

## کیست تخمدان

کیست های تخمدانی، کیسه های پر از مایع در داخل و یا روی سطح یک تخمدان هستند. خانم ها دارای دو تخمدان هستند که هر کدام به اندازه یک بادام است که در طرفین رحم واقع شده اند. تخمک ها در تخمدان ها بوجود آمده و در حین یک سیکل ماهیانه در سالهای تولید مثل خانم ها، بالغ می شوند. بسیاری از خانم ها، در زمانی از زندگی شان کیست های تخمدانی دارند. بیشتر کیست های تخمدانی ایجاد ناراحتی برای خانم ها نمی کنند و یا مختصری ناراحتی ایجاد می کنند و اکثرا بی ضرر هستند

## علل

علل بیماری بیشتر کیست های تخمدانی در طول کارکرد نرمال چرخه قاعدگی شما درست میشوند. نام آنها کیست های فونکسیونال functional است. سایر انواع کیست های تخمدان شیوع کمتری دارند.

## نشانه های کیست تخمدانی عبارتند از:

- احساس سیری زود رس و نفخ شکم  
- موهای زائد و پر مویی نامنظمی در سیکل  
- های قاعدگی  
- درد لگنی: یک درد مداوم و یا متناوب  
- لگنی حین رابطه جنسی  
- درد حین اجابت مزاج و یا فشار روی روده  
- ها به قسمت تحتانی پشت شما و ران های شما تیر بکشد.

- احساس پری و سنگینی در زیر دل

- درد لگنی حین رابطه جنسی

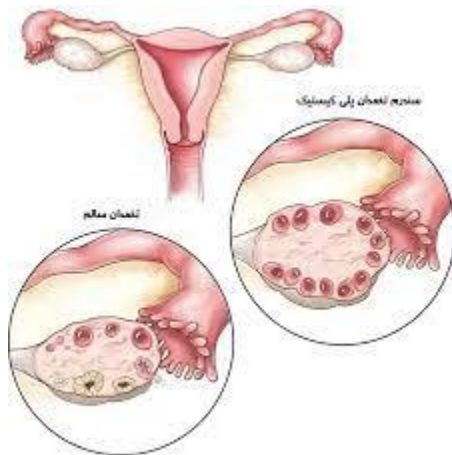
- درد حین اجابت مزاج و یا فشار روی روده  
ها

- احساس پری و سنگینی در زیر دل

- احساس تکرر ادرار و یا تخلیه نا کامل ادرار  
بر اثر فشار روی مثانه

علائم بیماری بیشتر کیست ها، هیچ نشانه ای ایجاد نمی کنند و خود به خود برطرف می شوند. یک کیست تخمدانی بزرگ می تواند سبب درد شکمی شود

اگر کیست روی مثانه فشار وارد بیاورد، ممکن است احساس تکرر ادرار به فرد دست بدهد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



## کیست تخمدان

واحد آموزش به بیمار

منبع: کتاب بارداری و زایمان

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳

## رژیم غذایی

- کاهش دریافت کالری
- کاهش دریافت کربوهیدرات: نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی
- افزایش دریافت غذاهای غنی از فیبر مانند: سبزیجات، میوه ها، حبوبات
- دریافت چربی های اشباع را محدود کنید
- تا حد امکان غذاهای تازه مصرف کنید و از مصرف غذاهای نمک سود شده و کنسروی و دودی خودداری کنید.



## تست ها و روش های تشخیصی کیست

### تخمندان

کیست های تخمدان شما ممکن است حین معاینه لگنی یافت شود. اگر پزشک به وجود کیست مشکوک باشد، اغلب تست هایی را برای تعیین دقیق وجود آن و نوع آن درخواست می کند. پزشک به سائز کیست و محتوای داخلی آن (جامد یا مایع یا مخلوط) به منظور درمان کیست توجه می کند. کیست های پر از مایع معمولاً سرطانی نیستند. ولی کیست های پر شده از مواد جامد و یا مخلوط جامد و مایع احتیاج به آزمایشات بعدی برای تعیین وجود سرطانی بودن کیست دارند.