

# Dolore mammario

Informazioni per le donne che hanno consultato il medico a causa del dolore mammario

## dolore

Il dolore mammario è molto comune e colpisce la maggior parte delle donne a qualche punto della loro vita.

L'entità del dolore, e il punto e il modo in cui viene percepito, varia da donna a donna e può essere di tipo acuto, trafittivo, continuo, pulsante o puntorio e può essere diffuso in entrambe le mammelle, in una sola mammella o anche nel cavo ascellare.

Per molte donne il dolore è appena percettibile, ma per altre la sua gravità è tale da incidere sulla loro vita quotidiana. Generalmente il dolore scompare con il tempo.

In termini medici il dolore mammario prende il nome di mastalgia.

Il dolore mammario è da attribuirsi a molte ragioni.

## Dolore mammario ormonale

(spesso chiamato mastalgia ciclica)

Le donne che hanno il ciclo mestruale o che si sottopongono alla Terapia di Sostituzione Ormonale (Hormone Replacement Therapy (HRT)) spesso soffrono di dolore mammario. Questo accade quando il tessuto delle mammelle è sensibile agli ormoni.

Il dolore mammario ormonale più comune trae origine dall'aumento dei livelli dell'estrogeno nei giorni prima del ciclo mestruale. Questo causa gonfiori alle ghiandole e ai

dotti lattiferi, bloccando il liquido nelle mammelle. Molte donne sentono dolore o un senso di indolenzimento nei giorni prima del ciclo mestruale e a volte per la durata del periodo mestruale.

Alcune donne soffrono di dolore mammario regolarmente in altre fasi dei cicli mestruali.

Gli ormoni che causano il dolore mammario possono anche causare gonfiori o noduli ciclici e possono anche influire sulla dimensione, sulla forma o sulla sensibilità delle cisti e dei fibroadenomi.

Il dolore mammario ormonale generalmente scompare con il termine del ciclo mestruale, però potrebbe continuare se la donna si sottopone alla Terapia di Sostituzione Ormonale (Hormone Replacement Therapy (HRT)).

Il dolore mammario ormonale è normale, ma di solito non è troppo grave. Il dolore che persiste per più di una settimana verso il periodo mestruale o che è talmente grave da impedire alla donna di svolgere le sue attività quotidiane viene considerato anormale.

## Altro dolore mammario

Il dolore mammario localizzato in una o in entrambe le mammelle è dovuto comunemente alle seguenti ragioni:

- **Portare un reggiseno che non è della misura esatta o che non sostiene**

sufficientemente i seni

- **Stress**
- **Consumare molta caffeina (per esempio, nel caffè, tè, cola, cioccolata e drink energetici tipo "Guarana")**
- **Aumentare di peso (questo potrebbe appesantire le mammelle)**
- **Lesioni alle mammelle (questo potrebbe includere cicatrici dovute ad interventi chirurgici)**
- **Prendere, specifici medicinali, in modo particolare contraccettivi o medicinali per abbassare il colesterolo**
- **Cisti o fibroadenomi alle mammelle**
- **Attività fisiche che mettono sotto pressione il torace, le spalle o i muscoli pettorali (per esempio, sollevare oggetti pesanti)**
- **Malattie che incidono sulla cavità toracica, sulle costole o sui muscoli che sono sotto alle mammelle.**

## Dolore mammario e cancro

Molte donne si preoccupano moltissimo perchè pensano che il dolore mammario sia il segno di un cancro.

Il dolore mammario spesso non è associato al cancro.

Il medico non ha scoperto nessun segno di cancro delle mammelle.

# Diagnosi del dolore mammario

Per poter individuare la causa del dolore mammario, il medico prenderà in considerazione:

- Se esiste una causa ovvia per il dolore (per esempio una cicatrice, o una lesione)
- Le fasi del dolore
- L'area in cui è localizzato, il tempo e il tipo di dolore
- L'esito di un esame fisico, ultrasuono, mammogrammas, o altri test necessari
- Se hai ancora il ciclo mestruale o se ti sottoponi alla Terapia di Sostituzione Ormonale (Hormone Replacement Therapy (HRT))

Talvolta, anche con tutte queste informazioni, è possibile che il medico non possa dirti con precisione che cosa causa il dolore, ma questo non vuol dire che il dolore non sia reale

# Gestione del dolore mammario

Ogni donna gestisce l'impatto del dolore mammario in modo diverso. L'elenco sottoindicato contiene alcuni rimedi che possono alleviarlo. Molti rimedi non sono stati scientificamente comprovati, tuttavia alcune donne li trovano efficaci.

**Rimedi per ridurre il dolore mammario.** Essi potrebbero fare effetto nel giro di poche settimane:

- Portare un reggiseno che calza bene e che sostiene le mammelle
- Limitare il consumo di caffeina (caffè, tè, cola, cioccolata e bibite energetiche ("energy drinks"))

- Prendere capsule a base di "Evening Primrose Oil" (ma no se soffri di crisi epilettiche)
- Prendere vitamine di gruppo B (controlla la dose con il tuo medico o farmacista)
- Smettere di fumare o fumare meno sigarette e/o marijuana

**Rimedi per ridurre il dolore mammario.** I rimedi sottoindicati potrebbero avere un effetto immediato sul dolore, ma non servono a prevenire la sua ricomparsa:

- Applicare creme e gel anti infiammatori sull'area dolente (chiedi consiglio al medico o al farmacista)
- Usare impacchi caldi sulle mammelle oppure fare un bagno o una doccia calda
- Usare impacchi freddi sulle mammelle

È importante che parli con il tuo medico di fiducia se prendi regolarmente medicinali per alleviare il dolore.

Se prendi medicinali dietro ricetta medica, vale anche la pena discutere con il medico se il dolore potrebbe essere causato da uno dei medicinali.

## E ora cosa succede?

Se soffri di dolore mammario non vuol dire che corri un rischio più elevato di sviluppare il cancro della mammella. Dovresti seguire le raccomandazioni per lo screening del cancro della mammella per le donne della tua età ed anamnesi familiare.

Tutte le donne dovrebbero stare all'erta per poter individuare cambiamenti alle mammelle che non sono normali. Se noti cambiamenti alle mammelle diversi da quelli ormonali, dovresti rivolgerti al tuo medico di fiducia e sottoposti a una visita di controllo.

# Stato emotivo

Per molte donne il dolore mammario può essere causa di apprensione e di timore e può dar luogo a una ridda di emozioni e di preoccupazioni. È comprensibile aver paura del cancro. È anche molto comune trovare i test stressanti e invasivi.

Il più delle volte, le donne provano un senso di sollievo quando vengono a sapere che il dolore mammario è una condizione comune e che non presenta danni o pericoli. Nonostante ciò alcune provano un senso di ansietà e di frustrazione ed è comprensibile, specialmente se i medici non riescono a individuare le cause o non possono suggerire alcun rimedio per poterlo alleviare. A volte le donne continuano a preoccuparsi del cancro.

Alcune donne trovano che il dolore mammario incide sulla loro immagine, sulla sessualità, sui rapporti personali o sulle prestazioni lavorative. Vivere con un dolore di qualsiasi genere è difficile, vivere con il dolore mammario potrebbe essere alquanto duro perchè le donne provano un certo disagio nel parlare apertamente di problemi delle mammelle.

Se il dolore mammario ha un impatto negativo sulla tua vita o se continui a preoccuparti può essere utile se condividi le tue emozioni con un familiare o con un'amica fidata. Potresti anche chiedere informazioni o consiglio al tuo medico di fiducia o a un'infermiera per la Salute della Donna presso il Centro Sanitario Comunitario locale. Puoi anche parlare con un senologo o con un'infermiera specializzata dell'ambulatorio "Breast Clinic" se credi che questo possa servire a rassicurarti e a tranquillizzarti.

Anche parlare con una consulente potrebbe esserti di aiuto.