

کیست تخمدان

بیماری است که از تشکیل یک یا چند کیست غیر طبیعی در تخمدان سزچشمه می گیرد

کیست های تخمدان ساک های حاوی مایع هستند که درون تخمدان یا روی آن رشد می کنند. انواع مختلفی از کیست های تخمدان وجود دارد . کیست ساده - کیست مرکب - کیست درموئید

علائم بیماری و تشخیص

این بیماری ممکن است موجب درد های شکمی شدید، اختلالات قاعدگی، و موهای زائد، ناباروری و ... شود. انجام سونوگرافی اقدام تشخیصی می باشد. کیست های حاوی مایع معمولاً سرطانی نیستند ولی کیست های پر شده از مواد جامد یا مخلوط جامد و مایع احتیاج به آزمایشات بعدی برای تعیین وجود سرطانی بودن کیست دارند.

معمولاً خانم های سنین یائسگی (۵۰ تا ۷۰ سال) بیشتر در خطر کیست های بدخیم و سرطانی هستند.

تشخیص

کیست‌های تخمدان معمولاً تا زمانی که کوچک است علائمی ندارد و شما از وجود آن مطلع نخواهید شد. اما علائم کیست تخمدان بزرگتر عبارت است از:

درد لگن یا درد مبهم کمر

احساس نفخ در قسمت پایین شکم

درد هنگام مقاربت و دوره قاعده دردناک

حرکات روده دردناک و تهوع

دارودرمانی

بهترین دارو برای کیست تخمدان قرص‌های ضد بارداری است که
برای توقف تخمک‌گذاری و پیشگیری از ایجاد کیست‌های بعدی
تجویز می‌شود.

رژیم غذایی

سبزیجات، میوه ها و حبوبات را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید چون این مواد غذایی حاوی فیبر زیادی هستند در کاهش وزن اثر دارند. از چربی های اشباع شده در رژیم غذایی کاملاً خودداری نمایید چون باعث می شود شما دچار بیمار کیست تخمدان شوید. کنترل قند خون و غذا خوردن با حجم کم موثر است. استفاده از ماهی به خاطر داشتن امگا ۳ موثر و مفید است از لبنیات با چربی کم استفاده کنید و به جای سرخ کردن مواد غذایی آن ها را آب پز یا بخار پز استفاده کنید.

میزان فعالیت

ورزش کردن می تواند ابتدا به کیست تخمدان را کاهش بدهد.



کنترل درد

کیست تخمدان در صورت عدم تشخیص به موقع می تواند باعث بروز درد شدید شود. امروزه زنان و دختران مجرد به دلیل ماشینی شدن سبک زندگی، تغذیه نامناسب یا افزایش وزن بیش از پیش دچار این مشکل هستند. استفاده از داروهای ضد درد (استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن) که بدون نسخه قابل تهیه هستند.

گرما درمانی به کمک پد حرارتی می تواند به کاهش گرفتگی و درد عضلات کمک کند.

حمام نمک باعث تسکین درد ناشی از کیست تخمدان می‌شود.

بادام دارای سطح بالایی از منیزیم است که گنجاندن آن در رژیم غذایی باعث رفع درد و گرفتگی عضلات می‌شود.

چای بابونه و زنجبیل با خواص ضد التهابی می‌تواند به گرفتگی عضلات ناشی از کیست‌های تخمدان کمک کند.

با ایجاد تغییر در سبک زندگی خود همچون فعالیت بدنی منظم علائم کیست تخمدان را مدیریت کنید.

انجام مدیتیشن، یوگا و تنفس عمق استرس و اضطراب درد ناشی از کیست‌های تخمدان را بهبود می‌بخشد.

علائم خطر بیماری

چه زمانی باید نگران کیست‌های تخمدان باشیم؟

کیست‌هایی که منجر به بروز علائم شده‌اند، اندازه بزرگی دارند و باید با دقت بیشتر مورد بررسی قرار بگیرند. در این صورت پزشک متخصص زنان با تعیین اندازه کیست ارزیابی می‌کند که به جراحی نیاز است یا خیر.

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس
کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۶۲۱۶۱