



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه بعد از جراحی کیست تخمدان از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش زنان

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: ۰۵-AC-۴T

پیگیری:



- در وقت تعیین شده پس از ترخیص، با خلاصه پرونده به نزد پزشک بروید.
- طبق زمانبندی و نظر پزشک سونوگرافی را انجام دهید. و به رویت پزشک برسانید.
- ظرف مدت ۱۰ روز جواب نمونه پاتولوژی را پیگیری نمایید و نتیجه را به پزشک معالج خود اطلاع رسانی کنید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز - پرستاری بهداشت مادران و نوزادان

فعالیت جنسی بعد از جراحی کیست تخمدان:



- به مدت ۲ هفته از فعالیت جنسی خودداری نمایید.
- در صورت بروز علائم زیر هنگام نزدیکی بعد از جراحی کیست تخمدان، به پزشک مراجعه کنید:
 - ❖ احساس درد هنگام نزدیکی.
 - ❖ خونریزی بعد از داشتن رابطه جنسی.
 - ❖ ترشحات زیاد و طولانی مدت از واژن.
 - ❖ خونریزی و خروج مایع در قسمت برش جراح

در صورت بروز هر یک از علائم هشدار زیر به



اورژانس مراجعه یا با پزشک خود تماس بگیرید:

- ❖ درد شکم
- ❖ تب و لرز
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ خونریزی زیاد واژینال
- ❖ قرمزی، خونریزی، ورم یا خارج شدن ترشح از بخیه ها
- ❖ سوزش و درد در حین ادرار، تکرر ادرار
- ❖ احساس درد و تورم و قرمزی در پاها
- ❖ درد قفسه سینه یا تنگی نفس

کیست تخمدان چیست؟

تخمدان ها دو غده بیضی شکل در دو طرف رحم هستند که از طریق لوله هایی در دو طرف به رحم متصل شده اند. تخمدان ها مسئولیت ترشح هورمون های استروژن و پروژسترون و تولید تخمک را بر عهده دارند.

کیست تخمدان ، کیسه هایی حاوی مایع هستند که درون تخمدان یا روی آن رشد می کنند. کیست ها انواع مختلف دارند شایع ترین نوع کیست های تخمدان، کیست های ساده هستند که علت آن عدم تخمک گذاری است این کیست ها یا خود به خود و یا بوسیله درمانهای ساده رفع می شوند. در مواردی هم کیست ها می تواند بدخیم و خطرناک باشد و مشکلات بسیاری از جمله چسبندگی ها، دردهای حاد و مزمن لگنی و نازایی برای زنان داشته باشد.

مراقبتهای پس از جراحی کیست تخمدان در منزل:

مصرف داروها:



- داروهای خود را طبق تجویز پزشک و زمانبندی مصرف نمایید.
- دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
- آنتی بیوتیک های تجویز شده را پس از غذا بایک لیوان آب میل کنید.
- در صورت بروز هر عارضه دارویی با پزشک خود مشورت نمایید.
- در صورت برداشتن تخمدان ها، ممکن است پزشک درمان های جایگزین هورمونی را شروع نماید.

رعایت رژیم غذایی:

- در چند روز اول پس از جراحی رژیم غذایی سبک میل نمایید.
- از مصرف غذاها و مایعات نفاخ مانند شیر، آب میوه، حبوبات، میوه و سبزی خام در چند روز اول جراحی خودداری نمایید.
- جهت پیشگیری از یبوست از غذاهای پرفیبر شامل میوه و سبزیجات پخته شده و روغن زیتون استفاده نمایید و مایعات فراوان مصرف کنید.



میزان و محدوده فعالیت:

- دوره متناوب استراحت و فعالیت داشته باشید.
- قدم بزنید و به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید.
- پیاده روی و تحرک روند بهبود زخم را تسریع می کند.
- به مدت ۶ هفته از انجام ورزش های متوسط تا شدید و کارو فعالیت سنگین خودداری نمایید.

- از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم تا ۶ هفته خودداری نمایید.



مراقبت از زخم جراحی و استحمام:



- پس از ترخیص می توانید حمام نمایید . به صورت ایستاده دوش بگیرید. سپس محل زخم را خشک نمایید و در صورت نیاز مجدد به روش استریل پانسمان نمایید.
- همواره زخم را خشک و تمیز نگه دارید و در صورت بروز علائمی مانند: تب و لرز، قرمزی، و گرمی و حساسیت در زخم، درد و حساسیت زیر شکم، ترشح از بخیه ها به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.
- به طور معمول ۷ تا ۱۰ روز بعد از جراحی، برای کشیدن بخیه در تاریخ تعیین شده به مطب پزشک مراجعه نمایید.
- ممکن است تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف از واژن داشته باشید، از پد بهداشتی استفاده نمایید.