

آموزش به بیمار

کیست تخمدان

این گونه می توان گفت که برای کیست های تخمدان، ابتدا بیمار تحت نظر قرار می گیر تا مشخص شود که آیا کیست بعد از گذشت چند ماه از بین رفته است یا خیر. در این حین، انجام تست اولتراسوند لگنی از سوی پزشک تجویز می شود تا تغییر اندازه کیست مشخص شود. در مرحله بعد داروهای هورمونی تجویز می شود. در صورت عدم درمان کیست با اقدامات گفته شده و بزرگ تر شدن کیست، درمان جراحی در نظر گرفته خواهد شد.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۸ ۳۵۲۲۵۱۲۰

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

همچنین با تجویز پزشک قبل از هر وعده غذایی داروی ضد دیابت گلوکوز (متفورمین) مصرف کنید

بیشتر کیست های تخمدان در زنان در سنین باروری کیست های فولیکولار هستند که به طور طبیعی در عرض ۱ تا ۳ ماه از بین می روند. اگرچه ممکن است این کیست ها پاره شوند؛ به ندرت علائم ایجاد می کنند. این کیست ها خوش خیم هستند و مشکلاتی ایجاد نمی کنند. در زنانی که هیچ علائمی ندارند؛ این کیست ها را می توان همزمان در طی آزمایش لگن تشخیص داد. تمام زنان در مقطعی از زندگی به کیست های فولیکولار مبتلا می شوند.

کنترل و درمان کیست های تخمدان

معمولا داروهای هورمونی مانند قرص های پیشگیری از بارداری برای بیمار در نظر گرفته می شود تا با توقف تخمک گذاری، از تشکیل کیست در آینده نیز پیشگیری شود. در برخی موارد، نیاز است کیست به روش جراحی برداشته شود.

کیست تخمدان

کیست‌های تخمدان کیسه‌های کوچک محتوی مایع هستند که در تخمدان‌ها (ovarys) رشد می‌کنند. بیشتر کیست‌ها بی‌ضرر هستند اما بعضی از آنها می‌تواند مشکلاتی نظیر پاره شدن، خونریزی و درد را ایجاد کند؛ و ممکن است جراحی برای برداشتن کیست نیاز باشد.

البته یک سری کیست تخمدان وجود دارد که فیزیولوژیک نیستند و بیمار هر وقت عادت ماهانه می‌شود؛ مخاط رحم همواره در رحم وجود دارد؛ که به این کیست‌ها، کیست اندومکسیوما می‌گویند. و داخل آنها پر از خون است و از آنجا که خون‌ها راه خروج ندارند؛ این کیست‌ها با سیکل پرودی کوچکتر نشده بلکه بزرگ هم می‌شوند و در این شرایط می‌گوییم که کیست اندومکسیویس است و با روش‌های دارویی قابل درمان نیست.

کیست‌ها در تخمدان تا اندازه ۴ تا ۵ سانتیمتر رشد می‌کنند و اغلب درد جسمانی ندارد و تنها با عقب افتادن دوره عادت ماهانه مشخص می‌شوند.

انواع کیست تخمدان

شایعترین نوع کیست تخمدان، **کیست فیزیولوژیک یا فولیکولار** است که از رشد یک فولیکول نتیجه می‌شود

فولیکول یک کیسه پر از مایع طبیعی است که حاوی یک تخمک است. کیست‌های فولیکولار هنگامی که فولیکول در طی چرخه قاعدگی بیش از حد طبیعی رشد می‌کند و برای آزادسازی تخمک باز نمی‌شود؛ تشکیل می‌شود.

کیست‌های هموراژیک یا اندومترئوئید.

بیشتر کیست‌ها به وسیله اولتراسوند (سونوگرافی) تشخیص داده می‌شوند که بهترین تکنیک تصویربرداری برای شناسایی کیست‌های تخمدانی است. در اغلب موارد، فرد هیچ دردی را در بدن خود حس نمی‌کند. تنها علائم کیست تخمدان دردهای لگنی و عقب افتادن زمان عادت ماهانه است. درد در شکم یا لگن شایع‌ترین علامت است. درد می‌تواند در اثر پارگی کیست، رشد سریع و اتساع آن، خونریزی به درون کیست یا پیچ‌خوردن کیست در اطراف منبع خونی آن ایجاد شود هم چنین زمانی که کیست دور پایه خود پیچمیخورد و یا به اصطلاح کیست تورسیون پیدا میکند در این شرایط بیمار درد زیادی دارد.

عوارض کیست تخمدان

کیست تخمدان باعث ناباروری، افزایش ابتلا به سکتة و سرطان رحم می‌شود.

علائم کیست تخمدان

در اغلب موارد، فرد هیچ دردی را در بدن خود حس نمی‌کند. تنها علائم کیست تخمدان دردهای لگنی و عقب افتادن زمان عادت ماهانه است. درد در شکم یا لگن شایع‌ترین علامت است. درد می‌تواند در اثر پارگی کیست، رشد سریع و اتساع آن، خونریزی به درون کیست یا پیچ‌خوردن کیست در اطراف منبع خونی آن ایجاد شود. همچنین زمانی که کیست دور پایه خود پیچ می‌خورد و یا به اصطلاح کیست تورسیون پیدا می‌کند، در این شرایط بیمار درد زیادی دارد.

رژیم غذایی مبتلایان به کیست تخمدان

برنامه غذایی که شما در این شرایط بایستی رعایت کنید به صورت زیر است:

عدم مصرف یا مصرف کم انواع شیرینی و کیک و کلوچه، ماکارونی‌ها و غذاهایی که شکر به آنها اضافه شده است، آبمیوه‌های مصنوعی مثل انواع ساندریس و نوشیدنی‌هایی مثل نوشابه و نان سفید

مصرف میوه و سبزیجاتی مثل هویج، فلفل، کاهو، کلم، اسفناج و...