

آلام وأوجاع الثدي

معلومات للنساء اللواتي يستشرن طبيب بخصوص آلام وأوجاع في الثدي

الأوجاع والآلام

- إن آلام الثدي شائعة جداً وتؤثر على معظم النساء في مرحلة ما من حياتهن. أما درجة الألم والوجع ومكان وجوده وكيف تشعرين به فيختلف عند كل امرأة ولربما كان الألم حاداً، حثيثاً كالطعنات، متناهيًا أو نابضاً أو مُبرحاً. قد تشعرين به في كل الثدي أو عند أجزاء مُحددة منه وقد يكون في ثدي واحد أو في الثديين كما إنه قد يؤثر أيضاً على منطقة تحت الإبط.
- وبالنسبة للكثير من النساء فإن هذا الألم غير ملحوظ تقريباً ويكون الألم والوجع بالنسبة لأخريات مُبرح يؤثر على حياتهن اليومية. وتختفي هذه الحالة عادة مع مرور الوقت. أما المصطلح الطبي لآلام وأوجاع الثدي فهو «ماستالجيا Mastalgia».
- وهناك أسباب عديدة لآلام الثدي.

آلام وأوجاع الثدي الهرمونية

(غالباً ما يُطلق عليها بـ «آلام الثدي التي ترافق الدورة الشهرية»)

غالباً ما تُعاني النساء خلال دورة الحيض أو علاج إستبدال الهرمونات (HRT) من آلام وأوجاع الثدي. ويحدث ذلك حين إستجابة الأنسجة في الثدي للهرمونات.

إن أكثر آلام وأوجاع الثدي شيوعاً تنجم عن زيادة مستوى الإستروجين قبيل الميعاد وهذا ما يؤدي بتورم أُنوية وغدد الحليب في

- الثدي وبالتالي إحتباس السوائل في الثدي. وتشعر بعض النساء بالآلام أزاء لمس الثدي أو الأوجاع في الأيام التي تسبق الميعاد وقد يستمر ذلك أثناء فترة الميعاد.
- قد تشعر بعضهن بآلام منتظمة في الثدي في مراحل أخرى من دورات الحيض.
- إن الهرمونات التي تُسبب آلام وأوجاع الثدي قد تتسبب أيضاً في التورم أو التكتل خلال دورة الحيض. كما إنها قد تؤثر أيضاً على حجم، شكل أو مدى حساسية الأكياس والأورام الليلية الغدية.
- ويتوقف ألم الثدي الهرموني عادة مع توقف الحيض عند المرأة علماً إنه قد يستمر إذا كانت تُعالج بمادة إستبدال الهرمونات (HRT).
- إن ألم الثدي الهرموني عادي لكنه لا يكون شديد الوطأة عادة. إن الآلام التي تستمر لأكثر من أسبوع حوالي فترة الميعاد أو الذي يمنع المرأة من القيام بالأنشطة اليومية يُعتبر ألماً غير عادياً.

آلام الثدي الأخرى

أما الآلام الأخرى الشائعة في الثدي أو الثديين فهي:

- إرتداء حمالة صدر لا تتسع بشكل صحيح أو لا تُقدّم دعماً كافياً
- الشعور بالضغط النفسي
- إستهلاك كميات كبيرة من الكافيين (كالكهوه، الشاي، الكولا، الشكولاتة ومرطبات الطاقة كالجوارانا مثلاً)

آلام وأوجاع الثدي والسرطان

- إن أكثر ما يبعث إلى القلق عند العديد من النساء بخصوص آلام وأوجاع الثدي هو الخوف من أن يكون ذلك مؤشراً لوجود السرطان.
- إن الام وأوجاع الثدي غالباً ما تكون غير مرتبطة بالسرطان.
- ولم يعثر طبيبك على أي أثر للسرطان في ثديك.

تشخيص آلام وأوجاع الثدي

في محاولة لمعرفة أسباب آلام وأوجاع الثدي سيكون طبيبك قد أخذ التوالي بعين الاعتبار:

- ما إذا كان هناك سبب منطقي للألم (مثلاً، ندبة أو إصابة)
 - تاريخ وخلفية هذا الألم
 - أين ومتى وكيف تشعرين بالألم والوجع
 - نتائج الفحص البدني وفحوصات صور الموجات فوق الصوتية، صور الأشعة السينية للثدي أو أي فحوصات أخرى تطلب إجرائها
 - ما إذا كنت في سن الحيض أو تأخذين علاج إستبدال الهرمونات (HRT)
- ورغم كل هذه المعلومات، قد لا يصبح ممكناً أحياناً إعلامك بمسببات الألم. لكن هذا لا يعني إن الألم أو الوجع غير واقعي.

تدبر حالة آلام وأوجاع الثدي تتعايش كل واحدة منا مع تأثيرات الآلام بطريقة مختلفة. وتتضمن اللائحة أدناه تلميحات قد تساعدك على تخفيف وطأة آلام وأوجاع الثدي أو إزعاجاتها. ويجدر الذكر إن معظم هذه غير مؤكدة علمياً إلا أن بعض النساء قد وجدتها مفيدة.

تلميحات لتخفيف وطأة آلام وأوجاع الثدي. قد تستغرق هذه بضعة أسابيع كي تشعرين بفائدتها:

- إرتداء حاملة صدر مريحة داعمة
- تخفيض تناول الكافيين (قهوة، شاي، كولا، شوكولاتة ومرطبات الطاقة)
- تناول زيت الربيع (Evening Primrose Oil) لكن الإمتناع عن تناوله إذا كنت تعانين من داء الصرع

المشاعر

إن آلام وأوجاع الثدي تُسبب الإزعاج عند الكثير من النساء.

وقد تؤدي أيضاً إلى ظهور الكثير من المشاعر المختلفة والمقلقة. إن الخوف من وجود السرطان مسألة يمكن فهمها كما ومن الشائع أيضاً أن يكون التعرض للفحوصات مسألة تسبب الضغط النفسي والشعور بفقدان الخصوصية.

في أغلب الوقت تشعر النساء بالراحة حين تعلم إن آلام وأوجاع الثدي حالة شائعة غير مُضرة أو خطيرة. لكن تشعر النساء بالقلق أو الإحباط أحياناً. ويمكن فهم واستيعاب هذا الشعور خاصة حين يتعدى على الأطباء الوقوف على أسباب آلام وأوجاع الثدي أو لا يمكنهم تقديم إقتراحات لتخفيف وطأتها. ويستمر قلق النساء أحياناً خشية السرطان.

وتجد بعض النساء إن آلام وأوجاع الثدي تؤثر على شعورهن تجاه أنفسهن وحالتهن الجنسية وعلاقاتهن أو الأداء في العمل. إن العيش مع الآلام والأوجاع من أي نوع مسألة بالغة الصعوبة ولربما كان العيش مع آلام وأوجاع الثدي أشد صعوبة لأن الناس لا يشعرون بالراحة في التحدث عن الثدي بشكل مفتوح.

وإذا كانت آلام وأوجاع الثدي تؤثر بشكل سلبي على حياتك أو إذا بقيت قلقة رغم ذلك، قد يُساعدك أن تتحدثين عن مشاعرك مع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المتفهمين الداعمين.

يمكنك أيضاً الحصول على المعلومات والإستشارة من طبيبك أو من ممرضة صحة النساء في مركز الصحة الإجتماعي المحلي. ويرحب بك كي تتحدثي إلى الأخصائي المعالج أو إلى ممرضة العناية بالثدي في عيادة الثدي إذا شعرتي إن ذلك سيساعد على طمأنتك. إن التحدث إلى مُستشار لإسداء النصائح والتوجيهات قد يُساعدك أيضاً.

■ تناول الفيتامينات من المجموعة (ب).
(راجع طبيبك أو الصيدلاني بخصوص الجرعة)

■ الإقلاع عن أو تخفيض تدخين السجائر و إستعمال الماريجوانا

قد تكون التوالي فعالة لكنها لا تمنع عودة الآلام والأوجاع مرة أخرى:

■ إستعمال مُستحضرات جل أو مراهم مُضادة للإلتهابات على منطقة الألم
(راجع طبيبك أو الصيدلاني حول الأمر)

■ إستعمال كمادة (صُرّة) ساخنة على ثديك أو أخذ حمام أو دش ساخن

■ إستعمال كمادة (صُرّة) ثلج على ثديك ومن الأهمية بمكان أن تتحدثي إلى طبيبك إذا كنت تتناولين الأدوية بشكل منتظم لتسكين الآلام والأوجاع.

وإذا كنت تتناولين الأدوية بوصفة طبية، يُستحسن أن تناقشي مع طبيبك ما إذا كانت هذه الأدوية مصدر الآلام والأوجاع.

ماذا يحدث الآن

إن تعرّضك لآلام الثدي لا يعني إنك أكثر عرضة لخطر سرطان الثدي. عليك إتباع التعليمات بخصوص إجرا فحص مسح سرطان الثدي للنساء في سنك وتاريخك العائلي.

يجب على كل النساء التيقظ لوجود أي تغييرات على الثدي يعتبرونها غير طبيعية. وإذا لاحظت وجود أي تغيير على ثديك يختلف عن التغييرات الهرمونية العادية، فعليك عرضه على طبيبك الممارس العمومي (GP).