

1

کیست تخمدان چیست؟

یکی از مشکلات شایع در خانمها کیست تخمدان است
کیست تخمدان ساک های پر از مایع هستند که داخل یا
روی تخمدان پیشرفت می کنند در همه سنین از خانمها
مشاهده می شود برخی از خانمها دارای کیست تخمدان
درد و فشار لگن دارند و بعضی هم بی علامت هستند
خوشبختانه اکثر کیست های تخمدان نیاز به جراحی
ندارند و همراه با سرطان نیستند کیست ها ممکن است از
یک سانتی متر تا ده سانتی متر باشند
خانم ها دارای دو تخمدان هستند که هر کدام به اندازه ی
یک بادام که در طرفین رحم واقع شده اند تخمک ها در
تخمدان به وجود آمده و در حین سیکل ماهیانه در سال
های تولید مثل خانم ها بالغ میشوند



2

علائم بیماری :

بیشتر کیست ها، هیچ نشانه ای ایجاد نمی کنند و خود
بخود برطرف می شوند یک کیست تخمدان بزرگ ، می
تواند سبب درد شکمی شود اگر کیست روی مثانه فشار
بیاورد ممکن است احساس تکرر ادرار به فرد دست بدهد

سایر علائم :

- ✓ لکه بینی
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ مقاربت دردناک
- ✓ نفخ شکم یا تورم
- ✓ احساس پری و سنگینی
- ✓ رویش مو بر روی صورت و بدن

تشخیص:

سونوگرافی

علائم بالینی

درمان:

دارویی - جراحی

3

مراقبت بعد از عمل:

مراقبت از زخم - بلند نکردن اجسام سنگین

علائم خطر پس از ترخیص:

- ✓ تب بالای 38 درجه سانتیگراد ولرز
- ✓ ترشح چرکی و آبکی از محل عمل





دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهرشهرستان تکاب

خود مراقبتی در
کیست تخمدان

مورد تایید سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر



Email: tekab_amoresh.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفا با تلفن
۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر آموزش
سلامت تماس بگیرید

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

5

مراقبت های بعد از عمل

- ✓ در صورت مشاهده خونریزی و ترشحات واژن ، تب و لرز ، درد به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ از نشستن و خوابیدن طولانی مدت بپرهیزید.
- ✓ جهت برداشتن بخیه ها 7-10 روز بعد از عمل به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ محل جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
- ✓ 48 ساعت بعد از عمل به صورت سرپایی می توانید دوش بگیرید.
- ✓ تا سه ماه بعد از عمل از برداشتن و حمل وسایل سنگین بپرهیزید .
- ✓ از خوردن مواد غذایی یبوست زا و نفاخ مثل موز ، شیر و حبوبات پرهیز نمایید.
- ✓ جهت ترمیم سریع محل عمل و پیشگیری از یبوست از غذاهای پر پروتئین (گوشتی) ، میوه جات ، سبزیجات و روغن زیتون استفاده کنید.
- ✓ نمونه خارج شده از بدن شما حین جراحی ، جهت بررسی به آزمایشگاه ارسال شده و نتیجه آن پس از 10 روز قابل دریافت است.

منبع: بیماری های زنان دکتر پروین قره خانی - دکتر سید اصغر ساداتیان - اصول بارداری و زایمان انتشارات شهر آب

4

توصیه های غذایی و سبک زندگی:

- ✓ خانم هایی که کیست تخمدان دارند و درمان دارویی جهت آنها در نظر گرفته شده است باید از حرکات ورزشی و کشششی ، دو و میدانی ، شنا ، یوگا، و نظیر آن پرهیز کنند.
- ✓ هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است .
- ✓ سعی کنید وزن خود را کاهش دهید برای کاهش وزن دریافت کالری را کم کنید.
- ✓ از لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ✓ سبزی ها ، میوه ها ، حبوبات ، غلات سبوس دار ، ماهی و یا گوشت بدون چربی ، آجیل و مغزها را در رژیم غذایی روزانه جای دهید .
- ✓ از مصرف انواع شیرینی ، کیک و کلوچه ، ماکارونی ها ، غذاهایی که شکر به آنها اضافه شده است ، آب میوه های مصنوعی ، نوشابه ، قهوه و... خودداری کنید.