

کیست مویی، شکاف مویی یا سینوس پیلونیدال:

این کیست یا آبسه در انتهایی ترین نقطه ستون فقرات ایجاد می شود و مستعد عفونت است و معمولاً به صورت یک سوراخ پوستی کوچک نمایان شده و گاهی عفونت در شکاف یا کانالی ایجاد می شود. کیست های پیلونیدال در مردان و افراد پرمو شایع تر است. عفونت کیست بیشتر در بین ۱۶ تا ۲۶ سالگی رخ می دهد اما تا ۴۰ سالگی هم ممکن است ایجاد شود.



نشانه ها:

با ایجاد عفونت علائم زیر بروز می کند:

- تب و لرز
- ترشح چرک از ناحیه
- درد، قرمزی، ورم و احساس درد با لمس

راه های پیشگیری :

- از بین بردن موهای زائد این ناحیه
- استفاده نکردن از لباس های تنگ و چسبناک
- کم کردن وزن بدن در صورت چاقی
- عدم نشستن های طولانی مدت
- حفظ بهداشت فردی به ویژه در این ناحیه

درمان :

درمان کیست عفونی شده، جراحی است که به دو روش باز یا بسته انجام می شود. در صورت جراحی باز، بعد از عمل، زخم بخیه زده نمی شود تا با مراقبت روزانه به مرور خوب شود. ممکن است تا چند هفته بعد از عمل ترشحاتی از محل جراحی خارج شود. در جراحی به روش بسته جراح برای بیماران، درن (شلنگ باریک از داخل) می گذارد تا ترشحات زخم سریع تر خارج شود. در روش لیزری درن گذاشته نمی شود.

نکته:

پس از جراحی در صورت مراقبت روزانه، زخم در طول هشت هفته (دو ماه) بهبود می یابد.

بعد از عمل کیست مویی چه کار کنیم؟

- پانسمان را (روزانه) یا حداقل دو روز یکبار عوض کنید.
- موهایی را که بعد از عمل در اطراف زخم می رویند بتراشید یا با یک موچین تمیز خارج کنید.
- لباس نخی راحت و گشاد بپوشید.
- از پزشک خود در مورد زمان حمام کردن سوال کنید.
- بهتر است پس از حمام، ناحیه جراحی شده را به آرامی و با حوله تمیز خشک کنید. می توانید برای خشک کردن از باد سشوار کمک بگیرید.
- تا بهبودی کامل از رفتن به استخر خودداری کنید زیرا کلر برای زخم مضر است.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنید.
- بهتر است تا جایی که ممکن است کارهایی که نیاز به نشستن طولانی مدت دارند، انجام ندهید. شغل تان ایجاب می کند طولانی مدت بنشینید، هر نیم ساعت سعی کنید بلند شده و قدم بزنید.
- در کنار استراحت و خواب کافی، ورزش های سبک مانند پیاده روی را نیز انجام دهید. در غیر این صورت دچار یبوست می شوید. ابتلا به یبوست باعث فشار به ناحیه جراحی شده و موجب خونریزی می شود.

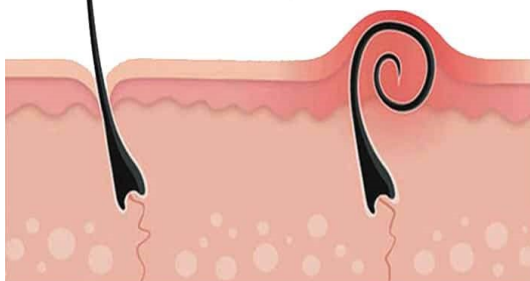




دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بیمارستان شهید نورانی تالش

کیست مویی چیست؟



گروه هدف: بیماران و همراهان

تهیه کننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی مردان

ویرایش و بازبینی: سوپروایزر آموزش سلامت

بهمن ۱۴۰۳

- برای زخم باز، ترشحات شفاف و رگه‌های خفیف خون تا زمان بسته شدن زخم طبیعی است. درد و ناراحتی برای ۱ تا ۲ هفته پیش بینی می‌شود، اما باید کم شود.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- خونریزی از زخم
- تب (بیشتر از ۳۸ درجه)
- تخلیه ترشح غلیظ از زخم
- درد زیاد، ورم، گرما یا قرمزی

با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شما

منبع: پرستاری بیماری‌های داخلی و جراحی برونر و سودارث
۲۰۲۲- انتشارات جامعه نگر ۱۴۰۳ (تهران)



آدرس: تالش، کنار سالن ورزشی کارگران، بیمارستان

شهید نورانی تلفن ۰۱۳۴۳۲۵۱۶۰۰ - ۰۱۳۴۳۲۵۱۶۰۵

آدرس سایت: noorani.gums.ac.ir

آدرس سایت آوای سلامت وزارت بهداشت

<http://iec.behdasht.gov.ir>

بزنید.

به هیچ وجه روی کمر ن خوابید. خوابیدن به پهلو یا روی شکم مناسب‌تر است.

استفاد از بالش‌های اضافی می‌تواند به شما کمک کند تا وضعیت خواب خود را بهتر کنید.

برای بهبود راحتی هنگام نشستن یا خوابیدن از بالش‌تک و یا بالش‌های U شکل برای نشستن استفاده کنید. این

نوع بالش‌ها کمک می‌کنند تا فشار از ناحیه جراحی شده برداشته شود.



بالشتک نشیمنگاهی

اگر زخم شما بخیه دارد هر روز محل برش را با آب گرم ساده بشوید و خشک کنید. اگر ترشح دارد یا به لباس ساییده می‌شود، آن ناحیه را با یک گاز استریل بپوشانید و گاز را روزانه عوض کنید و ناحیه را تمیز و خشک نگه دارید.

اگر برش شما باز است، پانسمان داخل زخم را طبق دستور پزشک عوض کنید. مصرف داروی ضد درد حدود نیم ساعت قبل از تعویض پانسمان می‌تواند به کاهش درد شما کمک کند.

اگر پانسمان به زخم شما چسبیده است، سعی کنید پانسمان را حدود ۱۰ دقیقه قبل از برداشتن، با آب گرم خیس کنید. می‌توانید این کار را زیر دوش یا با قرار دادن یک پارچه خیس روی پانسمان انجام دهید.