



کیست های تخمدان

– کیست اندومتريوئید معمولاً در سنين باروری اتفاق می افتد و می تواند سبب درد شديد در ناحیه لگن شود که با بروز قاعدگی مرتبط است.

کیست های اندومتريوئید از خون بسیار تیره پر شده اند که به رنگ قهوه ای متمایل است و اندازه کیست تخمدان می تواند در حدود ۷۵ تا ۸۰ میلیمتر باشد. به دلیل رنگ خون موجود در آن ها، این نوع از کیست ها به نام کیست های شکلاتی معروف هستند.

۵. تخمدان با ظاهر پلی کیستیک: به شرایطی گفته می شود که سائز تخمدان افزایش یافته و معمولاً به دو برابر حد طبیعی می رسد و در پیرامون بخش خارجی آن کیست های کوچک تخمدان وجود دارد. این شرایط می تواند در خانم های سالم و هم چنین در خانم های مبتلا به اختلالات هورمونی اتفاق بیافتد. با استفاده از سونوگرافی می توان چنین شرایطی را تشخیص داد.

– این حالت متفاوت از سندرم تخمدان پلی کیستیک است که در آن علاوه بر وجود کیست تخمدان اختلالات و علائم دیگری نیز وجود دارد. سندرم تخمدان پلی کیستیک شامل خطرات قلبی عروقی و متابولیکی است که با مقاومت انسولین ارتباط دارد. این خطرات عبارت است از افزایش تولرانس گلوکز، دیابت تیپ ۲ و فشار خون بالا.

این درد شديد در میانه چرخه قاعدگی و در طول تخمک گذاری اتفاق می افتد. حدود یک چهارم خانم هایی که به این نوع کیست مبتلا هستند، درد را تجربه می کنند. معمولاً این کیست ها علامتی ندارد و طی چند ماه از بین می رود.

۲. کیست جسم زرد: این نوع از کیست تخمدان بعد از آزاد شدن تخمک از فولیکول اتفاق می افتد. سپس فولیکول تشکیل جسم زرد می دهد. اگر بارداری اتفاق نیافتد، جسم زرد تجزیه می شود و از بین می رود. اما ممکن است جسم زرد از مایع یا خون پر شده و در تخمدان باقی بماند و تشکیل کیست جسم زرد دهد. این نوع کیست علامتی ندارد و معمولاً در یکی از تخمدان ها اتفاق می افتد.

۳. کیست همورژیک: کیست همورژیک وقتی ایجاد می شود که درون کیست خونریزی اتفاق بیافتد، در آن صورت در ناحیه شکم در طرفی که کیست وجود دارد، درد ایجاد می شود.

۴. کیست درموئید: این نوع کیست در اصل توموری خوش خیم است. کیست درموئید غیر نرمال معمولاً در خانم های جوان اتفاق می افتد و ممکن است ضخامتی حدود ۶ اینچ پیدا کند. کیست درموئید می تواند حاوی بافت های خوش خیمی مانند چربی، استخوان، مو و غضروف باشد. کیست های اندومتريوئید: بخشی از حالتی محسوب می شود که اندومتريوز خوانده می شود، این نوع کیست وقتی تشکیل می شود که بافت اندومتريال داخل رحم در تخمدان ها نیز وجود داشته باشد

– کیست های تخمدان فضاهای کوچک پر از مایع هستند که در تخمدان خانم ها ایجاد می شوند. بیشتر این کیست ها بی ضرر هستند، اما برخی از آن ها منجر به پارگی، خونریزی کیست تخمدان و یا درد می شود. در بعضی شرایط برای از بین بردن کیست تخمدان لازم است جراحی انجام شود درک عملکرد تخمدان ها و چگونگی تشکیل این کیست ها بسیار حائز اهمیت است در تصاویر به دست آمده از سونوگرافی، کیست های تخمدان به شکل حباب هستند. هر کیست تخمدان حاوی مقداری مایعات می باشد که توسط لایه ای نازک احاطه شده است. به این نوع کیست تخمدان، کیست ساده گفته می شود. اگر فولیکول نتواند تخمک را آزاد کند مایع درون آن باقی می ماند و می تواند در تخمدان تشکیل یک کیست تخمدان دهد. این حالت معمولاً در یکی از تخمدان ها اتفاق می افتد. کیست های کوچک (کوچک تر از ۵۰ میلیمتر) ممکن است در تخمدان نرمال نیز وجود داشته باشند.

انواع کیست تخمدان

۱. کیست فولیکولار: کیست فولیکولار نوعی از کیست ساده است و وقتی تشکیل می شود که تخمک گذاری اتفاق نمی افتد یا این که فولیکول بالغ در هم می پیچد و در خود فرو می ریزد. کیست فولیکولار معمولاً در زمان تخمک گذاری تشکیل می شود و می تواند تا ۲۰ تا ۳۰ میلیمتر ضخامت پیدا کند. پاره شدن این کیست ها می تواند درد شدیدی را در تخمدان ایجاد کند.

علائم هشدار دهنده کیست تخمدان عبارت است از:

۱. نفخ ۲. تورم ۳. درد در بخش پایینی شکم ۴. درد لگن ۵. احساس درد در ران ها و کمر ۶. مشکلاتی در تخلیه مثانه و روده ۷. درد در حین نزدیکی ۸. اضافه وزن بی دلیل ۹. درد در طول پریودهای قاعدگی ۱۰. حساسیت سینه ها ۱۱. نیاز مکرر به دفع ادرار



استرس چیست؟

روشهای عملی برای بهبود استرس

شما از این واژه برای نشان دادن اثرات یک شوک روانی، سروصدا، و همچنین برای نتایج و اثرات فیزیکی و بیولوژیکی و احساسی استفاده می کنید. پاسخ به این فشارها (یعنی نتایج آن) را سندرم عمومی انطباق می نامند. همچنین استرس را وضعیت فشار عصبی و یا تنش عصبی تعریف می کنند.

بنابر این برای بهبود استرس می توانید:

۱. وانمود کنید آرام به نظر می رسید.
۲. بخندید. (سبب ترشح هورمون آندورفین در مغز می شود)
۳. خمیازه بکشید. (سبب انبساط ماهیچه ای می شود)
۴. تنفس آگاهانه را تمرین کنید.
۵. عضلات تان را آرام کنید.
۶. با زمین در تماس باشید.
۷. یک دوش خوب بگیرید. (همراه با چند قطره روغن طبیعی شل کننده مانند روغن اسطوخودوس)
۸. نیم ساعت بی تفاوت باشید و به چیزی فکر نکنید
۹. پیاده روی کنید. (جزئیات مکان در حال پیاده روی خود را با دقت نگاه کنید.)

استرس ۳ مرحله دارد:

مرحله انگیزتگی: ارگانیسم ما به فشار حادثه ی استرس زایا حمله ی ناگهانی واکنش نشان می دهد و اقدام به سازگاری می کند.

مرحله مقاومت (مرحله عادت): ارگانیسم ما شروع به مقاومت می کند و به بهترین نحو ممکن شروع به اداره کردن آن می نماید. ارگانیسم شروع به مکانیسم های جبرانی می کند که انواع مشکلات را بوجود می آورد. اضطراب دائمی موجب بروز مشکلات گوارشی، پوستی، ... می شود.

مرحله اتمام: اگر استرس ادامه یابد و از آستانه ی تحمل بگذرد، ارگانیسم دیگر نمی تواند راه حل پیدا کند. عصبانیت، افسردگی، مشکلات حافظه، مشکل در تمرکز، خستگی مفرط، .. می توانند از پیامد های این مرحله باشند.