

# Πόνος του μαστού

Πληροφορίες για γυναίκες που έχουν συμβουλευτεί γιατρό για τον πόνο του μαστού

## Πόνος

Ο πόνος του μαστού είναι πολύ συνηθισμένος. Επηρεάζει τις περισσότερες γυναίκες σε κάποιο στάδιο της ζωής τους.

Η σοβαρότητα του πόνου, το μέρος και πώς τον αισθάνεστε, διαφέρει σε κάθε γυναίκα. Μπορεί να είναι οξύς, διαπεραστικός, μαλακός, παλλόμενος ή ισχυρός πόνος. Μπορεί να τον αισθάνεστε σε ολόκληρο ή σε ένα μέρος του μαστού, σε ένα μαστό ή και στους δύο. Μπορεί επίσης να επηρεάζει και το μέρος της μασχάλης.

Για πολλές γυναίκες, αυτός ο πόνος είναι μόλις αισθητός. Για άλλες, ο πόνος είναι τόσο ισχυρός που επηρεάζει την καθημερινή τους ζωή. Συνήθως αυτή η πάθηση εξαφανίζεται με τον καιρό.

Ο ιατρικός όρος του πόνου στο μαστό είναι μασταλγία.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τον πόνο του μαστού.

## Ορμονικός πόνος μαστού

(συχνά λέγεται κυκλική μασταλγία)

Γυναίκες που έχουν έμμηνο περίοδο ή κάνουν Θεραπεία Αντικατάστασης Ορμονών (HRT) έχουν συχνά πόνο του μαστού. Αυτό συμβαίνει όταν ο ιστός στο μαστό τους αντιδρά στις ορμόνες.

Ο πιο συνηθισμένος πόνος του μαστού προέρχεται από την αύξηση του ποσοστού οιστρογόνου πριν από μια περίοδο. Αυτό προκαλεί τη διόγκωση των γαλακτοφόρων πόρων και αδένων, παγιδεύοντας

υγρό στους μαστούς. Πολλές γυναίκες έχουν μια ευαισθησία ή πόνο στο διάστημα αμέσως πριν την περίοδο και μερικές φορές καθόλη τη διάρκεια της περιόδου.

Μερικές γυναίκες έχουν τακτικό πόνο του μαστού σε άλλα στάδια των έμμηνων κύκλων τους.

Οι ορμόνες που προκαλούν πόνο του μαστού μπορεί επίσης να προκαλέσουν κυκλική διόγκωση ή χονδρότητα. Μπορεί επίσης να επηρεάσουν το μέγεθος, σχήμα ή ευαισθησία των κυστών και των ινοαδενωμάτων.

Ο ορμονικός πόνος του μαστού συνήθως σταματά όταν σταματήσουν οι περίοδοι της γυναίκας, παρόλο που μπορεί να συνεχιστεί αν κάνει HRT.

Ο ορμονικός πόνος του μαστού είναι φυσιολογικός, αλλά συνήθως δεν είναι πολύ σοβαρός. Ο πόνος που διαρκεί πάνω από μια εβδομάδα κατά το διάστημα της περιόδου, ή ο πόνος που εμποδίζει τη γυναίκα να ασχοληθεί με τις καθημερινές της δραστηριότητες θεωρείται ότι είναι μη φυσιολογικός.

## Άλλοι

### πόννοι του μαστού

Άλλοι συνηθισμένοι λόγοι για πόνο σε ένα ή και στους δύο μαστούς είναι:

- **Αν φοράτε στηθόδεσμο που δεν εφαρμόζει ή δεν στηρίζει καλά το στήθος**
- **Υπερένταση**
- **Κατανάλωση πολλής καφεΐνης (για παράδειγμα,**

στον καφέ, τσάι, κόλα, σοκολάτα και αναψυκτικά ενέργειας όπως Guarana)

- **Αύξηση του βάρους (έτσι μπορεί να βαρύνει το στήθος)**
- **Τραυματισμός του μαστού (σ' αυτό περιλαμβάνεται και ουλές από εγχείρηση)**
- **Αν μια γυναίκα παίρνει ορισμένα φάρμακα, ειδικά το αντισυλληπτικό χάπι ή φάρμακα για τη μείωση της χοληστερίνης**
- **Κύστες του μαστού ή ινοαδενώματα**
- **Σωματική εξάσκηση που ζορίζει το στήθος, ώμους ή θωρακικούς μυς (για παράδειγμα, σήκωμα βαριών αντικειμένων)**
- **Παθήσεις που επηρεάζουν το θωρακικό τοίχωμα, πλευρά ή μυς που βρίσκονται κάτω απ' το μαστό.**

## Πόνος του μαστού και καρκίνος

Για πολλές γυναίκες, η μεγαλύτερη ανησυχία για τον πόνο του μαστού είναι ότι αποτελεί σημάδι καρκίνου.

Ο πόνος του μαστού συχνά δεν σχετίζεται με τον καρκίνο.

Ο γιατρός σας δεν βρήκε καμιά ένδειξη καρκίνου στο μαστό σας.

# Διάγνωση του πόνου του μαστού

Για να προσπαθήσει να βρει μια αιτία για τον πόνο του μαστού, ο γιατρός σας θα έλαβε υπόψη:

- Κατά πόσο υπάρχει μια εμφανής αιτία για τον πόνο (για παράδειγμα, μια ουλή ή τραυματισμός)
- Το ιστορικό του πόνου
- Πού, πότε και πώς αισθάνεστε τον πόνο
- Τα αποτελέσματα της κλινικής εξέτασης και τυχόν υπερηχογραφήματων, μαστογραφιών ή άλλων εξετάσεων που χρειάστηκαν να γίνουν
- Κατά πόσο συνεχίζετε να έχετε περιόδους ή κάνετε HRT (Θεραπεία Αντικατάστασης Ορμονών).

Μερικές φορές, ακόμη και με όλες αυτές τις πληροφορίες, μπορεί να μην είναι δυνατόν να σας πει τι είναι αυτό που προκαλεί τον πόνο σας. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο πόνος δεν είναι πραγματικός.

## Αντιμετώπιση του πόνου του μαστού

Η κάθε γυναίκα αντιμετωπίζει τις επιδράσεις του πόνου διαφορετικά. Η παρακάτω λίστα περιέχει χρήσιμες οδηγίες που ίσως σας βοηθήσουν να ανακουφιστείτε απ' τον πόνο ή ενόχληση του μαστού. Οι περισσότερες δεν έχουν αποδειχθεί επιστημονικά, μερικές όμως γυναίκες τις βρίσκουν αποτελεσματικές.

**Χρήσιμες οδηγίες για τη μείωση του πόνου του μαστού.** Αυτά μπορεί να χρειαστούν λίγες εβδομάδες για να έχουν αποτελέσματα:

- Φορώντας στηθόδεσμο που στηρίζει το στήθος και εφαρμόζει καλά
- Μειώνοντας την καφεΐνη (καφές, τσάι, κόλα, σοκολάτα και ποτά ενέργειας)

- Παίρνοντας Λάδι Ηράνθεμου - Evening Primrose Oil (όχι όμως αν έχετε επιληψία)
- Παίρνοντας διταμίνες ομάδας Β (μιλήστε με το γιατρό ή φαρμακοποιό σας για τη δόση)
- Σταματώντας ή μειώνοντας το κάπνισμα ή και τη χρήση μαριχουάνας.

**Χρήσιμες οδηγίες για τη μείωση του πόνου του μαστού.** Αυτές μπορεί να έχουν άμεσα αποτελέσματα, αλλά δεν προλαμβάνουν την επιστροφή του πόνου:

- Επάλειψη αντιφλεγμονικής γέλης (ζελέ) ή κρέμας στην επώδυνη περιοχή (συμβουλευτείτε το γιατρό ή φαρμακοποιό σας)
- Χρήση θερμοφόρας στο στήθος σας ή κάνετε ζεστό μπάνιο ή ντους
- Χρήση παγοκύστης στο στήθος σας.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε με το γιατρό σας αν παίρνετε τακτικά παυσίπονα για την ανακούφιση του πόνου.

Αν παίρνετε φάρμακα συνταγών, αξίζει επίσης να συζητήσετε με το γιατρό σας κατά πόσο αυτά τα φάρμακα μπορεί να προκαλούν τον πόνο.

## Τι γίνεται μετά;

Ο πόνος στα μαστά σας δεν αυξάνει καθόλου τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού.

Θα πρέπει να ακολουθήσετε τις συστάσεις για διαγνωστικές εξετάσεις καρκίνου του μαστού για γυναίκες της ηλικίας σας και οικογενειακού σας ιστορικού. Όλες οι γυναίκες πρέπει να προσέχουν τις οποιεσδήποτε αλλοιώσεις στο μαστό τους που νομίζουν ότι δεν είναι φυσιολογικές. Αν έχετε κάποια αλλαγή στο μαστό σας που είναι διαφορετική απ' τις συνήθειες ορμονικές αλλαγές σας, θα πρέπει να ζητήσετε να την εξετάσει ο οικογενειακός σας γιατρός.

## συναισθήματα

Πολλές γυναίκες ανησυχούν για τον πόνο του μαστού.

Μπορεί να τους προκαλέσει πολλά και διάφορα συναισθήματα και ανησυχίες. Ο φόβος του καρκίνου είναι κατανοητός. Είναι επίσης συνηθισμένο να αισθάνεστε υπερένταση για τις εξετάσεις και να τις βρίσκετε σωματικά ενοχλητικές.

Τις περισσότερες φορές, οι γυναίκες αισθάνονται ανακούφιση που γνωρίζουν ότι ο πόνος στο μαστό τους είναι μια συνηθισμένη πάθηση που δεν είναι επιβλαβής ή επικίνδυνη. Μερικές φορές όμως, οι γυναίκες αισθάνονται ανησυχία ή εκνευρισμό. Είναι κατανοητό να αισθάνεστε έτσι, ειδικά αν οι γιατροί δεν μπορούν να βρουν την αιτία για τον πόνο του μαστού ή δεν μπορούν να υποδείξουν έναν τρόπο για την ανακούφισή του. Μερικές φορές οι γυναίκες συνεχίζουν να ανησυχούν για τον καρκίνο.

Μερικές γυναίκες βρίσκουν ότι ο πόνος στο μαστό τους επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους, την σεξουαλικότητα ή τις σχέσεις τους. Η διαβίωση με οποιοδήποτε είδος πόνου είναι δύσκολη. Η διαβίωση με πόνο του μαστού μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη επειδή οι γυναίκες δεν αισθάνονται πάντοτε άνετα να μιλάνε ανοικτά για το στήθος τους.

Αν ο πόνος στο μαστό σας έχει μια αρνητική επίδραση στη ζωή σας ή ανησυχείτε ακόμη, μπορεί να σας βοηθήσει αν μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με στοργικά μέλη της οικογένειάς σας ή φίλες σας.

Μπορείτε επίσης να πάρετε πληροφορίες ή συμβουλές απ' τον οικογενειακό σας γιατρό ή Νοσοκόμα Υγείας Γυναικών στο κέντρο κοινοτικής υγείας της περιοχής σας. Είστε ευπρόσδεκτη να μιλήσετε με μια ειδικό ή Νοσοκόμα Φροντίδας Μαστού σε μια Κλινική Μαστού αν νομίζετε ότι αυτό θα σας βοηθούσε να ησυχάσετε.

Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει αν μιλήσετε με μια σύμβουλο.