

# Болки во дојките

## Информации за жените кои се консултирале со лекар за болки во дојките

Болки или чувствителност на дојките е честа појава. Тоа се јавува кај повеќето жени во одреден период од нивниот живот.

Јачината на болката и како и кога се јавува е различно кај секоја жена. Може да биде остра болка, болка која боде, тапа, како да гори или како да сврби. Болката може да се чувствува во дел или во целите дојки, во едната или двете. Може да се чувствува и во делот под мишките.

Многу жени едвај да ја забележуваат оваа чувствителност кај дојките. Кај други, пак болката е толку силна што влијае на нивните секојдневни активности. Обично болката се губи со време.

Медицинското име за болките или чувствителноста на дојките е mastalgia.

Има многу причини за оваа појава.

## Болки заради хормонски промени

(често наречена cyclical mastalgia)

Жените кои имаат менструација или се под терапија за замена на хормоните (Hormone Replacement Therapy (HRT)) често имаат болки во дојките. Тоа се случува зашто ткивото во дојките реагира на хормоните.

Најчестата причина за болки во дојките е заради

зголемување на хормонот естроген пред менструацијата. Тоа предизвикува млечните отвори и жлезди да потечат со што се зголемува течноста во дојките. Многу жени чувствуваат нелагодност или болки во времето пред менструацијата, а некогаш и за време на истата.

Некои жени чувствуваат редовна нелагодност или болки во други фази на нивната менструација.

Хормоните кои предизвикуваат нелагодност или болки во дојките може да предизвикаат и потекување или израслини. Тие може да делуваат и на големината, формата или чувствителноста на цистите и тн. fibroadenomas.

Чувствителноста или болките предизвикани од хормоните обично се губи кога завршува менструацијата, иако може да продолжи ако жената е под HRT.

Чувствителноста или болките од хормоните е нормално, но обично не е интензивно. Болката која трае повеќе од една недела околу времето на менструација или пак болката која ја запира жената од нормалните активности се смета дека не е нормална.

## Други причини за чувствителност или болки во дојките

Други чести причини за оваа појава се:

- Носење на градник кој не одговара или не ги поддржува доволно дојките
- Стрес
- Консумирање поголеми количини на кофеин (на пример преку кафе, чај, кола, чоколада и пијалоци за енергија како Guarana)
- Здебелување (предизвикува зголемување на дојките во тежина)
- Повреда на дојките (ова може да подразбира и лузна од операција)
- Земање одредени лекараства, особено контрацептивни пилули или лекови за намалување на холестеролот
- Цисти или fibroadenomas на дојките
- Физичка активност која се одразува на дојките, рамењата или на градните мускули (на пример дигање тешко)
- Состојби кои влијаат на градниот кош, ребрата или мускулите кои се под дојките

## Чувствителност или болки на дојките и ракот

Многу жени се загрижени дека болките на дојките може да се знак за рак. Болките на дојките често не е поврзано со рак. Лекарот не нашол знак за заболување од рак на вашите дојки.

# Дијагностицирање на болките на дојките

За да ја најде причината за болките во дојките лекарот ќе ги испита следните работи:

- Има ли очигледна причина за болка (на пример лузна или повреда)
- Историјат на болката
- Каде, кога и како чувствувате болка
- Резултатите од физичко испитување, ултразвук, мамограм или други испитувања кои биле потребни
- Дали сеуште имате менструација или сте под HRT

Некогаш, и покрај сите овие информации, нема да може да се утврди причината за болките. Тоа не значи дека болката не е вистинска.

## Справување со болката

Секој се справува со болката различно. Списокот подолу содржи совети кои може да ви помогнат да се ослободите од болката или нелагодноста во дојките. Повеќето не се научно докажани, меѓутоа на некои жени им помагаат.

**Како да се намалат болките во дојките.** Можеби ќе треба и до неколку недели за ова да почне да делува:

- Носење на градник кој ги потпира дојките
- Намалување на кофеинот (кафе, чај, кола, чоколада и пијалоци за енергија)
- Земање на Evening Primrose Oil (да не се зема ако имате епилепсија)

- Земање на Б витамини (проверете со лекарот или аптекарот за дозата)
- Намалување или откажување на пушењето и користењето на марихуана

**Како да се намалат болките во дојките.** Ова може да помогне веднаш, но нема да спречи враќање на болката:

- Мачкање цел или крема против воспаление на делот каде чувствувате болка (прашајте го вашиот лекар или аптекар за совет)
- Користење на топли облоги на дојките или топло капење во када или под туш
- Користење на облоги со мраз на дојките

Треба да разговарате со вашиот лекар ако редовно земате лекови за намалување на болките.

Ако земате лекови препорачани од лекар треба да зборувате со лекарот дали можеби истите се предизвикувачи на болките.

## Што потоа?

Болките во дојките воопшто не се причина за зголемен ризик од рак на дојките.

Треба да се придржувате до препораките за снимање за контрола за рак на дојките за жените на ваша возраст како и семејната историја на болест.

Жените треба да се свесни за сите промени на дојките кои не се вообичаени за нив.

Ако забележите дека се случила промена на дојките која е различна од нормалните хормонални промени, треба да се проверите кај вашиот општ лекар.

## Чувства

За многу жени, болките во градите се вознемирувачки.

Тоа може да предизвика многу различни чувства и грижи. Се разбира стравот е од заболување од рак. Често пати и самото испитување е непријатно за жената.

Најчесто, жените се чувствуваат смирени кога знаат дека болките во дојките се честа појава која не е штетна или опасна. Понекогаш, меѓутоа жената чувствува страв или фрустрираност. Разбирливи се ваквите чувства, особено ако лекарите не можат да ја откријат причината за болките во дојките или не можат да препорачаат начин за намалување на болките. Понекогаш жената не престанува да се грижи да не е рак.

Кај некои жени болките во дојките влијаат на тоа како тие чувствуваат за себе си, нивната сексуалност, односите или пак извршувањето на работата. Да се живее со болка од било кој вид е тешко. Да се живее со болки во дојките особено може да биде тешко зашто луѓето не секогаш се слободни да зборуваат за овој дел од телото.

Ако промените во дојките предизвикуваат негативни последици на вашиот живот, може да помогне ако ги поделите чувствата со членовите на семејството или пријателите. Можете да побарате и информации и совети од вашиот општ лекар или од медицинска сестра за жени (Women's Health Nurse) во локалниот центар. Исто така, можете да зборувате и со специјалист или медицинска сестра за дојки (Breast Care Nurse) во клиника за дојки (Breast Clinic) ако сметате дека тоа ќе ви помогне да се смириете.

Разговорот со советник, исто така, може да помогне.