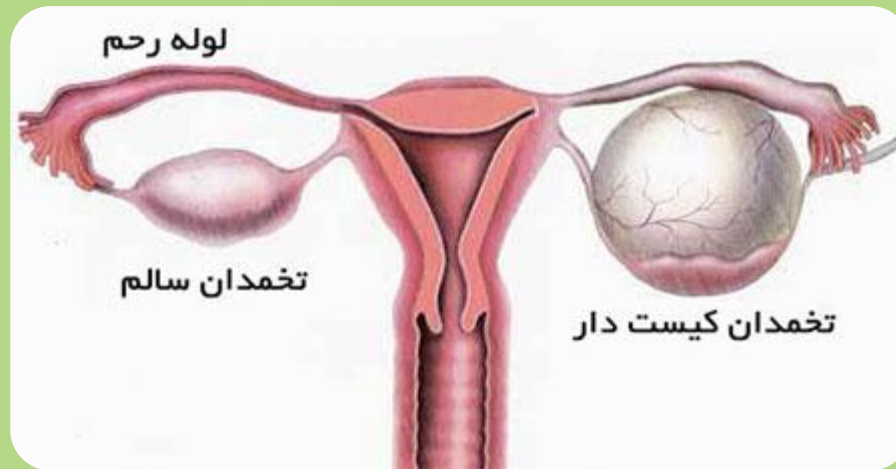




# کیست تخمدان



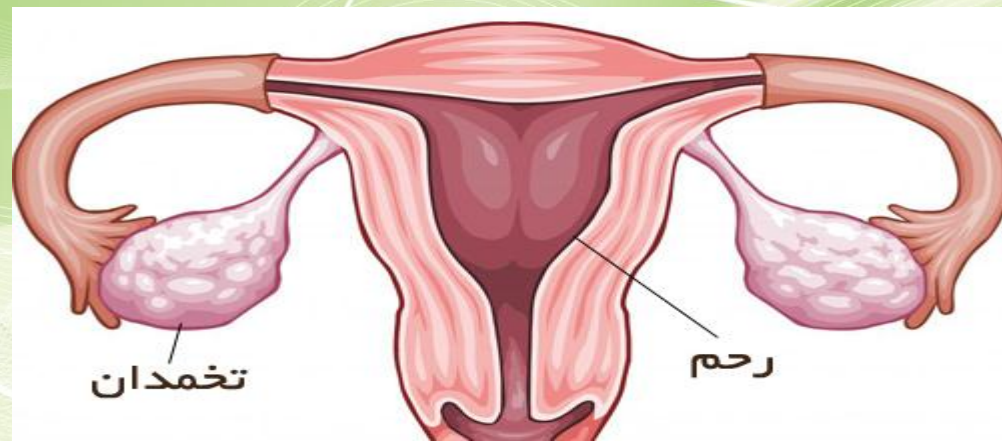
تهیه و تنظیم

خسرو جردی

کارشناس ارشد داخلی جراحی

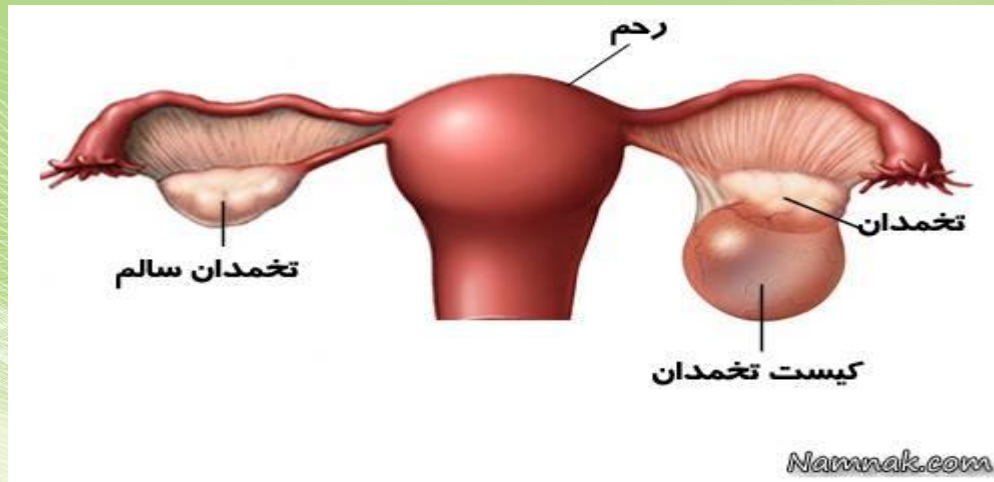
# تخمدان

- تخمدان‌ها جزیی از دستگاه تناسلی زنان هستند که در پایین شکم در هر دو سمت رحم قرار دارند. دو تخمدان در بدن بانوان وجود دارد که تخمک و همچنین هورمون‌های استروژن و پروژسترون تولید می‌کند. کیسه مملو از مایع یا همان کیست گاهی در یکی از تخمدان‌ها شکل می‌گیرد. کیست در اکثر موارد بدون درد است و علامتی ندارد.



# کیست تخمدان چیست؟

- کیست تخمدان عبارت است از توده‌های تخمدانی معمولاً خوش‌خیم که اغلب از نسج تخمدان تولید شده و در بسیاری از موارد از فولیکول‌های سطح تخمدان سرچشمه می‌گیرد. در واقع کیست تخمدان از توده‌های کیسه‌مانندی که دارای یک جدار است و مقداری مایع ساده داخل آن جمع شده، تشکیل شده است.



# عوامل

- علل متفاوتی می‌تواند باعث بروز این کیست‌ها شود که اکثراً علت آن عدم تخمک گذاری است. چون فولیکولی که قرار است «تخمک» را ایجاد کند و معمولاً در روز چهاردهم بعد از شروع عادت ماهیانه، پارگی طبیعی پیدا کرده و تخمک را آزاد می‌کند، این اتفاق در این فرد رخ نمی‌دهد و با تجمع آب در داخل خود، تبدیل به کیست می‌شود.

# انواع کیست تخمدان

۱- **کیست** ساده: در کیست‌های فیزیولوژی که به آن‌ها کیست‌های ساده نیز می‌گویند، تخمک‌هایی که باید ماهانه آزاد شود، آزاد نمی‌شوند و تا اندازه ۴-۵ سانتیمتر رشد می‌کنند. در این نوع از کیست، کیسه پر از آب در تخمدان تشکیل می‌شود و اغلب درد جسمانی ندارد و تنها با عقب افتادن دوره عادت ماهانه مشخص می‌شوند.



شکل ۱. کیست تخمدان در لاپاراسکوپی.

## ۲- کیست غیر فیزیولوژی (کیست اندومکسیوما)

یکسری کیست تخمدان وجود دارد که فیزیولوژی نیستند و بیمار هر وقت عادت ماهانه می‌شود در مخاط رحم وجود دارد که به آن کیست اندومکسیوما می‌گویند. داخل آن‌ها پر از خون است و از آنجا که خون راه خروج ندارد، این کیست‌ها با سیکل پرودی کوچکتر نشده بلکه بزرگ هم می‌شوند. در این شرایط می‌گوییم که کیست اندومکسیوزیس است و با روش‌های دارویی قابل درمان نیست.

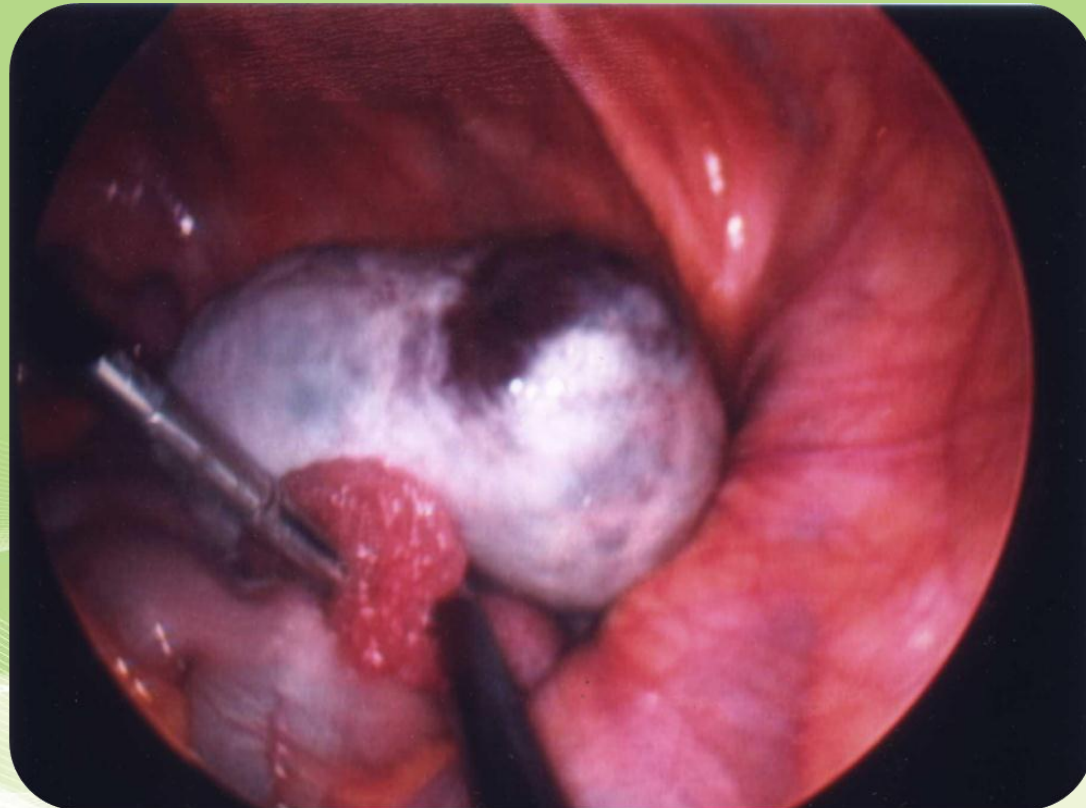
# کیست اندومکسیوما





# کیست هموراژیک

- کیست‌ها می‌توانند در اثر جراحی یا نشت عروق خونی کوچک به درون کیسه تخمک حاوی خون باشند.



# کیست فولیکولار

- 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 آزاد سازی تخمک باز نمیشود تشکیل می‌شود. معمولاً کیست‌های فولیکولار در طی چند روز تا چند ماه به خودی خود برطرف می‌شوند

# کیست فولیکولر



# تخمدان پلی کیستیک

- کیست های کوچک چند تایی که در تخمدان ایجاد شده و علت آن احتمالا اختلالات هورمونی می باشد .



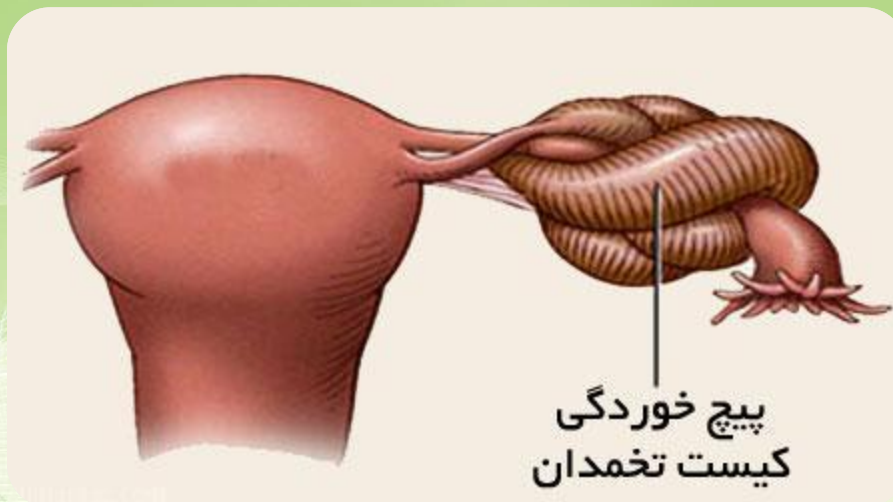
# کیست در موئید

- گاه بافت‌های تخمدان برای تشکیل بافت‌های دیگر بدن مانند مو یا دندان به صورت غیر طبیعی رشد می‌کنند. کیست‌هایی با این بافت‌های غیر طبیعی کیست‌های در موئید نامیده می‌شوند.



# علائم کیست تخمدان

- تنها علائم کیست تخمدان دردهای لگنی و عقب افتادن زمان عادت ماهانه است. در اغلب موارد، فرد هیچ دردی را در بدن خود حس نمی‌کند اما زمانی دارای علامت می‌شود که کیست دور پایه خود پیچ می‌خورد و کیست تورسیون پیدا کرده و در این شرایط بیمار درد زیادی دارد.



- کیست تخمدان اغلب باعث ایجاد چاقی، عضلات و استخوان‌های درشت، رویش مو بر روی صورت و بدن، خصوصیات مردانه، آکنه و عادت ماهیانه نامنظم می‌شود. همچنین باعث ناباروری، افزایش ابتلا به دیابت، سکته، حملات قلبی و سرطان رحم می‌شود.



رویش مو در لب فوقانی در یک خانم مبتلا به افزایش هورمونهای مردانه



بوفی صورت خانمی که مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک است.

- یک دختر بعد از تولد ۴ میلیون تخمک دارد که هر ماه یکی از تخمک‌ها در یک فرد سالم بعد از طی مراحل کامل می‌شود و به داخل رحم پرتاب می‌گردد. در افرادی که تخمک کامل شده ولی به داخل رحم پرتاب نمی‌شود، بیماری کیست تخمدان دیده می‌شود. افزایش مقدار انسولین و هورمون مردانه در این بیماری باعث می‌شود، تخمدان‌ها هورمون مردانه ساخته و باعث پیدایش آکنه و موهای ضخیم و تیره رنگ بر روی بدن شود.



# درمان

- یک تحقیق در ایتالیا نشان داد که مصرف داروی گلوکوفاز (متفورمین) و رژیم غذایی که دارای کربوهیدرات‌های کامل (مانند غلات کامل و سبوس‌دار) باشد، این بیماری را درمان می‌کند. مطالعات ثابت کرده است داروها و رژیمی که برای درمان دیابت استفاده می‌شوند و همچنین داروهایی که از عمل هورمون‌های مردانه در زنان جلوگیری می‌کنند باعث جلوگیری از عوارض این بیماری می‌شوند.

# درمان

- گلوکوزفاژ، Actos و Avandia داروهایی هستند که باعث کاهش مقدار انسولین و کاهش هورمون مردانه (تستوسترون) در خون می‌شوند.
- بنابراین بایستی در این بیماری رژیم غذایی بر اساس غلات و دانه‌های کامل و سبوس‌دار باشد و مصرف محصولات فرآوری شده و پخته مانند انواع شیرینی و ماکارونی محدود شود. همچنین داروهایی که مانع از عمل هورمون مردانه در بدن می‌شوند باعث کاهش ویژگی‌های مردانه و کاهش کلسترول شده و به حمل تخمک‌ها از تخمدان به رحم کمک می‌کنند اما داروهای ضد دیابت مؤثرترند.



# درمان

- این بیماری احتمال ابتلا به سرطان رحم را افزایش می‌دهد بنابراین داروهای ضد بارداری که دارای هورمون پروژسترون هستند برای این افراد تجویز می‌شوند و اگر اضافه وزن دارند باید وزن خود را کاهش دهند.

# درمان

- درمان کیست‌های فیزیولوژی که اغلب کیست‌های تخمدان در زنان از این نوع است، با تجویز قرص ضد بارداری LD و HD درمان می‌شود. در این روش با مصرف قرص، فعالیت هورمونی تخمدان متوقف شده و کیست کوچک می‌شود و زمانی که تخمک گذاری صورت نمی‌گیرد، کیست هم به وجود نمی‌آید. این کیست‌ها اغلب پس از گذشت ۱ تا ۳ ماه کوچک می‌شود و از بین می‌رود.

# درمان

- در نوع اندومکسیوما که داخل آن‌ها پر از خون است، درمان با روش‌های دارویی مؤثر نبوده و بیمار باید لاپاروسکوپی شود که این عمل همراه با بیهوشی است. البته باید توجه داشت چنانچه کیست‌های فیزیولوژی هم بعد از گذشت ۲ تا ۳ ماه کوچک نشوند، حتماً باید عمل لاپاروسکوپی درباره آن‌ها صورت گیرد.



# مراقبت‌های بعد از عمل

- بعد از لاپاراسکوپی کیست تخمدان معمولاً دو تا سه هفته برای بهبودی زمان لازم است. در مدت بهبودی بعد از لاپاراسکوپی کیست تخمدان در صورت مشاهده علائم زیر بیمار باید سریعاً به پزشک مراجعه نماید :
- درد در ناحیه شکم که بدتر شده و با مسکن تسکین نمی‌یابد
- قرمزی، درد و تورم اطراف ناحیه برش جراح
- تب و افزایش حرارت بدن بویژه اگر همراه با از دست رفتن اشتها باشد

- ترشحات زیاد و طولانی مدت از واژن
  - خونریزی و خروج مایع در ناحیه برش جراحی
- مراقبت‌های بعد از لاپاراسکوپی کیست تخمدان:**

۱- مصرف داروها- آنتی‌بیوتیک‌ها برای جلوگیری از ایجاد عفونت تجویز می‌شوند

۲- برای کاهش درد در زمان بهبودی مسکن‌های مختلفی ممکن است تجویز شوند

۳- از کمپرس‌های گرم در محل برش جراحی لاپاراسکوپی کیست تخمدان استفاده شود.

۴- از بلند کردن اجسام سنگین و انجام فعالیت‌های فیزیکی شدید در هفته اول بعد از لاپاراسکوپی کیست تخمدان خودداری شود .

۵- رژیم غذایی ساده در حجم کم به دفعات بیشتری در طول روز استفاده شود .

۶- از حمام رفتن تا قبل از بهبود کامل زخم خودداری شود. در این مدت با صابون ملایم و بدون عطر و آب گرم به آرامی ناحیه زخم را شسته شود .

# رژیم غذایی

- سعی کنید سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات، غلات سبوس‌دار، ماهی و یا گوشت بدون چربی، آجیل و مغزها را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.



گروه اینترنتی وندا کلیک VandaClick.com

گروه اینترنتی وندا کلیک VandaClick.com



- دریافت غذاهای کربوهیدراتی نظیر نان، برنج، ماکارونی و سیبزمینی را نسبت به قبل کمتر شود.
- تا حد امکان غذاهای تازه مصرف شود و از مصرف غذاهای نمکسود شده، کنسروی و دودی خودداری شود.
- قند، شکر و شیرینی را تا حد امکان از رژیم غذایی روزانه خود حذف کنید و به جای آن دریافت کربوهیدرات‌های پیچیده و غلات سبوس‌دار را افزایش دهید.
- نمک دریافتی خود را کاهش دهید و به جای آن از ادویه‌ها و چاشنی‌های دیگر نظیر آب‌لیموی تازه و گیاهان معطر استفاده کنید.
- در هر وعده غذایی یک منبع پروتئینی نظیر گوشت، ماهی، مرغ، لبنیات، تخم مرغ و یا آجیل بگنجانید.

# درمان سنتی کیست تخمدان

## سرکه سیب

- سرکه سیب به درمان کیست های تخمدانی ناشی از کمبود پتاسیم کمک می کند. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب به یک لیوان آب گرم بریزید روزانه ۱-۲ لیوان از این محلول را بنوشید تا زمانیکه بهبود پیدا کنید.



## چای بابونه

داروی خوبی برای درمان کیست تخمدان و درد و ناراحتی است.

- دو قاشق چای خوری بابونه خشک را در یک فنجان آب گرم بریزید. به مدت پنج دقیقه بماند. یک قاشق چای خوری عسل به این چای اضافه کنید. روزانه دو تا سه فنجان چای بابونه بنوشید.



# آب زنجبیل

- زنجبیل یک گیاه ضد التهاب قوی است که برای درمان کیست های تخمدانی مفید است.



# بادام

- بادام یک غذای غنی از منیزیم است که باعث کاهش گرفتگی دردناک کیست های تخمدانی می شود.



از توجه شما متشکرم

