

شماره سند: H04B1E100/W10

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



دانشگاه علوم پزشکی شهید
بهشتی تهران

آموزش به بیمار

کیست تخمدان:

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
- استفراغ شدید
- 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

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

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

سایت بیمارستان: 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 ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا
دنبال کنید



خودمر اقبیتی 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:** در صورتی که کیست شما بزرگ است یا پزشک شما را از انجام فعالیت های سنگین منع کرده است، از ورزش هایی که نیاز به جهش های ناگهانی، بلند کردن وزنه سنگین، یا فشارهای شدید شکمی دارند که احتمال پیچ خوردگی یا پارگی کیست های بزرگ را افزایش می دهند، خودداری کنید.

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 ضد التهابی 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 بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

کیست تخمدان چیست؟

تخمندانها بخشی از سیستم تولید مثل زنان هستند. کیست تخمدان به کیسه‌های کوچکی پر از مایع یا مواد جامد گفته می‌شود که روی یا درون تخمدانها تشکیل می‌شوند. کیست‌ها بسیار شایع هستند و بسیاری از زنان ممکن است در طول زندگی خود یک یا چند کیست را تجربه کنند. خوشبختانه در حدود ۹۵ درصد موارد، کیست‌های تخمدان خوش‌خیم (غیر سرطانی) هستند و معمولاً خود به خود یا با درمان ساده از بین می‌روند. کیست‌ها بر اساس علت و ظاهرشان دسته‌بندی می‌شوند. دو گروه اصلی که بیشتر مشاهده می‌شوند عبارتند از:

- **کیست‌های عملکردی:** این‌ها شایع‌ترین نوع هستند و به چرخه طبیعی قاعدگی مربوط می‌شوند. معمولاً بدون علامت بوده و بعد از یک یا دو دوره قاعدگی خود به خود از بین می‌روند.
- **کیست‌های غیرعملکردی:** این‌ها به چرخه قاعدگی ارتباطی ندارند و ممکن است نیاز به پیگیری بیشتری داشته باشند

علائم کیست تخمدان چیست؟

بیشتر کیست‌ها هیچ نشانه‌ای ایجاد نمیکنند و خود به خود برطرف میشوند، اما در بعضی افراد علائم زیر دیده میشود :

- **درد لگنی مبهم:** احساس فشار یا درد خفیف در یک طرف شکم یا لگن.
- **درد شدید و ناگهانی:** ممکن است نشانه‌ی پیچ‌خوردگی تخمدان یا پارگی کیست باشد که نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارد.
- **احساس پری یا نفخ:** احساس سنگینی در ناحیه لگن.
- **اختلال در قاعدگی:** نامنظم شدن یا خونریزی غیرعادی.
- **سایر علائم:** تهوع، استفراغ یا تکرر ادرار در صورت فشار کیست بر مثانه یا روده.

کیست تخمدان چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص کیست‌ها معمولاً از طریق مراحل زیر انجام می‌شود:

- **معاینه لگنی:** پزشک با لمس، اندازه یا وجود توده را بررسی می‌کند.
- **سونوگرافی:** این روش اصلی تشخیص است که به پزشک اجازه می‌دهد اندازه، محل کیست و ماهیت آن (ساده و پر از مایع یا پیچیده و جامد) را بررسی کند.
- **آزمایش خون:** برای بررسی سطح هورمون‌ها یا نشانگرهای تومور (مانند CA-125، اگرچه این آزمایش برای تشخیص قطعی سرطان نیست).

درمان کیست تخمدان چگونه است؟

درمان به سه روش انجام می‌شود:

- **پیگیری منظم:** اگر کیست شما از نوع عملکردی باشد، پزشک احتمالاً توصیه می‌کند که پس از یک یا چند دوره قاعدگی مجدداً سونوگرافی انجام دهید تا ببینید آیا خود به خود از بین رفته است یا خیر.
- **درمان دارویی:** در برخی موارد، داروهای هورمونی (مانند قرص‌های ضد بارداری) برای جلوگیری از تشکیل کیست‌های جدید یا کوچک شدن برخی از آن‌ها تجویز می‌شود.
- **جراحی:** اگر کیست بزرگ، دردناک، علامت‌دار، یا مشکوک به بدخیمی باشد، ممکن است نیاز به عمل جراحی (معمولاً به روش لاپاروسکوپی) برای برداشتن آن باشد.

