

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

کیست تخمدان

Ovarian Cyst



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

کیست تخمدان چیست ؟

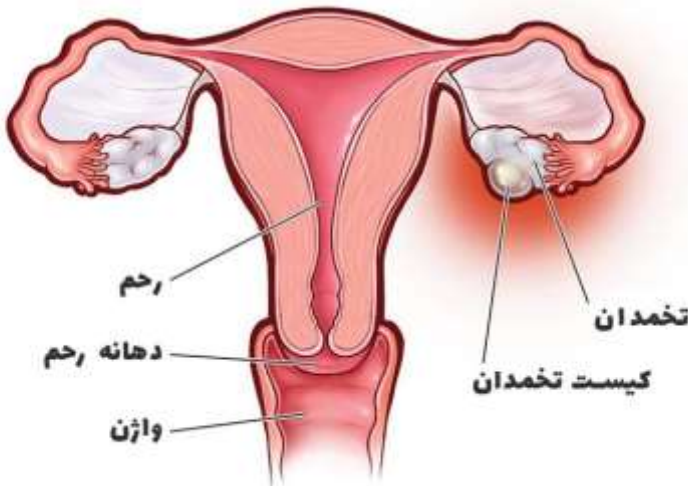
تخمدان‌ها یک جفت غده تولید مثل زنانه هستند که تخمک و هورمون‌های زنانه تولید می‌کنند. زنان در هر طرف رحم یک تخمدان دارند. هر تخمدان تقریباً به اندازه و شکل یک بادام است.

تخمدان‌ها در قاعدگی، بارداری و یائسگی نقش دارند. تخمدان‌های شما:

- تخمک‌هایی را که در طول تخمک‌گذاری آزاد می‌شوند (زمانی که تخمک از تخمدان خارج شده و به لوله رحمی می‌رود) تولید و ذخیره می‌کنند. اگر اسپرم تخمک را بارور کند، می‌توانید باردار شوید.
- هورمون‌های زنانه استروژن و پروژسترون را در دوران باروری تولید می‌کند.
- تولید این هورمون‌ها و آزاد شدن تخمک‌ها را در دوران یائسگی متوقف می‌کند.

برخی از مشکلات پزشکی می‌توانند بر تخمدان‌ها تأثیر بگذارند. این مشکلات می‌توانند علائم مختلفی ایجاد کنند و برخی از اختلالات تخمدان ممکن است نیاز به درمان سریع داشته باشند.

کیست تخمدان توده‌های کیسه‌مانندی است که درون یا روی سطح تخمدان‌ها تشکیل می‌شود. این کیست‌ها حاوی مایع، گاز یا مواد جامد هستند.



بیشتر کیست‌ها خوش‌خیم (غیرسرطانی) هستند و اغلب با گذشت زمان و بدون نیاز به درمان خاصی خود به خود از بین می‌روند. شایع‌ترین انواع آن‌ها عبارتند از:

- **کیست‌های عملکردی:** این‌ها شایع‌ترین نوع کیست هستند و با چرخه قاعدگی طبیعی مرتبط می‌باشند. دو نوع کیست عملکردی وجود دارد:
 - **کیست فولیکولی:** هر ماه، یک فولیکول (کیسه‌ای که تخمک را در خود نگه می‌دارد) در تخمدان رشد می‌کند. اگر این فولیکول باز نشود تا تخمک آزاد شود، مایع درون آن جمع شده و کیست فولیکولی را ایجاد می‌کند.
 - **کیست جسم زرد:** پس از آزاد شدن تخمک، فولیکول باقی‌مانده به "جسم زرد" تبدیل می‌شود. اگر این جسم زرد بسته شود و مایع در آن جمع شود، کیست جسم زرد ایجاد می‌شود.
- **کیست‌های غیرعملکردی:** این کیست‌ها به چرخه قاعدگی وابسته نیستند و ممکن است خوش‌خیم یا در موارد نادر بدخیم (سرطانی) باشند. این کیست‌ها نتیجه بیماری‌ها یا رشد غیرطبیعی سلول‌ها هستند:
 - **آندومتریوز:** وضعیتی که در آن بافت مشابه پوشش داخلی رحم (آندومتر) در خارج از رحم، از جمله روی تخمدان‌ها، رشد می‌کند. این بافت‌ها می‌توانند خونریزی کنند و توده‌های کیست‌مانندی به نام **کیست‌های شکلاتی (آندومتریوما)** ایجاد کنند.
 - **سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS):** این یک اختلال هورمونی شایع است که در آن تخمدان‌ها به طور مکرر کیست‌های کوچک متعددی در لبه خود تولید می‌کنند (به اصطلاح "تخمندان‌های کیستیک"). این وضعیت با عدم تعادل هورمونی و مشکلات تخمک‌گذاری مرتبط است.

علل تشکیل کیست تخمدان چیست؟

- برخی عوامل ممکن است احتمال ابتلا به برخی از انواع کیست‌ها را افزایش دهند:
- **اختلالات هورمونی:** به ویژه شرایطی مانند PCOS.
 - **یائسگی:** ریسک برخی انواع کیست‌ها پس از یائسگی افزایش می‌یابد، هرچند کیست‌های عملکردی پس از توقف قاعدگی دیگر تشکیل نمی‌شوند.
 - **استفاده از داروهای باروری:** داروهایی که برای تحریک تخمک‌گذاری استفاده می‌شوند، گاهی اوقات می‌توانند باعث ایجاد کیست‌های بزرگ‌تر شوند.
 - **سابقه قبلی کیست تخمدان:** اگر قبلاً کیست داشته‌اید، احتمال عود آن بیشتر است.

کیست تخمدان چه علائمی دارد؟

بسیاری از کیست‌های تخمدان هیچ علامتی ایجاد نمی‌کنند و ممکن است به طور تصادفی در سونوگرافی‌های روتین کشف شوند. زمانی که کیست‌ها بزرگ می‌شوند یا دچار پارگی/پیچ‌خوردگی می‌شوند، ممکن است علائمی مانند موارد زیر ایجاد کنند:

- احساس پری یا درد مبهم در قسمت پایین شکم یا لگن (معمولاً در یک طرف)
- نفخ یا ورم شکم
- احساس درد در هنگام رابطه جنسی
- اختلال در سیکل قاعدگی
- احساس فشار بر مثانه یا روده

در صورت تجربه درد شدید و ناگهانی لگنی، به ویژه همراه با تب یا استفراغ، باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید، زیرا این می‌تواند نشانه پیچ‌خوردگی تخمدان یا پارگی کیست باشد.



کیست تخمدان چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص کیست تخمدان یک فرآیند چند مرحله‌ای است که با هدف تعیین وجود کیست، اندازه، ویژگی‌های فیزیکی آن (مایع، جامد، دیواره ضخیم)، و تعیین اینکه آیا این کیست عملکردی است یا نیاز به بررسی بیشتر دارد، انجام می‌شود.

ارزیابی اولیه و معاینه فیزیکی:

این اولین و مهم‌ترین قدم است که توسط پزشک (متخصص زنان و زایمان) انجام می‌شود.

شرح حال دقیق: پزشک در مورد علائمی که تجربه می‌کنید سؤال می‌کند، از جمله:

- دوره قاعدگی شما (نظم، شدت خونریزی).
- شدت و زمان‌بندی درد (آیا با سیکل ماهانه مرتبط است؟ آیا درد ناگهانی و شدید دارید؟).
- وجود علائم دیگر مانند نفخ، تکرر ادرار، یا علائم هورمونی.

معاینه لگنی: پزشک با دست‌های خود، لگن را معاینه می‌کند تا توده‌ها، بزرگی‌ها، یا حساسیت به لمس در ناحیه تخمدان‌ها را احساس کند.

تصویربرداری:

تصویربرداری مهم‌ترین ابزار برای دیدن کیست و تعیین ماهیت آن است.

- **سونوگرافی:** این روش استاندارد طلایی برای تشخیص کیست است. سونوگرافی داخلی (واژینال) دقیق‌ترین تصویر را ارائه می‌دهد، زیرا دستگاه سونوگرافی (پروپ) مستقیماً در نزدیکی تخمدان‌ها قرار می‌گیرد. سونوگرافی می‌تواند:
 - وجود کیست را تأیید کند.
 - اندازه و محل دقیق آن را مشخص کند.
 - ویژگی‌های کیست را نشان دهد: آیا ساده است (پر از مایع شفاف، معمولاً خوش‌خیم) یا پیچیده است (دارای توده‌های جامد، یا دیواره‌های ضخیم، که نیاز به بررسی بیشتر دارد).



اگر سونوگرافی نتایج غیرطبیعی یا مشکوکی نشان دهد، ممکن است روش‌های دیگری تجویز شود:

- **سونوگرافی رنگی (داپلر):** برای بررسی جریان خون به داخل و خارج کیست استفاده می‌شود. کاهش جریان خون می‌تواند نشانه‌ای از پیچ‌خوردگی یا تومور باشد.
- **تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI):** این روش جزئیات بیشتری در مورد بافت‌های نرم ارائه می‌دهد و زمانی مفید است که سونوگرافی قادر به تشخیص دقیق ساختار کیست‌های پیچیده نباشد.
- **سی تی اسکن:** کمتر رایج است، اما ممکن است در موارد اورژانسی یا برای ارزیابی گسترش احتمالی یک توده استفاده شود.

در ارتباط با کیست تخمدان چه می‌توان کرد؟

درمان کیست تخمدان کاملاً بستگی به نوع کیست، اندازه، علائم بیمار، و سن او دارد. هدف اصلی در درمان، رفع علائم، جلوگیری از عوارض (مانند پیچ‌خوردگی یا پارگی) و در صورت لزوم، برداشتن کیست با حفظ هر چه بیشتر بافت سالم تخمدان است. سه رویکرد اصلی شامل موارد زیر است:

رویکرد انتظاری و غیرتهاجمی:

این رویکرد معمولاً برای کیست‌های عملکردی که شایع‌ترین نوع هستند (مانند کیست‌های فولیکولی یا جسم زرد)، و برای کیست‌های کوچک و بدون علامت استفاده می‌شود.

- **انتظار فعال:** از آنجایی که این کیست‌ها مرتبط با سیکل طبیعی قاعدگی هستند، اغلب ظرف چند هفته تا سه ماه خود به خود ناپدید می‌شوند. در این مدت، بیمار تحت نظر باقی می‌ماند.
- **نظارت با سونوگرافی:** سونوگرافی‌های دوره‌ای (معمولاً هر ۴ تا ۱۲ هفته) انجام می‌شود تا اطمینان حاصل شود که کیست در حال کوچک شدن است یا تغییری نکرده است.
- **کنترل علائم:** برای دردهای خفیف، داروهای مسکن بدون نسخه مانند ایبوپروفن (از دسته NSAIDs) یا استامینوفن توصیه می‌شود.

درمان دارویی

دارو درمانی اغلب برای جلوگیری از تشکیل کیست‌های عملکردی جدید یا مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای که خود باعث کیست می‌شوند، کاربرد دارد.

- **قرص‌های ضد بارداری خوراکی:** این داروها با سرکوب تخمک‌گذاری (جلوگیری از آزاد شدن تخمک)، شانس تشکیل کیست‌های عملکردی جدید را کاهش می‌دهند. این روش به ویژه برای افرادی که کیست‌های مکرر دارند مفید است.
- **درمان بیماری‌های زمینه‌ای:** اگر کیست‌ها ناشی از شرایطی مانند آندومتریوز یا سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) باشند، درمان بر اساس کنترل آن بیماری (مثلاً داروهای هورمونی خاص یا داروهای کنترل‌کننده هورمون‌های مردانه) متمرکز می‌شود.

مداخله جراحی

جراحی زمانی ضروری است که کیست خطرناک تلقی شود یا علائم شدید ایجاد کند. این شامل موارد زیر است:

- **کیست‌های بزرگ:** اگر کیست به اندازه ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر یا بزرگتر برسد و احتمال بدخیمی وجود داشته باشد یا علائم فشار (مثل نفخ شدید یا درد مداوم) ایجاد کند.

- **علائم حاد و اورژانسی:** اگر کیست باعث پیچ خوردگی تخمدان شود (که در آن تخمدان به دور رگ‌های خونی خود می‌پیچد و جریان خون قطع می‌شود) یا دچار پارگی شده و خونریزی داخلی ایجاد کند. این موارد اورژانس پزشکی هستند.
- **کیست‌های غیرعملکردی مشکوک:** مانند کیست‌های درموئید (کیست‌های مادرزادی)، کیست‌های آندومتریوما، یا کیست‌های خوش‌خیم اما با رشد زیاد.

انواع جراحی:

- **جراحی بسته (لاپاروسکوپی):** این روش کم‌تهاجمی‌ترین گزینه است. از طریق چند برش کوچک در ناحیه شکم، جراح کیست را با استفاده از دوربین و ابزارهای ظریف خارج می‌کند و سعی می‌کند بافت سالم تخمدان را حفظ کند (کیست‌برداری).



- **جراحی باز (لاپاراتومی):** این روش شامل یک برش بزرگتر در ناحیه شکم است. معمولاً برای کیست‌های بسیار بزرگ، کیست‌های مشکوک به سرطان (برای برداشتن کامل جهت بیوپسی)، یا در شرایط اورژانسی که دیدن کامل ناحیه ضروری است، انجام می‌شود.
- **برداشتن کامل تخمدان (اووفورکتومی):** برداشتن کامل تخمدان حاوی کیست. این کار فقط زمانی انجام می‌شود که تخمدان به شدت آسیب دیده باشد، یا در صورت تأیید بدخیمی و نیاز به درمان سرطان.

فعالیت:

- فعالیت‌های فیزیکی باید متناسب با شدت درد شما تنظیم شوند:
- **پیاده‌روی سبک:** اگر درد شدید نیست، پیاده‌روی کوتاه و آهسته می‌تواند به بهبود گردش خون کمک کند.
- **استراحت کافی:** خواب با کیفیت برای بازسازی بدن بسیار مهم است.
- **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.

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. برای تعادل هورمونی ضروری هستند. ماهی‌های چرب (سالمون، ماکرل، ساردین)، دانه کتان آسیاب شده، دانه چیا، گردو منابع غنی از چربی سالم هستند.
- **آنتی‌اکسیدان‌ها:** این مواد برای حمایت از کبد در فرآیند تولید هورمون استروژن مفید هستند.
- **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)
- **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

- **قندهای ساده و تصفیه‌شده:** نوشابه‌ها، شیرینی‌جات، نان سفید. این غذاها باعث نوسانات شدید قند خون می‌شوند که می‌تواند تولید انسولین را تحریک کرده و به تولید بیش از حد آندروژن (هورمون‌های مردانه) کمک کند، که در برخی از انواع کیست (مانند PCOS) مشکل‌ساز است.
- **چربی‌های ترانس و فرآوری شده:** فست‌فودها، غذاهای سرخ شده، و مارگارین‌ها که التهاب بدن را افزایش می‌دهند.
- **مصرف بیش از حد کافئین و الکل:** می‌توانند بر تعادل هورمونی تأثیر بگذارند و در برخی افراد، علائم را تشدید کنند. مصرف را در حد اعتدال نگه دارید.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

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



منبع:

www.medlinepluse.gov
www.uptodate.com