

# Bol u dojčkama

Upute ženama koje su bile kod liječnika zbog bolova koje osjećaju u dojčkama

**bol**

Bol u dojčkama je vrlo česta pojava. Bol u dojčkama se javlja kod većine žena u nekoj fazi života.

Jačina boli, kao i to gdje i kako se osjeća ta bol, različita je kod svake žene. Ta bol može biti oštra, probadajuća, tupa, pulsirajuća ili stalna. Može se osjećati u cijeloj ili u dijelu dojke, u jednoj ili u obje dojke. Bol se može osjećati i ispod pazuha.

Kod većine žena je ta bol jedva uočljiva. Kod drugih, bol je toliko jaka da utječe na njihov svakodnevni život. To stanje obično vremenom prestane.

Medicinski naziv za bol u dojčkama je mastalgija.

Bol u dojčkama može imati razne uzroke.

## Bolne dojke zbog jačeg lučenja hormona

(često poznato pod imenom predmenstrualna osjetljivost u dojčkama)

Žene koje imaju menstruaciju ili uzimaju hormonsku nadomjesnu terapiju (Hormone Replacement Therapy) (HRT) često imaju osjetljive dojke. To se događa kada tkivo u dojčkama reagira na hormone.

Bol u dojčkama izazvana hormonima najčešće nastaje zbog povećanja razine estrogena pred menstruaciju. Estrogen izaziva bujanje mliječnih kanala i žlijezda, što zaustavlja odvodnju tekućina. Mnogim ženama su dojke osjetljive na dodir ili bolne pred menstruaciju, a ponekad i tijekom cijele menstruacije.

Neke žene imaju uvijek bolne dojke u nekim drugim fazama menstrualnog ciklusa.

Hormoni koji dovode do bolnih dojki mogu također izazivati nabreknutost ili kvrgavost u dojčkama. Oni mogu utjecati i na veličinu, oblik i osjetljivost cisti i fibroadenoma.

Bol u dojčkama zbog jačeg lučenja hormona obično prestane kada žena izgubi menstruaciju, iako se može nastaviti ako je na HRT terapiji.

Hormonski uzrokovana bol u dojčkama je normalna i obično nije jaka. Bol koja potraje duže od tjedan dana u vrijeme menstruacije, ili bol koja ženi ne dopušta obavljati svakodnevne aktivnosti, smatra se nenormalnom.

## Drugi razlozi koji dovode do bolnih dojki

Drugi česti uzroci bolova koji se osjećaju u jednoj ili u obje dojke su:

- nošenje grudnjaka koji ne naliježe kako treba ili ne drži pravilno dojke
- napetost
- konzumiranje većih količina kofeina (na primjer u kavi, čaju, napicima tipa coca-cole, čokoladi i napicima za energiju kao što je Guarana)
- debljanje (može dovesti do toga da dojke postanu teže)
- ozljeda dojke (to podrazumijeva i ožiljak nakon operacije)
- uzimanje određenih vrsta lijekova, osobito kontraceptivnih pilula ili lijekova za smanjenje kolesterola
- ciste ili fibroadenomi u dojčkama
- fizička aktivnost koja opterećuje prsni koš, ramena ili prsne mišiće (kao što je dizanje teških stvari)
- bolesti koje pogađaju prsni koš, rebra ili mišiće koji se nalaze ispod dojki

## Bolne dojke i rak

Mnogim ženama je najveći problem da je bol u dojčkama znak raka.

Bol u dojčkama često nema nikakve veze s rakom.

Liječnik vam nije našao nikakav znak raka u dojčkama.

## Dijagnosticiranje boli u dojčkama

Da bi otkrio uzrok boli u dojčkama, liječnik će uzeti u obzir:

- postoji li ikakav očigledni uzrok koji izaziva bolove (kao što je ožiljak ili ozljeda)
- kad su ti bolovi počeli
- gdje, kada i kakve osjećate bolove
- rezultate fizičkog pregleda i ultrazvuka, mamografije ili drugih pretraga koje je bilo potrebno izvršiti
- imate li još uvijek menstruacije ili uzimate li HRT

Ponekad će, uz sve ove informacije, biti nemoguće utvrditi što je uzrok tim bolovima. To ne znači da bol ne postoji.

## Ponašanje kada je u pitanju bol u dojčkama

Ljudi čine razne stvari kada imaju bolove. Ovdje vam navedimo neke savjete koji vam mogu pomoći ako imate bolove ili osjetljivost u dojčkama. Većina od njih nije znanstveno dokazana, no nekim ženama pomažu.

**Savjeti za pomoć ako osjećate bolove u dojčkama.** Može biti potrebno nekoliko tjedana dok se pokažu rezultati:

- Nošenje grudnjaka koji dobro naliježe i daje dobru potporu
- Smanjenje kafeina (kava, čaj, kola, čokolada i napici koji podižu energiju)
- Uzimanje ulja 'Evening Primrose Oil' (ali ne ako imate epilepsiju)

- Uzimanje vitamina iz B grupe (pitajte liječnika ili ljekarnika koja je doza potrebna)
- Prekinuti ili smanjiti pušenje i/ili pušenje marihuane

**Savjeti za pomoć ako osjećate bolove u dojčkama.** Možda će vam ovo odmah pomoći, ali ne znači da se neće ponovno javiti bolovi:

- namazati bolno mjesto gelom ili kremom koji se koriste protiv upala (za savjet upitajte liječnika ili ljekarnika)
- staviti topli oblog na dojke ili ući u toplu kadu ili pod tuš
- staviti ledeni oblog na dojke

Morate porazgovarati s liječnikom ako redovito koristite lijekove protiv bolova.

Ako uzimate lijekove na recept, dobro bi bilo porazgovarati s liječnikom izazivaju li neki od njih bolove.

## Što je potrebno sada učiniti?

Bolovi u dojčkama vam ne predstavljaju nikakvu veću opasnost za eventualni rak dojke.

Trebate se držati uputa obavljanja redovitog slikanja radi otkrivanja raka dojke kod žena vaše dobi ili zbog već zabilježenih slučajeva u obitelji.

Svaka žena mora reagirati na svaku nenormalnu preomjenu na dojčkama.

Ako ste primijetili ikakvu promjenu na dojčkama koja se razlikuje od normalne hormonske promjene, trebete otići na pregled liječniku opće prakse (GP).

## osjećanja

Bol u dojčkama je za mnoge žene uznemirujuća.

Ta bol može izazvati razna osjećanja i brigu. Strah od raka je razumljiv. Pretrage su također često uznemirujuće i neprijatne.

U većini slučajeva se žene smire kada saznaju da je bol u dojčkama česta pojava koja nije ni štetna ni opasna. Žene, međutim, ponekad osjećaju napetost i nervozu. Razumljivo je zašto se javlja taj osjećaj, osobito ako liječnici ne mogu naći uzrok boli u dojčkama ili ne mogu predložiti ništa što bi moglo pomoći. Ponekad žene i dalje ostanu u strahu da se radi o raku.

Bol u dojčkama kod nekih žena utječe na to kako se osjećaju, na njihovu seksualnost, na odnos s partnerom ili na rad. Teško je živjeti s bilo kakvim bolovima. Živjeti s bolnim dojčkama može biti posebno teško jer ljudi često nisu spremni razgovarati o dojčkama.

Ako se bol u dojčkama loše odražava na vas ili ako ste i dalje zabrinuti, možda će vam pomoći da o svom strahu popričate s nekim od obitelji ili prijatelja tko će vam pružiti potporu.

Možete dobiti obavijesti i savjete od svog liječnika opće prakse ili od medicinske sestre za ženske bolesti u mjesnom društvenom zdravstvenom centru. Možete porazgovarati sa specijalistom ili medicinskom sestrom za njegu dojki ako mislite da bi vam to pomoglo da se smirite.

Možda vam može pomoći i razgovor sa savjetnikom.