- سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.
- در روزهای اول پس از عمل رانندگی نکنید.
- از ورزش کردن و بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۴ تا ۶ هفته خودداری کنید.
- خانم هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند. در واقع هر کاری که باعث ایجاد فشار به لگن شود، ممنوع است.

⇐ تغذیه و رژیم غذایی

- تا چند ساعت پس از عمل نباید چیزی بخورید. طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز)، ابتدا رژیم مایعات شروع می شود و به تدریج می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- رژیم غذایی شما باید حاوی پروتئین، ویتامین و فیبر جهت جلوگیری از یبوست باشد. بهتر است تا یک هفته از ساعت از نوشیدن نوشابه های گازدار و غذاهای نفاخ (حبوبات و پیاز) خودداری کنید.

⇐ فعالیت

- پس از عمل در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر با تایید پزشک از بستر خارج شده و راه بروید. برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- پس از بهبودی کامل افزایش فعالیت بدنی و شرکت در برنامه منظم ورزشی توصیه می شود.

***حتما با جواب پاتولوژی جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه کنید .**

در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱) تب / تنفس سریع

۲) تهوع و استفراغ مداوم

۳) قرمزی، گرما و ترشحات غیر طبیعی از محل جراحی

۴) درد شدید لگن و اتساع شکم

در اسرع وقت به زایشگاه مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور درج شده مصرف نمایید:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

*جهت پیگیری امور درمانی خود می توانید با دریافت نوبت به کلینیک تخصصی بیمارستان یا مطب پزشک معالج خود در تاریخ ..... مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت و مطالب آموزشی بیشتر، می توانید به آدرس www.thums.ac.ir مراجعه نمایید.

*جهت دریافت نتایج آزمایش‌های ..... در تاریخ ..... به پذیرش آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

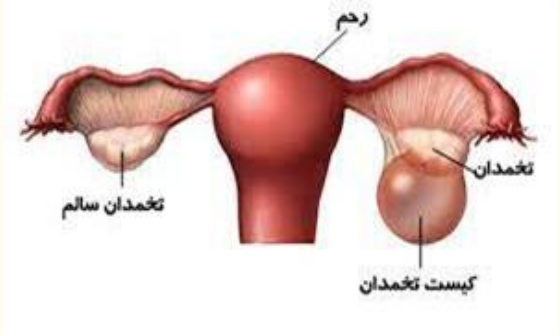
*لطفا هنگام مراجعه به پزشک یا درمانگاه این کارت، خلاصه شرح حال و مدارک مربوط به آزمایشات و سوابق بیماری خود را همراه داشته باشید.

مهر و امضاء پرستار آموزش دهنده:.....

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

کیست تخمدان



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶ - داخلی ۳۳۰

OCP 9DH شماره بازنگری : ۱ تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷

کیست تخمدان

تخمدان‌ها یک جفت غده بیضوی شکل هستند که در دو طرف رحم قرار دارند و ازطریق لوله‌های فالوپ به یکدیگر متصل شده‌اند.کیست تخمدان، توده‌های کیسه مانندی هستند که درون آن ها پر از مایع است و در داخل یا روی تخمدان رشد می‌کنند. در یک فرد سالم هر ماه یک تخمک کامل شده و به داخل رحم پرتاب می‌شود. در افرادی که دارای کیست تخمدان هستند، تخمک کامل خواهد شد اما به داخل رحم منتقل نمی‌شود. اغلب کیست‌ها بدون علامت هستند، اما برخی از آن‌ها می‌توانند دردناک باشند یا باعث ایجاد قاعدگی سخت شوند.

⇐ علائم

کیست‌های تخمدان معمولا تا زمانی که کوچک هستند علائمی ندارند. اما علائم کیست تخمدان بزرگتر عبارت است از:

- ❖ درد لگن یا درد مبهم کمر
- ❖ احساس نفخ در قسمت پایین شکم
- ❖ درد هنگام مقاربت
- ❖ دوره قاعدگی دردناک
- ❖ حرکات روده دردناک
- ❖ تهوع و استفراغ

⇐ تشخیص

- ❖ علائم بالینی و معاینه لگنی
- ❖ سونوگرافی
- ❖ ممکن است از لاپاراسکوپی جهت تشخیص نوع و برداشتن کیست استفاده شود.

⇐ علل

- ❖ تولید مثل غیر طبیعی سلولی باعث ایجاد کیست درموئید و سیست‌آدنوما می‌شود.
- ❖ بیماری التهابی لگن که شامل نوعی عفونت‌های شدید هستند، می‌توانند به تخمدان سرایت پیدا کنند و باعث بروز کیست شوند.
- ❖ کیست‌های اندومتریوز در مراحل پیشرفته روی تخمدان به وجود می‌آیند.



درمان

⇐ دارو درمانی

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

⇐ جراحی کیست تخمدان

اگر کیست شما با علائم همراه باشد نشان دهنده بزرگ شدن آن است که در این صورت پزشک جراحی را توصیه خواهد کرد. انتخاب نوع عمل کیست تخمدان به اندازه و شکل ظاهر شدن آن در سونوگرافی بستگی دارد.

⇐ مراقبت های قبل از عمل

- ❖ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کنید و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه جراحی را روز عمل جراحی شیو کنید. این کار باعث کاهش احتمال بروز عفونت می شود.
- ❖ در صورتیکه بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ نتایج آزمایش ها و سونوگرافی را همراه خود داشته باشید.

⇐ توصیه های خود مراقبتی

- پس از عمل، ممکن است درد جزئی و کبودی در ناحیه برشها داشته باشید. محل برش ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آنها می توانید از سرم شست و شو استفاده کنید. روز بعد از جراحی می توانید بانداژ روی زخم ها را بردارید.
- طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف واژینال داشته باشید.
- در صورت خونریزی واژینال شدید به پزشک اطلاع دهید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ممکن است به علت استفاده از داروی بیهوشی، در ناحیه شانه ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانوها را خم کنید و با کمک دست ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.