

## کیست تخمدان:

کیست تخمدان عبارت است از توده های تخمدانی معمولاً خوش خیم که اغلب از بافت تخمدان تولید شده و در بسیاری از موارد از فولیکول های سطح تخمدان سرچشمه میگیرد. در واقع کیست تخمدان از توده های کیسه مانندی که دارای یک جدار است و مقداری مایع ساده داخل آن جمع شده تشکیل شده است.

## عوامل:

علل متفاوتی می تواند باعث بروز این کیست ها شود که اکثراً علت آن عدم تخمک گذاری است. به دنبال عدم تخمک گذاری و تجمع آب در داخل تخمدان کیست تشکیل می شود. گاهی چند تخمک، چند کیست تولید می کنند و این عمل تکرار شده، تعداد زیادی کیست کوچک در تخمدان ها ایجاد کرده که آنها را به نام تخمدان های پلی کیستی می شناسیم.

## انواع کیست تخمدان:

کیست ها انواع مختلف دارند ولی کیست های تخمدان شایع که بیشتر دیده میشود اکثراً کیست های ساده و همان کیست هایی است که شرح داده شده است.

در مواردی این کیست ها میتواند بدخیم و خطرناک باشند. این کیست ها یا خود به خود یا به وسیله درمان ساده رفع می شوند. چاقی با ایجاد اختلالات هورمونی یکی از دلایل مهم و قابل درمان کیست های تخمدان و همچنین عامل مهمی در نازایی است. با درمان چاقی انتظار می رود کیست ها برطرف شوند و قدرت باروری افزایش یابد. کیست ها هرگز مشخص نمی شوند و بدون اینکه زنان بدانند که به این کیست ها مبتلا هستند برطرف می شوند. هنگامی که یک کیست علائم ایجاد می کند مشخص می شود. درد در شکم یا لگن شایع ترین علامت است. درد می تواند در اثر پارگی کیست، رشد سریع و اتساع آن یا خونریزی به درون کیست یا پیچ خوردن کیست در اطراف منبع خونی آن ایجاد شود.

## علائم حاد کیست تخمدان:

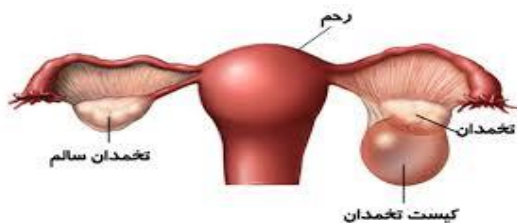
احساس درد ناگهانی شکم، تهوع، استفراغ، تغییرات نبض و احساس ضعف که ممکن است به علت خونریزی داخلی باشد. بعضی وقت ها با خونریزی مختصر پرده داخل شکمی، علائم شدت پیدا نمی کند و با استراحت در بیمارستان علائم بهبود پیدا می کند احتیاج به عمل ندارد.

## تشخیص:

بیشتر کیست ها به وسیله سونوگرافی تشخیص داده میشود که بهترین روش تصویر برداری برای شناسایی کیست های تخمدانی است. سونوگرافی بدون درد است و ضرری ندارد.

همچنین میتوان کیست ها را با روش های دیگر تصویربرداری مانند اسکن یا ام آر آی شناسایی کرد.

**پیشگیری:** اگرچه بیشتر کیست های تخمدان حتی پس از ۴۰ سالگی خوش خیم هستند اما کیست های تخمدانی که پس از ۴۰ سالگی ایجاد میشوند نسبت به قبل از آن شانس بالاتر سرطانی بودن را دارند. تشخیص زود هنگام کیست های تخمدان اهمیت زیادی در درمان آنها دارد.

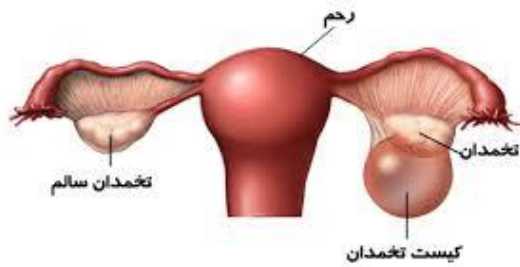


سه فاکتور چاقی، رشد موی اضافی غیر عادی در بدن و اختلاف عادت ماهانه باید جدی گرفته شود. قاعدگی معمولاً تا دو سال بعد از بلوغ نامنظم است ولی بعد از آن در صورت مشاهده نامنظمی باید به پزشک مراجعه شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان کهگیلویه و بویراحمد  
بیمارستان امام سجاد (ع)

## کیست های تخمدانی



حمید بیات نش (مورداپوز آموزشی)

وحیده اسدپور (کارشناس مالماتی)

### کیست های خونریزی دنده به سرعت برطرف میشوند:

جهت تعیین روش درمانی برای کیست های تخمدان از سونوگرافی استفاده می شود. زیرا این روش میتواند به تشخیص نوع کیست کمک کند. کیست ساده که در بیماری های خوش خیم دیده میشود فقط حاوی مایع بوده و بافت جامد ندارد اما کیست ترکیبی بافت جامدی دارد که به پیگیری و احتمالا جراحی نیاز دارد. به طور خلاصه درمان ایده آل کیست های تخمدان به سن فرد، اندازه کیست (تغییر اندازه) و ظاهر کیست در سونوگرافی بستگی دارد.

خانم هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف میکنند باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا، ونظیر آن پرهیز کنند در واقع هرکاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است.

### رژیم غذایی:

در برنامه غذایی خود مصرف میوه و سبزیجات تازه و رژیم غذایی حاوی غلات و دانه های کامل سبوس دار را از یاد نبرید و تا حد امکان مصرف محصولات فرآوری شده و پخته مثل انواع شیرینی، کیک، کلوچه، آبمیوه های مصنوعی مثل انواع ساندیس، نوشیدنی هایی نظیر نوشابه و نان های سفید را محدود کنید.

پیشگیری بدون استفاده از دارو برای کیست تخمدان وجود ندارد. تجربه نشان داده افرادی که از قرص های ضدبارداری استفاده می کنند کمتر دچار کیست تخمدان می شوند. در حاملگی و شیردهی نیز به علت مهار فعالیت تخمدان کیست های تخمدان کمتر مشاهده می شوند. اگر هم وجود داشته باشد در دوره بارداری و شیردهی خود به خود پسرفت پیدا میکند. خانم هایی که دیر ازدواج میکنند و دیر حامله می شوند بیشتر در معرض این کیست ها قرار می گیرند. نمی توان گفت برای جلوگیری از کیست تخمدان قرص ضد بارداری بخورید چون همه خانم ها کیست تخمدان پیدا نمی کنند. توصیه می شود با مراجعه مرتب سالانه به پزشک متخصص مشاوره و معاینه شوید. پس از سن ۵۰ سالگی که مشکلات خطرناک تخمدانی (سرطان ها) شایع تر است و از این سن باید هر شش ماه یکبار حتما مورد معاینه دقیق قرار گیرید. ساده ترین و کم خرج ترین درمان همان قرص های ضدبارداری است ولی بیمار نباید خود سرانه عمل کند چون عوارض آن خصوصا در سنین بالاتر خطرناک است بلکه باید تحت نظر متخصص زنان باشد. اگر دردهای مبهم لگنی، لکه بینی و یا بی نظمی در عادت ماهانه پیدا کردید باید با متخصص زنان مشورت کنید تا درمان به روش صحیح صورت گیرد چون اکثر این کیست ها در صورت تشخیص به موقع با درمان دارویی رفع خواهند شد.