

Đau vú

Thông tin dành cho những phụ nữ nào đã tham khảo với bác sĩ về tình trạng đau vú

ĐAU

Đau vú rất phổ thông và hầu hết phụ nữ đều bị ảnh hưởng vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời.

Mức đau nhức, đau ở đâu và đau như thế nào đối với mỗi phụ nữ mỗi khác. Có thể là đau thốn, đau nhói, đau âm ỉ, đau nhức nhối hay ê ẩm. Có thể đau toàn vú hay chỉ một phần của vú, một vú hoặc cả hai vú. Ngoài ra, sự đau nhức này còn có thể ảnh hưởng tới khu vực nách.

Đối với nhiều phụ nữ, họ bị đau vú ít tới mức hầu như không cảm nhận thấy. Với một số khác, thì lại bị đau tới mức cuộc sống hàng ngày bị ảnh hưởng. Nói chung tình trạng này thuyên giảm theo thời gian.

Tên y khoa của tình trạng đau vú này là đau vú theo chu kỳ kinh nguyệt.

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng đau vú.

Đau vú vì nội tiết tố thay đổi

(thường được gọi là đau vú theo chu kỳ kinh nguyệt)

Phụ nữ đang hành kinh hay dùng *Hormone Replacement Therapy* (HRT – Phương pháp Trị Liệu Thay Thế Nội Tiết Tố) thường bị đau vú. Điều này xảy ra khi vú phản ứng lại với sự thay đổi của nội tiết tố.

Tình trạng đau vú vì nội tiết tố thay đổi phổ thông nhất xảy ra khi mức es-tro-gen gia tăng trước khi hành kinh. Điều này khiến cho tuyến sữa và hạch bị sưng lên, do đó chất dịch ứ đọng trong vú. Nhiều phụ nữ cảm thấy vú bị căng hay đau lúc sắp hành kinh, và thỉnh thoảng trong suốt cả thời gian hành kinh.

Một số phụ nữ thường bị đau vú vào một thời điểm khác trong chu kỳ kinh nguyệt.

Nội tiết tố khiến cho vú bị đau cũng có thể gây ra tình trạng sưng hay nổi cục theo chu kỳ. Nội tiết tố này còn có thể ảnh hưởng tới tâm cơ, hình dạng hay sự nhạy cảm của u nang hay u tuyến xơ.

Tình trạng đau vú vì nội tiết tố thay đổi thường chấm dứt khi người phụ nữ mãn kinh, tuy nhiên tình trạng này vẫn có thể tiếp tục nếu họ dùng Phương pháp Trị Liệu Thay Thế Nội Tiết Tố.

Đau vú vì nội tiết tố thay đổi là một điều bình thường, nhưng thường không nghiêm trọng lắm. Bị đau hơn một tuần trong khoảng thời gian hành kinh, hay đau tới mức làm cho người phụ nữ không làm được những sinh hoạt hàng ngày, được xem là không bình thường.

Đau vú vì lý do khác

Những nguyên nhân phổ thông khác của đau vú một hay cả hai bên là:

- Mặc áo ngực không vừa hay không có tác dụng nâng chịu vú
- Căng thẳng tinh thần
- Tiêu thụ nhiều ca-phê-in (chẳng hạn như, trong cà phê, trà, cô la, sô cô la và các loại nước tăng lực như *Guarana*)
- Lên cân (điều này có thể làm cho vú nặng hơn)
- Bị thương tích ở vú (bao gồm thẹo giải phẫu)
- Uống một số loại thuốc, đặc biệt là thuốc ngừa thai hay thuốc làm giảm *cholesterol* (mỡ trong máu)
- U nang hay u tuyến xơ
- Các hoạt động cơ thể cần vận dụng nhiều sức lực trên cơ ngực và cơ vai (chẳng hạn như, khiêng vác nặng)
- Tình trạng y tế ảnh hưởng thành ngực, xương sườn hay các cơ nằm dưới vú

Đau vú và ung thư

Đối với nhiều phụ nữ, điều họ lo lắng nhất khi họ đau vú là sợ đây chính là một dấu hiệu của ung thư.

Đau vú thường không liên quan tới ung thư.

Bác sĩ của quý vị không tìm thấy dấu hiệu ung thư trong vú của quý vị.

Chẩn đoán tình trạng đau vú

Để tìm ra nguyên nhân đau vú, bác sĩ sẽ phải xem xét:

- Có nguyên nhân rõ rệt nào gây ra đau đớn hay không (chẳng hạn như thẹo hay thương tích)
- Tiểu sử tình trạng đau vú
- Quý vị cảm thấy đau ở đâu, khi nào và đau như thế nào
- Kết quả khám trực tiếp hay bất cứ siêu âm, chụp hình hay bất cứ thử nghiệm cần thiết nào
- Quý vị vẫn còn trong tuổi có kinh hay dùng Phương pháp Trị Liệu Thay Thế Nội Tiết Tố.

Thỉnh thoảng, ngay cả khi có tất cả những chi tiết trên, bác sĩ vẫn không thể nào cho quý vị biết nguyên nhân đau. Điều này không có nghĩa là quý vị không bị đau.

Kiểm chế tình trạng đau ngực

Mỗi người kiểm chế ảnh hưởng của cơn đau mỗi khác. Danh sách dưới đây là những gợi ý có thể giúp quý vị giảm bớt sự đau đớn hay khó chịu. Hầu hết những gợi ý này chưa được khoa học chứng minh là có hiệu nghiệm hay không, tuy nhiên một số phụ nữ cảm thấy có hiệu quả.

Gợi ý làm giảm bớt sự đau vú. Những điều này có thể phải cần mấy tuần lễ mới có hiệu nghiệm:

- Mặc áo ngực vừa vặn và có tác dụng nâng chịu vú
- Giảm bớt cà-phê-in (cà phê,

trà, cô la, sô cô la và các loại nước tăng lực)

- Dùng dầu *Evening Primrose* (không dùng nếu quý vị bị động kinh)
- Uống các sinh tố thuộc nhóm B (hỏi bác sĩ hay dược sĩ về liều lượng)
- Bỏ hẳn hay giảm hút thuốc và/hay cần sa

Những điều dưới đây có thể có công hiệu ngay lập tức, nhưng sẽ không khiến cho tình trạng đau vú này không trở lại:

- Thoa keo đặc hay kem chống sưng vào chỗ đau (hãy hỏi ý kiến bác sĩ hay dược sĩ)
- Chườm túi nóng lên vú hay tắm bồn hoặc tắm vòi hoa sen bằng nước nóng
- Chườm túi lạnh lên ngực

Điều quan trọng là phải nói với bác sĩ nếu quý vị thường xuyên uống thuốc giảm đau.

Nếu quý vị uống thuốc phải có toa kê, quý vị nên hỏi bác sĩ xem có thuốc nào gây ra tình trạng đau vú này hay không.

Sắp tới phải làm gì?

Đau vú không làm cho có nguy cơ bị ung thư vú gia tăng.

Quý vị nên chụp hình vú để truy tìm ung thư theo đề nghị dành cho phụ nữ cùng lứa tuổi và có tiểu sử gia đình giống như quý vị.

Tất cả các phụ nữ đều phải để ý tới những thay đổi không bình thường của vú. Nếu vú của quý vị có những thay đổi khác với thay đổi bình thường vì nội tiết tố, quý vị nên nhờ bác sĩ gia đình (GP) kiểm tra.

Cảm xúc

Đối với nhiều phụ nữ, đau vú khiến cho họ rất buồn phiền. Điều này có thể gợi lên nhiều cảm xúc và lo lắng. Sợ bị ung thư là một điều dễ hiểu. Ngoài ra, các thử nghiệm cũng thường làm cho phụ nữ cảm thấy khó chịu về tinh thần lẫn thể xác.

Hầu hết lúc nào, phụ nữ cũng cảm thấy nhẹ nhõm khi biết đau vú một tình trạng phổ thông không có hại hay nguy hiểm gì cả. Tuy nhiên, thỉnh thoảng, phụ nữ vẫn cảm thấy lo âu hay bực bội. Cảm thấy như vậy cũng là điều dễ hiểu, nhất là khi bác sĩ không tìm ra nguyên nhân đau vú. Đôi khi, phụ nữ vẫn cảm thấy lo lắng về ung thư.

Một số phụ nữ còn cảm thấy đau vú ảnh hưởng tới cảm xúc của họ về bản thân, tình dục, quan hệ hiệu quả làm việc. Sống mà phải chịu đựng với sự đau đớn dù là ở dưới dạng nào cũng đều khó khăn. Bị đau vú có thể còn đặc biệt khó hơn vì người ta thường không cảm thấy thoải mái để nói chuyện một cách cởi mở về vú.

Nếu đau vú gây ra những ảnh hưởng tiêu cực cho cuộc sống của quý vị hay nếu quý vị vẫn cảm thấy lo lắng, chia xẻ cảm xúc của mình với một thành viên trong gia đình hay bạn bè nào thông cảm với mình có thể là một điều hữu ích.

Quý vị cũng có thể xin bác sĩ gia đình hay Y Tá Chuyên về Y Tế Phụ Nữ tại trung tâm y tế cộng đồng địa phương cung cấp thông tin hay cho ý kiến. Quý vị cũng có thể nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa hay Y Tá Chăm Sóc Ngực tại Phòng Khám Vú nếu điều này làm quý vị yên tâm. Nói chuyện với nhân viên cố vấn cũng có thể giúp quý vị.