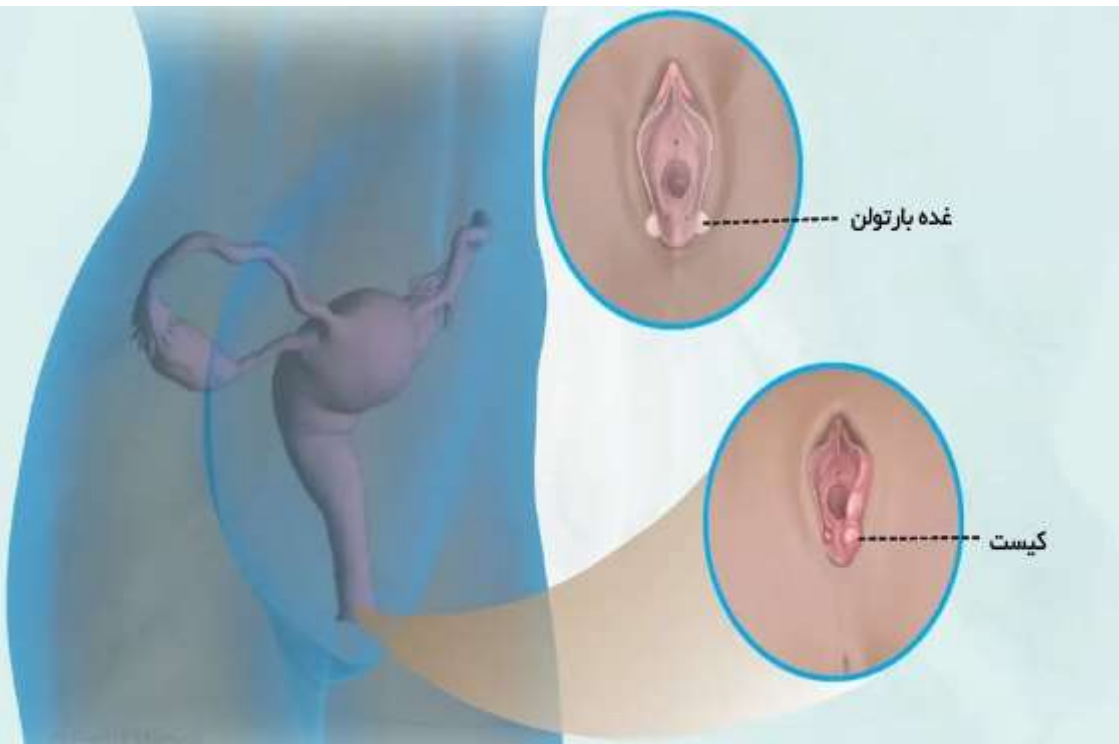


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

کیست بارتولن

Bartholin Cyst



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

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 روان‌کننده 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 نمی‌تواند خارج شود. این مایع در غده یا مجرا جمع شده و باعث ورم و تشکیل کیست می‌شود. این غدد معمولاً پس از بلوغ شروع به فعالیت می‌کنند و در دوران یائسگی کوچک می‌شوند. به همین دلیل، کیست بارتولن معمولاً در دختران خردسال دیده نمی‌شود.



علل تشکیل کیست بارتولن چیست؟

- دقیقاً علت انسداد مجرا مشخص نیست، اما عوامل زیر شایع‌ترین دلایل هستند:
۱. **عفونت:** شایع‌ترین علت، به‌ویژه عفونت‌های مقاربتی یا عفونت‌های باکتریایی معمول ناحیه تناسلی.
 ۲. **آسیب یا ضربه:** وارد شدن ضربه به ناحیه.
 ۳. **التهاب:** التهاب مزمن در مجاورت غده.
 ۴. **تولید بیش از حد مخاط غلیظ:** در برخی افراد، ترشحات غدد به طور طبیعی غلیظ‌تر هستند و سریع‌تر باعث انسداد می‌شوند.

کیست بارتولن چه علائمی دارد؟

علائم این کیست کاملاً به اندازه آن و اینکه آیا عفونی شده است یا خیر، بستگی دارد.

کیست ساده (بدون عفونت):

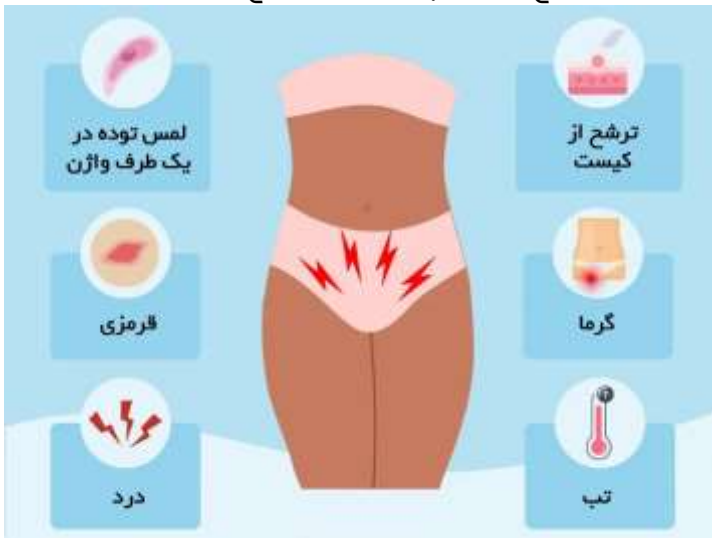
بسیاری از زنان ممکن است از وجود کیست خود اطلاعی نداشته باشند زیرا هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند.

- احساس وجود یک توده گرد در یک طرف لب واژن (از اندازه یک نخود تا یک گردو).
- معمولاً بدون درد است.
- ممکن است اندازه آن به مرور زمان تغییر کند (کوچک و بزرگ شدن).

کیست عفونی (آبسه بارتولن):

اگر باکتری وارد کیست شود، عفونت کرده و تبدیل به آبسه می‌شود که بسیار دردناک است. علائم آبسه عبارتند از:

- 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



در ارتباط با کیست بارتولن چه می توان کرد؟

درمان به شدت علائم شما بستگی دارد.

الف) درمان های خانگی (برای کیست های کوچک و بدون درد):

اگر کیست کوچک است و شما را آزار نمی دهد، پزشکان اغلب توصیه می کنند که منتظر بمانید و موارد زیر را رعایت کنید:

- **حمام نشیمنگاه:** 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.

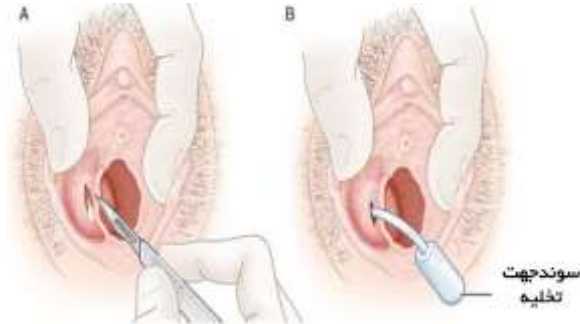


- **مسکن های بدون نسخه:** استفاده از استامینوفن یا ایبوپروفن برای کنترل درد و التهاب (در صورت لزوم).
- **عدم دستکاری:** از فشار دادن یا تلاش برای تخلیه کیست با سوزن یا وسایل دیگر در منزل به شدت خودداری کنید، زیرا این کار می تواند عفونت را بدتر کند.

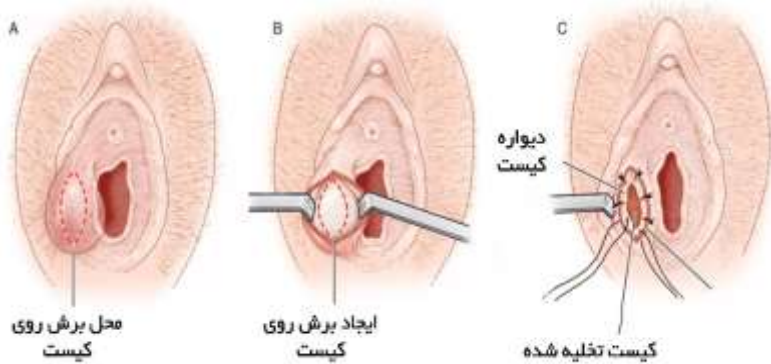
ب) درمان های پزشکی (در صورت درد شدید یا عفونت):

- در صورت بزرگ شدن کیست، درد شدید یا آبسه، مراجعه به پزشک ضروری است.
- **تخلیه با سوزن:** در این روش، پزشک با یک سوزن کیست را سوراخ کرده و مایع آن را تخلیه می کند. این روش سرپایی انجام می شود.

- **ایجاد مجرا:** پس از تخلیه مایع، یک لوله کوچک در محل قرار داده می‌شود تا دهانه مجرا باز بماند و مایع جدید بتواند به طور مداوم تخلیه شود و از بسته شدن مجدد جلوگیری کند.



- **ایجاد دهانه تخلیه (مارسوپالیزیشن):** این روش دائمی‌تر است. دیواره کیست به بافت واژن بخیه زده می‌شود تا یک دهانه دائمی برای تخلیه ایجاد شود.



- **جراحی تخلیه یا برداشتن غده:** اگر کیست‌ها مکرراً عود کنند یا درمان‌های دیگر مؤثر نباشند، ممکن است کل غده بارتولن باید جراحی و برداشته شود. در صورت عفونت شدید، آنتی‌بیوتیک نیز تجویز می‌شود.

فعالیت:

فعالیت‌های فیزیکی باید متناسب با شدت درد شما تنظیم شوند:

فعالیت‌های مجاز و توصیه‌شده:

- **پیاده‌روی سبک:** اگر درد شدید نیست، پیاده‌روی کوتاه و آهسته می‌تواند به بهبود گردش خون و کاهش سفتی کمک کند.
- **استراحت کافی:** خواب با کیفیت برای بازسازی بدن و عملکرد بهینه سیستم ایمنی بسیار مهم است.

فعالیت‌هایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید (به ویژه در صورت وجود درد یا ورم قابل توجه):

- **ورزش‌های پر فشار و سنگین:** از دویدن، پریدن، اسکات‌های سنگین، یا هر ورزشی که فشار زیادی به ناحیه لگن وارد می‌کند یا باعث تکان‌های شدید می‌شود، **پرهیز کنید**. این فعالیت‌ها می‌توانند درد را افزایش داده و روند بهبودی را مختل سازند.
- **فعالیت جنسی:** تا زمانی که کیست وجود دارد و به خصوص اگر ملتهب است، رابطه جنسی باید متوقف شود. فشار و اصطکاک ناشی از مقاربت می‌تواند باعث درد شدید، پارگی کیست و عفونت شود.
- **نشستن طولانی مدت:** سعی کنید هر ساعت یک بار بلند شوید و چند قدم راه بروید تا از تجمع فشار روی ناحیه جلوگیری شود. تا حد امکان روی سطوح سخت به طور مستقیم ننشینید. می‌توانید از کوسن یا دونات‌های مخصوص برای کاهش فشار استفاده کنید.
- **لباس تنگ:** از پوشیدن لباس‌های زیر تنگ، مصنوعی یا لباس‌هایی که باعث اصطکاک زیاد در ناحیه می‌شوند، خودداری کنید. از لباس زیر نخی و گشاد استفاده کنید.

تغذیه

هدف اصلی این رویکرد، تغذیه یک رژیم ضدالتهابی است.

مواد غذایی که باید بر آنها تأکید شود (ضدالتهاب و تقویت‌کننده ایمنی)

- **چربی‌های سالم (امگا ۳):** امگا ۳ یک اسید چرب بسیار قوی با خواص ضدالتهابی شناخته شده است. ماهی‌های چرب (سالمون، ماکرل، ساردین)، دانه کتان آسیاب شده، دانه چیا، گردو منابع غنی از چربی سالم هستند.
- **آنتی‌اکسیدان‌ها:** این مواد به مبارزه با استرس و التهاب در بدن کمک می‌کنند.
- **سبزیجات رنگی:** به ویژه سبزیجات برگ سبز تیره (اسفناج، کلم پیچ)، بروکلی، و سبزیجات با رنگ‌های روشن (فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی).
- **میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان:** توت‌ها (بلوبری، توت فرنگی، تمشک)
- **زردچوبه:** حاوی کورکومین است که یک ترکیب ضدالتهاب قوی است. سعی کنید آن را با کمی فلفل سیاه مصرف کنید تا جذب آن افزایش یابد.
- **فیبر بالا:** فیبر برای سلامت دستگاه گوارش و همچنین تنظیم سطح قند خون مهم است که می‌تواند بر التهاب تأثیر بگذارد. حبوبات (عدس، لوبیا)، غلات کامل (جو دوسر)، میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر هستند.
- **آب کافی:** نوشیدن آب کافی برای همه عملکردهای بدن، از جمله دفع مناسب و سلامت کلی ضروری است. حداقل ۸ لیوان آب در روز، مگر اینکه پزشک محدودیت دیگری توصیه کرده باشد.

موادی که بهتر است مصرف آنها محدود شود (پیش‌برنده التهاب)

این مواد می‌توانند پاسخ‌های التهابی بدن را تشدید کنند و بهتر است در دوره مدیریت علائم، مصرف آنها کاهش یابد:

- **شکر و شیرین‌کننده‌های تصفیه شده:** نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی، شیرینی‌جات، و غذاهای فرآوری شده با قند بالا. قند بالا می‌تواند باعث افزایش نشانگرهای التهابی شود.

- چربی‌های ترانس و روغن‌های فرآوری شده: مارگارین‌ها، و روغن‌های گیاهی تصفیه شده که غنی از امگا ۶ فرآوری شده هستند (مانند برخی روغن‌های ذرت و سویا).
- کربوهیدرات‌های تصفیه شده: نان سفید، پاستا سفید و برنج سفید.
- گوشت‌های فرآوری شده: سوسیس، کالباس و بیکن.
- مصرف بیش از حد الکل: الکل می‌تواند التهاب را در سراسر بدن افزایش دهد و بر سیستم ایمنی تأثیر منفی بگذارد.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
- درد شدید که مانع فعالیت های روزمره شود
- ترشحات واژن با بوی بد یا رنگ غیرطبیعی
- عدم بهبودی کیست با درمان های خانگی
- ورم و قرمزی محل کیست

