

لزوم توجه به دردهای ناحیه پستان

اگر شما در ناحیه پستان احساس درد می کنید، برنامه منظم و دوره ای معاینه پستان خود را توسط پزشک یا ماما، در برنامه خود قرار دهید. به پزشکتان درباره هر دارو یا گیاه دارویی که مصرف می کنید توضیح دهید و موارد ذیل را بطور دقیق بیان کنید:

- نوع درد (تیرکشنده یا مبهم)
 - محل درد در پستان
 - تواتر درد
 - طول مدتی که درد داشته اید
 - شدت درد از ۰ تا ۱۰ (صفر یعنی بدون درد و ۱۰ یعنی بدترین دردی که تا بحال تجربه کرده اید).
- بعد از بیان شرح حال کامل و معاینه پستان توسط پزشک، ممکن است ماموگرافی یا سونوگرافی برای بررسی علل احتمالی که در معاینه مخفی مانده اند تجویز شود.
- اگر نتایج حاصل از معاینه و روش های تصویربرداری منفی بوده و حتی مشکوک نیز نباشند، باید بررسی شود که درد شما از چه نوعی است و چگونه می توان آن را برطرف نمود. اگر یک ناحیه مشکوک در طی بررسی ها مشخص شده، ممکن است نمونه برداری برای یافتن علت و تشخیص قطعی لازم باشد.



آیا وجود درد پستان به معنی داشتن سرطان است؟

احساس درد در ناحیه پستان یکی از شایعترین شکایت پزشکی بانوان در مورد پستان شان است. درد، بسیاری از بانوان را می ترساند چون آنها بلافاصله به سرطان می اندیشند. خوشبختانه درد پستان اغلب مربوط به سرطان نیست. در مطالعه روی زنان مبتلا به سرطان پستان کمتر از ۱۰ درصد آنها درد در پستان داشته اند. در اکثر موارد، درد پستان به علت تغییرات هورمونی با بیماری های خوش خیم ایجاد می شود اما در تمام موارد باید برای تشخیص علت ایجاد درد، بررسی های کامل انجام شود.

انواع اصلی درد پستان

الف) دوره ای: در پاسخ به تغییرات هورمون های زنانه در طول ماه کم و زیاد می شود.

ب) درد های غیر دوره ای: با تغییرات هورمونی تغییری نمی کند.

الف) دردهای دوره ای:

این نوع درد مربوط به هورمون های استروژن، پروژسترون و پرولاکتین است و معمولاً در زمان تخمک گذاری شروع شده و تا زمان شروع خونریزی ماهانه افزایش می یابد. پس از خونریزی ماهانه درد کاهش می یابد. معمولاً هر دو پستان درگیر می شوند اما گاهی یک پستان درد بیشتری دارد. اغلب درد، در قسمت نیمه خارجی پستان (از نوک پستان به سمت زیر بغل) شدیدتر بوده و گاهی زیربغل یا بازو هم تیر می کشد. درد اغلب، حالت مبهم دارد مانند حالتی که پستان پر از شیر است. درد دوره ای پستان در میان بانوان قبل از دوران یائسگی شایع است. با یائسگی علائم بهبود می یابد.

ب) دردهای غیر دوره ای:

تفاوت این دردها با دردهای دوره ای آن است که هیچ ارتباطی با دوره های ماهانه و تغییر در سطح هورمون ها ندارد. این دردها می توانند همیشگی یا گهگاهی باشند و اغلب در بخشی خاص از یک پستان می باشند. این نوع دردها اغلب تیرکشنده، خنجری یا سوزشی توصیف می شوند. این درد مربوط به کیست های پر از مایع، فیبروآدنوما (توده ای خوش خیم)، اکتازی

مجرا (التهاب در مجرا)، عفونت پستان، جراحت و آبسه پستان است. درمان این نوع درد، بسته به علت آن شامل خالی کردن کیست از مایع، برداشت جراحی فیبروآدنوما، یا تجویز آنتی بیوتیک برای اکتازی مجرا، عفونت پستان و آبسه است. نیاز به درمان و انتخاب نوع درمان همواره به عهده متخصص پستان است.

برخی از دردهای غیر دوره ای مربوط به بیماری های اسکلتی-عضلانی است. شایعترین بیماری از این دسته، دردی است که مربوط به عصب تحت فشار در ناحیه گردنی یا پشتی می باشد. اغلب در شرح حال این بیماران ضربه به کمر، قوز، التهاب مفاصل یا آرتروز وجود دارد. علت دیگر درد پستان، درد مربوط به بخشی از دنده هاست که زیر آن قرار گرفته اند و به نام سندروم تیتز خوانده می شود و به معنی التهاب غضروف دنده ها است. این درد در بخشی از پستان که به جناغ نزدیک است حس شده و با فشار روی جناغ سینه، تنفس عمیق و حرکت قفسه سینه افزایش می یابد. این نوع درد اغلب پس از بلند کردن وزنه های سنگین یا فعالیت شدیدی که باعث کشش در قسمت فوقانی بدن می شود رخ می دهد. این درد با مصرف مسکن برای چند روز بهبود می یابد. درد پستان ممکن است به علت التهاب ورید آن رخ دهد که سندروم موندرور نام دارد. ممکن است حتی درد دنده ها هم باعث درد ارجاعی در پستان شود.

البته چنانچه درد شما شدید بود و یا همراه با علائم دیگری مانند ترشح از پستان، تغییر رنگ پوست پستان یا پیدایش توده ای جدید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

دردهای دوره ای هیچ ارتباطی به سرطان ندارند و دردهای غیردوره ای نیز به ندرت علامتی از سرطان است با این حال تمام دردها باید توسط پزشک ارزیابی شوند.

«اهمیت درد پستان مربوط به ارتباط آن با سرطان نیست اما تمام دردها نیازمند ارزیابی کامل توسط پزشک هستند»

اگر بیش از حد، از مکمل های گیاهی استفاده میکنید می توانید به مدت چند هفته مصرف آنها را کنار بگذارید تا متوجه شوید آیا آنها باعث درد پستان شما هستند یا خیر.

نوع درد خود را تعیین کنید:

اگر شما نتوانسته اید مشخص کنید که دردتان از نوع دوره ای است یا غیردوره ای از یک تقویم برای علامت گذاری روزهای درد و روز شروع دوره ماهانه تان کمک بگیرید. پس از ۲ ماه پزشکتان با توجه به تقویمی که تکمیل کرده اید می تواند مشخص کند که آیا درد شما دوره ای بوده و به تغییرات سطح هورمونی مربوط است یا به این تغییرات ربطی ندارد.

دردی که به علت سرطان پستان ایجاد می شود معمولاً زمانی رخ می دهد که تومور بزرگ شده یا روی یک عصب فشار می آورد. در اکثر قریب به اتفاق موارد، درد که به علت سرطان پستان ایجاد می شود فقط در یک جا از یک پستان بوده و در طول دوره ماهانه تغییری نمی کند.»

دردهای مربوط به داروها

علت و تشدید کننده اکثر دردهای پستان داروهای تجویز شده، مصرف بی رویه و خودسرانه داروها و مصرف گیاهان دارویی است. این موارد می توانند دردهای دوره ای را تقلید کرده و با بیماری پستان اشتباه شوند. داروها در خانم های مختلف اثرات متفاوت دارند. لیست داروهایی که ممکن است باعث درد پستان شوند شامل موارد زیر است:

هورمون ها، داروهای فشار خون، داروهای قلبی، مسکن ها، ضداسفردگی ها، داروهای گوارشی

به علاوه برخی محصولات گیاهی ممکن است باعث درد پستان شوند. گیاه سینیکافدرا که در بسیاری از محصولات لاغری یافت می شود منبع گیاهی افدرین و سودوافدرین بوده و می تواند باعث درد در پستان شود. میوه درخت

کولا که در بسیاری از محصولات انرژی زا و کنترل وزن یافت می شود در واقع دارای نوعی کافئین است که می تواند موجب درد در پستان شود. هرگز خودسرانه از داروهای گیاهی و غیرگیاهی استفاده نکنید و داروهایی که برای شما نسخه شده اند را بدون مشورت با پزشک قطع نکنید، در عوض توجه پزشک را به داروهایی که دریافت کرده اید و این که مستعد درد پستان هستید جلب نمائید.

مقایسه دردهای دوره ای، غیردوره ای و اسکلتی - عضلانی			
مشخصات	درد دوره ای	درد غیردوره ای	درد اسکلتی عضلانی
سن بروز	۳۰	۳۰-۴۰	در هر سنی
طرف درگیر	دوطرفه / ناحیه بالایی خارجی	یک طرفه در یک نقطه مشخص	معمولاً یک طرفه نزدیک جناغ
ناحیه درگیر	منتشر	یک نقطه مشخص	در بخش های مختلف پستان
نوع درد	درد مبهم	تیر کشنده و خنجری	سوزشی و درد فشارنده
زمان بندی	قبل از یائسگی	قبل یا بعد از یائسگی	در هر سنی
پاسخ به مسکن	کمی کمک می کند	کمی کمک می کند	بسیار مفید و مؤثر

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	راهنمای بیمار در مراقبت قبل از عمل جراحی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
منبع:	بیماریهای پستان- مایکل دیکسون ترجمه فهاد همت خواه
تاریخ تهیه	۱۴۰۱
تاریخ بازنگری	۱۴۰۳
حیطه	خودمراقبتی

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

مرکز آموزشی درمانی پژوهشی الزهرا (س) رشت

آشنایی با دردهای پستانی

واحد آموزش سلامت