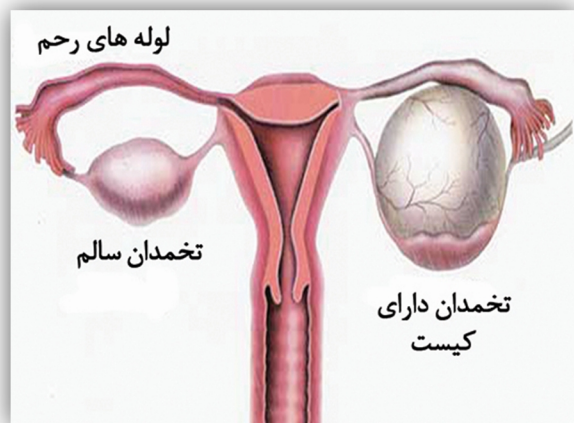


### شرح بیماری

کیست تخمدان کیسه ای پر از مایع است و انواع مختلف دارد یک نوع طبیعی و یک نوع دیگر که ممکن است مشکلاتی را ایجاد کند و نیاز به درمان داشته باشد. کیست تخمدان یکی از مشکلات شایع در خانمهاست. بسیاری از خانمها در سنین پیش از یائسگی ممکن است کیست تخمدان پیدا کرده باشند.

خوشبختانه کیست تخمدان معمولاً خطرناک نیست و در بیشتر موارد به راحتی با دارو کنترل و درمان می شود. حتی ممکن است خانمی که کیست دارد حتی متوجه آن هم نشود و بطور اتفاقی در یک سونوگرافی کیست او کشف شود. در بعضی موارد هم ممکن است کیست تخمدان باعث بروز علائمی شود.



### علائم شایع بیماری

افرادی که دارای کیست تخمدان هستند علائم زیر در آنها بروز می نماید:

- ✓ احساس درد مبهم (و گاه درد های تیز) که معمولاً در نواحی پایین شکم و ناحیه لگن است و گاه ممکن است به پشت و کمر انتشار داشته باشد.
- ✓ احساس پری یا سنگینی و نفخ در پایین شکم
- ✓ درد سینه ها
- ✓ درد های شدید حوالی عادت ماهانه (پریود / قاعدگی)
- ✓ لکه بینی در میانه ماه یا خونریزیهای ماهانه غیر منظم
- ✓ پر مویی
- ✓ علائم عمومی تری مانند سرگیجه، سردرد، تهوع و ...

### عوارض

افرادی که مبتلا به کیست تخمدان هستند عوارض زیر در آنها بروز می نماید:

- ✓ مهمترین عوارض کیست (بویژه در کیستهای بزرگ) عبارتست از پیچش تخمدان و خونریزی آن. در صورتی که فرد مبتلا به کیست تخمدان دچار درد شدید و غیر قابل کنترل در ناحیه پایین شکم شد، بهتر است جهت بررسی از نظر احتمال پیچش تخمدان به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کند.
- ✓ اختلال در قاعدگی که ممکن است باعث کم خونی شود. (در اثر خونریزی های شدید)

### تشخیص

تشخیص کیست معمولاً بر اساس علائم و سپس درخواست سونوگرافی (و گاه سی تی اسکن) است.

### درمان

درمان کیست هم معمولاً به راحتی امکان پذیر است و به یکی از روشهای زیر انجام می پذیرد:

#### ✓ درمان دارویی:

در بیشتر موارد درمان دارویی می تواند کیست را کاملاً از بین ببرد. داروهای مورد استفاده ممکن است هورمونی باشند. در صورت درد می توان از مسکنها برای کاهش درد استفاده کرد. بعضی منابع گرم نگه داشتن موضعی را نیز در تسکین درد موثر می دانند.

#### ✓ درمان جراحی:

در بعضی موارد نیاز است که کیست برداشته شود یا تخلیه گردد. معمولاً این کار در مورد کیستهای مشکوک و یا بسیار بزرگ و کیستهایی که به درمان دارویی پاسخ نمی دهند انجام می شود. ممکن است جراحی با کمک لاپاراسکوپی (لوله ای که انتهای آن دوربین دارد) و از طریق برش کوچک شکم و یا از طریق جراحی باز انجام شود.

### رژیم غذایی

افرادی که به کیست تخمدان مبتلا هستند خصوصاً خانم های جوان توصیه می شود که از خوردن شیرینی جات، نوشابه ها، آبمیوه

های شیرین شده صنعتی، ماکارونی، مواد غذایی پرچرب و مواد غذایی صنعتی (سوسیس و کالباس و سس ها و ...) پرهیز کنند.

## ❖ فعالیت

افرادی که مبتلا به کیست تخمدان هستند لازم است فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایند:

- ✓ خانمهایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند، باید از حرکات ورزشی
- جهشی و کششی، دو و میدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند.
- در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است.

## و در صورت عمل جراحی:

- ✓ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
- ✓ در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلوگرم خودداری کنید.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ عدم تسکین درد شکم و افزایش درد شکم
- ✓ احساس فشار در مثانه یا تخلیه ناکامل ادرار
- ✓ افزایش درد شکم
- ✓ تب بالا
- ✓ بروز بی حالی
- ✓ بروز علائم جدید