



دردهای پستانی

دردهای پستان:

درد پستان مجموعه ای ناراحت کننده از علایم که به 3 صورت زیر دیده می شود:

- ❖ دردهای دوره ای
- ❖ غیردوره ای
- ❖ خارج پستانی دسته بندی

دردهای دوره ای:

به دردهای گفته میشود که در زمانهای خاصی از سیکل قاعدگی احساس می گردد. و با تشدید علائم در دوره قبل از قاعدگی در ارتباط است. که در مرحله لوتئال سیکل قاعدگی آغاز می شوند و با احتقان، درد، سوزش، سنگینی و حساسیت دوطرفه پستانی همراه هستند. و در 11 درصد زنان بیش از 7 روز طول می کشد.

دردهای دوره ای بیشتر در دهه سوم و چهارم زندگی دیده می شود. و مسئول 2/3 تمام علایم مربوط به درد پستان محسوب میشود.

مراحل قاعدگی:

مرحله لوتئال: مدت سپری شده از تخمک گذاری تا شروع قاعدگی که به طور متوسط 14 روز است را مرحله لوتئال می گویند.

مرحله فولیکولار: فیدبک هورمونی سبب پیشبرد تکامل یک فولیکول غالب منفرد میشود، که باید در وسط سیکل بالغ و برای تخمک گذاری آماده شود. مدت متوسط مرحله فولیکولی در انسان حدود 10 تا 14 روز است و متغیر بودن این مدت مسئول اکثر تفاوتها در طول مدت سیکل است.

دردهای غیر دوره ای:

مستقل از سیکل‌های قاعدگی رخ میدهد و به صورت درد گنگ و سوزشی توصیف میشود. این نوع دردها ممکن است متناوب یا پایدار باشد. معمولاً یکطرفه است و بیشتر دردهای چهارم و پنجم رخ می‌دهد. و معمولاً درمان آن دشوارتر از درمان دردهای دوره‌ای می‌باشد.

دردهای خارج پستانی:

به صورت درد واقع در پستان احساس میگردد. اما این دردها نواحی خارج پستانی ارتباط دارد. درد عضلانی دیواره قفسه سینه، علایم غضروفهای دنده‌ای، هرپس زوستر، رادیکولوپاتیها (بیماری یا اختلال ریشه‌های عصبی) و شکستگی دنده، تعدادی از علل شایعتر درد خارج پستانی محسوب می‌گردد.

کوستوکندریت (التهاب دنده و غضروف آن) (سندرم Tietze)، یکی از تظاهرات درد دیواره قفسه سینه است که به طور شایع به صورت درد پستان تفسیر میشود.

درمان دردهای پستانی:

درد پستان یکی از علایم غیرمحمتمل بدخیمی است و پس از اینکه به علت درد کانونی پستان احتمال بدخیمی با معاینه بالینی پستان و تصویربرداری از پستان (متناسب با سن) رد شد، مهمترین درمان اطمینان خاطر دادن به بیمار است.

درمانهای مورد استفاده عبارتند از:

- ❖ درمانهای طبی: مانند داروهای بی‌حسی، دیورتیکها، داروهای تنظیم‌کننده هورمونی مانند بروموکریپتین و تاموکسیفن، دانازول حمایت‌های مکانیکی: با سینه‌بند دارای اندازه مناسب
- ❖ اکسیژون موضعی و کاهش مصرف چربی و همچنین کاهش متیل‌گزانتین‌های موجود در کافئین، چای و شکلات
- ❖ متوقف کردن درمان هورمونی ممکن است در برخی زنان موثر باشد.
- ❖ در بعضی تحقیقات مشاهده شده که حمایت‌های مکانیکی با سینه‌بند‌های ورزشی به مدت 12 هفته تا 85 درصد دردهای پستانی را کاهش داده است ولی استفاده از دارویی مانند دانازول تا 58 درصد کاهش داده است. و عود علایم پس از پایان درمان مجدداً دیده شده است.
- ❖ استفاده از پکهای گرم یا سرد و ماساژ ملایم پستان ممکن است در برخی از افراد علایم را کاهش دهد.
- ❖ فراورده‌های ژل NSAIDها (مفنامیک اسید، بروفن و...) اغلب برای تسکین درد مورد استفاده قرار می‌گیرند.

❖ درمانهای غیر هورمونی : مانند محدودیتهای غذایی (رژیم کم چربی) ، ویتامینها ومواد مکمل مانن روغن گل پامچال (داشتن اسید چرب ضروری) وكاهش مصرف متیل گزانتینها درچای وجوددارد . به عنوان درمانهای احتمالی دردهای پستان مورد استفاده قرار گرفته اند .