

به طور خلاصه درمان ایده آل کیست های تخمدان به سن ، اندازه کیست و ظاهر کیست در سونوگرافی بستگی دارد .
درمان کیست های بزرگ تخمدان ، معمولا برداشتن به وسیله ی عمل جراحی است . و برای از بین بردن کیست های کوچکی که به نظر میرسد پر از مایع یا فیزیولوژیک باشند از قرص ضد بارداری خوراکی استفاده میشود .

کنترل وزن هم غالبا بخشی از برنامه درمانی است . کاهش وزن در حد ۵٪ تا ۱۰٪ از کل وزن بدن میتواند به بهبود عدم تعادل هورمون و ناباروری کمک کند .

در صورتی که کیست تخمدان با روش های غیر جراحی قابل درمان نباشد از روشهای جراحی استفاده میشود .

یک از از روشهای جراحی لاپاراسکوپی میباشد .

مزایای لاپاراسکوپی به جراحی سیستمیک سنتی تخمدان این است که جراح با برش کوچکتری کار را انجام میدهد بیمار درد کمتری دارد . همچنین از ابزارهای کوچکی استفاده میکنند . بیشتر بافت تخمدان درامان است . اما اگر نیاز به دید بیشتر در زمان جراحی باشد برحسب صلاحدید پزشک از روش لاپاراتومی (جراحی باز شکمی) استفاده میشود . پس از عمل لاپاراسکوپی ممکن است درد جزئی و کیودی در ناحیه برش ها داشته باشید . مسکن پس از جراحی برای دو روز برای شما تجویز میشود .

مراقبت قبل از عمل لاپاراتومی

✓ شب قبل از عمل استحمام نمایید و رژیم سبک میل نمایید .

✓ صبح روز عمل ناشتا باشید.

هرگونه حساسیت دارویی یا مواد غذایی را به پزشک معالج اطلاع دهید.

✓ در صورت استفاده از داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین ، وارفارین و هرگونه داروهای گیاهی پزشک شما باید مطلع باشد .

مراقبت از خود بعد از عمل جراحی

روز بعد از عمل در صورتیکه صداهای روده ای وجود داشته باشند، رژیم غذایی مایعات برای بیمار شروع میشود . پرهیز از خوردن غذاهای نفاخ اهمیت ویژه ای دارد . راه رفتن به کاهش نفخ کمک میکند .

◀ مراقبت از زخم

پانسمان زخم بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت برداشته میشود . محل زخم باید خشک نگه داشته شود .

بخیه ها اگر قابل جذب نباشد بعد از ۱۰ تا ۱۴ روز کشیده میشود.

◀ فعالیت

احساس خستگی پس از عمل جراحی طبیعی است و به تدریج از بین میرود . تحرک به موقع و شروع فعالیت در زمان مناسب میزان بروز لخته خون در رگها و عفونت ریه را کاهش میدهد . فعالیت به تدریج افزایش مییابد .

از بلند کردن و ایجا کشش شدید ، تماس جنسی و رانندگی تا زمانی که توسط پزشک توصیه شده اجتناب کنید .

کاهش فشار داخل شکم بعد از برداشتن کیست های بزرگ موجب اتساع و نفخ شکم میشود . این عارضه با استفاده از شکم بند مناسب تا حدی برطرف میگردد .

◀ استحمام

از روز سوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان به صورت سرپایی استحمام انجام میگیرد . بعد از حمام محل زخم کاملا با سشوار خشک شود . دوش بهتر از وان حمام است .

اگر شکم باز شده باشد تا شش هفته باید از فعالیت سنگین پرهیز شود .

مراقبت در منزل

برای بهبود کارکرد کلیه و پیشگیری از یبوست مایعات به اندازه کافی میل شود. از روغن زیتون ، آلو و انجیر خشک خیس شده استفاده شود.

در صورت وجود یبوست به پزشک معالج اطلاع دهید . در صورتی که تخمدانها خارج شده باشد با پزشک معالج در مورد جایگزینی هورمونی مشورت کنید.

✓ موارد لازم در مورد داروها از جمله میزان و زمان مصرف و عوارض احتمالی و روش مصرف داروهای خود را از پزشک و پرستار خود سوال نمایید .

✓ به هیچ عنوان خوددرمانی نکنید . و بدون دستور پزشک آنتی بیوتیک مصرف نکنید .

✓ زمان و مکان مراجعه بعدی جهت ویزیت پزشک معالج خود را بدانید .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید . (علائم هشدار)

◀ ترشحات از محل زخم

◀ قرمزی یا درد پا

◀ افزایش درجه حرارت

◀ درد شکم

◀ خون در ادرار

◀ کاهش ادرار

◀ تنگی نفس

◀ عدم دفع گاز (بادشکم)

◀ درد پهلو

Ice .Behdasht.gov.ir : سایت آوای سلامت

Armus.ac.ir/alavi/fa : سایت بیمارستان علوی

این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت پمفلتها دانلود نمایید .

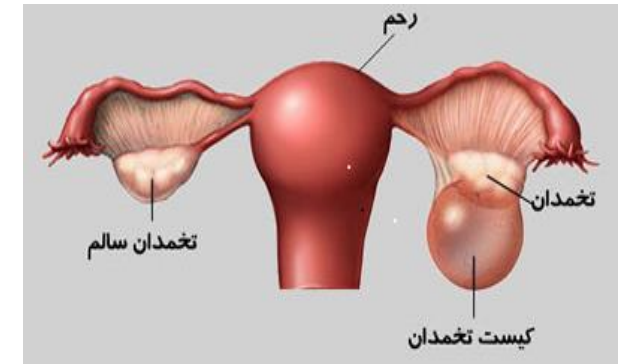
هموطن گرامی این پمفلت جهت ارتقای سلامتی شما تهیه و تدوین شده است بعد از مطالعه آن در صورت داشتن هرگونه پرسشی با پرستار و پزشک خود در میان بگذارید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

بیمارستان علوی

خود مراقبتی در کیست تخمدان



تهیه کننده: ناهیدپناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر زهرا قوامی جراح و متخصص زنان و زایمان

تایید کننده علمی: کارگروه علمی بیمارستان علوی

منبع: بیماریهای زنان

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

کیست تخمدان

هر خانمی ۲ عدد تخمدان دارد به اندازه 3.5×3.5 که در دو طرف رحم قرار گرفته است. کیست تخمدان عبارت است از یک کیسه حاوی مایع، درون یا روی تخمدان.

کیست های تخمدان به دلایل مختلفی ایجاد میشوند. شایع ترین نوع کیست فولیکولار است که به علت رشد ادامه دار فولیکول های طبیعی تخمدان ایجاد میشود. (کیست عملکردی)

گاهی نیز پس از تخمک گذاری که جسم زرد تشکیل میشود داخل آن خونریزی کرده و کیست هموراژیک ایجاد میشود.

البته کیست ها انواع دیگری هم دارند که علت آنها متفاوت است. مانند کیست درموئید، استرومال، و سلولهای پایه ای، فیبروما، نئوپلاسم اپی تلیال، آدنوما، اندومتریوما.

سندرم تخمدان پلی کیستیک نوع دیگری از عدم تعادل هورمونی یا اختلال کیستی است که تخمدان ها را مبتلا میکند. که منجر به عدم تخمک گذاری و افزایش بالینی آندروژن همراه با کیست های کوچک متعدد در تخمدان میشود.

علائم کیست های تخمدان

بیشتر کیست ها هرگز مشخص نمیشوند و بدون اینکه افراد بدانند که به این کیست ها مبتلا هستند بر طرف میشوند.

درد در شکم یا لگن شایع ترین علامت است.

علامت بعدی خونریزی غیر طبیعی رحم است.

درد میتواند در اثر پارگی کیست، رشد سریع و اتساع آن خونریزی به درون کیست یا پیچ خوردن کیست در اطراف منبع خونی ایجاد شود.

تشخیص کیست تخمدان

تشخیص بر اساس معیار های بالینی معاینه لگن، یافته های آزمایشگاهی میباشد بیشتر کیست ها به وسیله سونوگرافی تشخیص داده میشود که بهترین تکنیک تصویر برداری برای شناسایی کیست های تخمدانی است..

عوارض

همانطور که ذکر شد اکثر کیستهای تخمدانی بدون علامتند و در یک معاینه روتین توسط پزشک کشف میشوند ولی گاهی عوارضی همراه دارند از قبیل

(۱) پارگی کیست

پارگی کیست منجر به درد ناگهانی و خونریزی داخل شکمی و عمل جراحی اورژانسی میشود.

(۲) چرخیدن تخمدان (تورشن کیست تخمدان)

به علت بزرگی کیست منجر به تغییر محل تخمدان و پیچ خوردن پایه تخمدان در لگن و پیچ خوردن پایه تخمدان و عروق متصل به تخمدان میشود. که درد شدید دارد و در صورت عدم درمان به موقع، احتمال از بین رفتن بافت تخمدان وجود دارد.

درمان و داروهای تجویز شده

اکثر کیست های ساده تخمدانی به طور خودبخودی در مدت ۶ ماه پسرفت میکند. اگرچه کیست ها ممکن است پاره شوند به ندرت علائم ایجاد میکنند. این کیست ها خوش خیم هستند و مشکلاتی ایجاد نمیکند.

افزایش پیچ خوردگی در توده های بزرگتر از ۵ سانتی متر روی میدهد.

سونوگرافی جهت افتراق کیست ها از توده های بدخیم و تومورهای تخمدان بسیار کمک کننده است. آزمون خونی

CA-125 میتواند به عنوان مشخصه ای برای سرطان تخمدان به کار رود، اما غیر طبیعی بودن آن همیشه به معنی وجود سرطان نیست. برخی بیماریهای خوش خیم در زنان در سنین باروری میتواند سبب افزایش CA-125 شود.

در ضمن در صورت ابتلا به سرطان تخمدان، تمام این سرطانهای تخمدان سبب افزایش سطح CA-125 نمیشود.