

## کیست تخمدان

مراقبت در منزل:

- اگر اضافه وزن دارید با مشورت پزشک دریافت غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و سبزمینی را نسبت به قبل کمتر کنید.
  - دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوهها را افزایش دهید.
  - از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز کنید.
  - از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم بمدت ۶ هفته خودداری کنید.
  - فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیتهای استراحت کافی داشته باشید.
  - خانمهایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دو میدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند (در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است).
  - در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگینتر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.
  - محل برشها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آنها میتوانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی میتوانید بانداژ روی زخمها را بردارید.
  - سیگار نکشید، چون سبب افزایش عفونت ریوی و خشکی دهان و حالت تهوع و بیخوابی می گردد و ترمیم زخم را به تعویق می اندازد.
  - هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانوها را خم کنید و با کمک دستها و بالش محل عمل را حفظ کنید.
  - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
  - پس از دوره درمان، زمانی که پزشک تعیین میکند، دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید.
  - ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل، جهت کشیدن بخیه ها به پزشک معالج مراجعه کنید.
  - نتیجه پاتولوژی جراحی را پیگیری کنید و با جواب به کلینیک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علی رغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم