminejad.mums.ac.ir)

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می

باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



### خودمراقبتی در منزل:

#### فعالیت:

- فعالیت های کم فشار (ایمن): پیاده روی، شنا، یوگا، و تای چی فعالیت های عالی هستند که فشار زیادی بر شکم و لگن وارد نمی کنند.
- احتیاط در ورزش های سنگین: از انجام فعالیت های سنگین و ورزش های سنگین مانند بلند کردن وزنه سنگین، خودداری کنید.
- از رابطه جنسی تا زمان بهبود محل کیست اجتناب کنید.
- لباس های تنگ نپوشید.
- طولانی مدت ننشینید.

#### تغذیه:

- فیبر بالا: غذاهای سرشار از فیبر (مانند سبزیجات برگ سبز، میوه ها با پوست، حبوبات و غلات کامل) به بدن کمک می کنند تا استروژن اضافی را از طریق روده دفع کند. سبزیجات و میوه های رنگی: سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند که به کاهش التهاب کمک می کنند.
- چربی های سالم (امگا-۳): مصرف منابع غنی از امگا-۳ مانند ماهی های چرب (سالمون، ساردین)، دانه کتان، و گردو، به دلیل خواص ضدالتهابی قوی توصیه می شود.
- کاهش مصرف گوشت قرمز: برخی متخصصان توصیه می کنند مصرف گوشت قرمز را محدود کرده و آن را با منابع پروتئینی کم چرب تر مانند مرغ و ماهی جایگزین کنید.



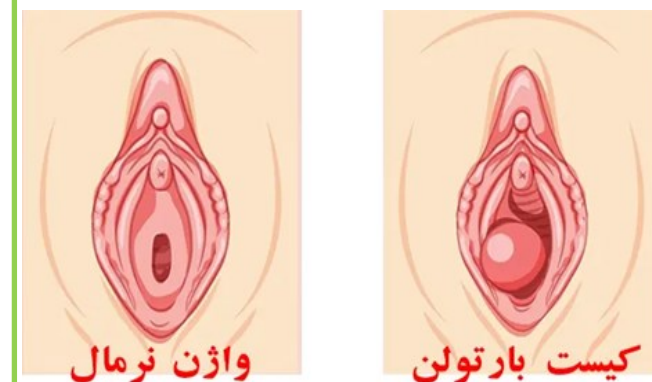
## مددجوی عزیز:

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

## کیست بارتولن چیست؟

در دو طرف دهانه واژن، دو غده کوچک به نام غدد بارتولن قرار دارند. وظیفه اصلی این غدد تولید مایعی شفاف است که نقش روان کننده طبیعی برای مرطوب نگه داشتن ناحیه واژن را دارد، به خصوص هنگام تحریک جنسی.

اگر مجرای خروجی یکی از این غدد به هر دلیلی (مانند عفونت، التهاب یا آسیب) مسدود شود، مایع تولیدی غده نمی تواند خارج شود. این مایع در غده یا مجرا جمع شده و باعث ورم و تشکیل کیست می شود.



## علائم کیست بارتولن چیست؟

در کیست های کوچک غیر عفونی معمولاً دردی وجود ندارد و فقط برجستگی در ناحیه واژن لمس می شود.

در کیستهای بزرگتر و عفونی:

- درد شدید و مداوم، به ویژه هنگام راه رفتن، نشستن یا مقاربت جنسی.
- تورم، قرمزی و گرمی پوست در ناحیه کیست.
- دشواری در راه رفتن یا نشستن.
- در موارد شدید تب و احساس ناخوشی عمومی.
- گاهی اوقات خروج ترشحات چرکی با بوی نامطبوع

## کیست بارتولن چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص کیست ها معمولاً از طریق مراحل زیر انجام می شود:

- **معاینه لگنی:** پزشک با لمس، اندازه یا وجود توده را بررسی می کند.
- **سونوگرافی:** این روش اصلی تشخیص است که به پزشک اجازه می دهد اندازه و محل کیست را بررسی کند.

## درمان کیست بارتولن چگونه است؟

در کیست های کوچک و بدون درد، حمام نشیمنگاه انجام شود. نشستن در یک وان آب گرم (نه داغ) به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز. این کار به باز شدن مجرا، تخلیه طبیعی کیست و کاهش درد کمک می کند. از دستکاری کیست خودداری کنید.



در کیست های بزرگ و عفونی از روش های جراحی برای تخلیه کیست و ایجاد مجرا برای خروج ترشحات استفاده می گردد.

