

Göğüs ağrısı

Göğüs ağrısı konusunda doktora danışmış olan kadınlar için bilgi

Agri

Göğüslerin ağrması çok yaygındır. Kadınların çoğunu yaşamlarının bir döneminde etkiler.

Ağrının derecesi, ağrıyan yer ve nasıl algılandığı her kadın için değişiklik gösterir.

Şiddetli, bıçak saplanması gibi, derinden acı, zonklama ya da sızı şeklinde olabilir.

Göğüslerin tümü ya da bir bölümünde, tek veya her ikisinde de hissedilebilir.

Ayrıca koltuk altını da etkileyebilir.

Birçok kadın ağrıyı çok az duyabilir. Diğerleri için ise ağrı o kadar şiddetlidir ki, günlük yaşamlarını etkiler. Çoğu kez bu durum zamanla geçer.

Göğüs ağrısı tıp dilinde mastalgia olarak adlandırılır.

Göğüs ağrısının birçok nedeni vardır.

Hormonlarla ilişkili göğüs ağrısı

(çoğunlukla devresel mastalgia olarak adlandırılır)

Adet görmekte olan ya da Hormon Takviye Tedavisi (HRT) uygulanan kadınlar çoğu kez göğüs ağrısı hissederler. Göğüs dokularının hormonlara karşı gösterdiği tepki nedeniyle bu ağrılar oluşur.

En sık görülen hormon ilişkili göğüs ağrısı, adet görmeye yakın dönemde östrojen düzeyinde meydana gelen artış nedeniyle oluşmaktadır.

Bu durum, süt kanallarının ve bezlerinin

şişmesine ve sıvının göğüs içinde sıkışıp birikmesine neden olmaktadır. Çoğu kadın adet zamanına yakın ve bazen adet zamanı süresince duyarlılık ya da ağrı hisseder.

Bazı kadınlar adet dönemlerinin diğer devrelerinde devamlı olarak göğüs ağrısı çekerler.

Göğüs ağrısına neden olan hormonlar, ayrıca devresel şişliklere veya yumrulara da neden olabilmektedir. Bundan başka, kistlerin ve fibroadenomların (iyi huylu timörlerin) büyüklüğünü, şeklini ya da duyarlılığını da etkileyebilir.

Hormon ilişkili göğüs ağrısı bir kadının adet görmeden kesilmesi ile genellikle sona erer. Ancak o kadın HRT (hormon takviye tedavisi) almakta ise devam edebilir.

Hormon ilişkili göğüs ağrısı olağandır ancak çoğunlukla çok şiddetli değildir. Adet zamanı içinde bir haftadan uzun süren ya da bir kadının günlük faaliyetlerini durduran ağrının olağan olmadığı düşünülmür.

Diğer göğüs ağrıları

Tek ya da her iki göğüste de görülen ağrıların sıkça rastlanan nedenleri:

- Uymayan ya da yeterince destek verici olmayan bir sütyen kullanmak

- Gerilim
- Fazla miktarda kafein almak (örneğin; kahve, çay, kola, çikolata ve Guarana gibi enerji verici içeceklerde bulunur)
- Kilo almak (bu göğüslerin ağırlaşmasına neden olur)
- Göğüsün yaralanması (bu, ameliyat sonucunda oluşan yara izini de içerebilir)
- Özellikle kolesterolü düşürücü veya doğum kontrol ilaçları gibi belirli bazı ilaçlar almak
- Göğüs kistleri ya da fibroadenomlar (iyi huylu timörler)
- Göğüs, omuz ya da göğüs adalelerini zorlayan bedensel faaliyet (örneğin; ağır kaldırma)
- Göğüs duvarını, kaburgaları ya da göğüslerin altında bulunan adaleleri etkileyen koşullar

Göğüs ağrısı ve kanser

Birçok kadın için göğüs ağrısı ile ilgili en büyük kaygı, kanser belirtisi olduğu düşüncesidir.

Göğüs ağrısının çoğu kez kanserle ilişkisi yoktur. Doktorunuz göğüslerinizde herhangi bir kanser belirtisi görmedi.

Göğüs ağrısının tanılanması

Göğüs ağrısının nedenini saptamak amacıyla, doktorunuz aşağıda belirtilen hususları göz önüne alacaktır:

- Ağrı ile ilgili belirgin bir neden var mı (örneğin; bir yara izi ya da zedelenme)
- Ağrının tarihçesi
- Ağrıyı nerede, ne zaman ve nasıl algılıyorsunuz
- Bedensel muayene ve herhangi bir ultrason, mamografi ya da gerekli diğer incelemelerin sonuçları
- Halen adet görmekte ya da HRT almakta olup olmadığınız

Bazen tüm bu bilgilerin edinilmesine karşın, ağrınızın nedeni size açıklanamıyabilir. Bu, ağrının gerçek olmadığı anlamına gelmez.

Göğüs ağrısı ile başetme

Her kişi ağrının etkisini değişik biçimde başeder. Aşağıda yer alan öğütler, göğüs ağrısından ya da rahatsızlıktan kurtulmanıza yardımcı olabilir. Bir çoğu bilimsel yönden kanıtlanmamış olmasına karşın, bazı kadınlarca etkili bulunmuşlardır.

Göğüs ağrısını hafifletici öğütler
Bunların etkili olması birkaç hafta sürebilir:

- Göğüslere destek veren uygun ölçüde sütyen giymek
- Kafein tüketimini azaltmak (kahve, çay, kola, çukulata ve enerji veren içeceklerin azaltılması)
- Evening Primrose Oil içilmesi (sarısı olanlar içmemelidir)
- B grubu vitaminleri almak

(alacağınız doz konusunda doktorunuz veya eczacınızla görüşün)

- Sigara/marihuana içmemek veya içimini azaltmak

Göğüs ağrısını hafifletici öğütler

Bunlar hemen etkili olabilirler ancak ağrının tekrarını önlemezler:

- Ağrıyan bölgeye enflamasyona karşı jel ya da kremlerin sürülmesi (doktorunuzun ya da eczacınızın öğütüne başvurun)
- Göğüslerinizin üstüne 'termofor' sıcak su torbası koymak ya da sıcak bir banyo veya duş almak
- Göğüslerinizin üstüne bir buz paketi koymak

Düzenli olarak ağrı kesici ilaç almaktaysanız, doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.

Reçeteli ilaçlar kullanmaktaysanız, bunlardan herhangi birinin ağrıya neden olup olmadığını doktorunuzla görüşmeniz yarar vardır.

Şimdi ne olacak?

Göğüs ağrınız, göğüs kanseri olma riskinizi arttırmaz.

Sizin yaşınızdaki ve aile geçmişinde olan kadınlar için öğütlenen göğüs kanser taramalarının uygulanması gerekir.

Tüm kadınlar, göğüslerinde görülebilecek her tür anormal değişiklikler konusunda uyanık bulunmalıdırlar. Göğsünüzde, olağan hormonal belirtilerden başka bir değişiklik farkederseniz, bunu Genel Pratisyen Hekiminiz'e (GP) kontrol ettirmelisiniz.

Duygular

Birçok kadın için göğüs ağrısı üzücüdür. Böyle bir durum değişik bir çok duyguya ve kaygıya yol açar. Kanser korkusu anlaşılabilir. Kadınlar genellikle testlerin stresli ve bedenlerinin çok özel yerlerine dokunulmaya maruz bırakılmış olduklarını düşünürler.

Çoğu kez kadınlar, göğüslerinde görülen değişikliğin sıkça rastlanan zararsız ve tehlikesiz bir nedene bağlı olduğunu öğrenince rahatlarlar. Bazen ise endişe ve üzüntülerini devam ettirirler.

özellikle doktorların göğüs ağrısının nedenini bulamamaları ya da bundan kurtuluş için bir yöntem önerememeleri gibi durumlarda, kadınların bu duyguları anlaşılabilir. Bazen de kadınlar kanser kaygısını devam ettirirler.

Bazı kadınlar, göğüs ağrısının kendileri hakkındaki duygularını, cinselliklerini, başkalarıyla ilişkilerini ya da çalışma performanslarını etkilediğini algırlar. Herhangi bir tür ağrıyla birlikte yaşamak zordur. Göğüs ağrısıyla yaşamak ise özellikle zor olabilir çünkü kişiler göğüsler konusunda açıkca konuşmaktan çoğunlukla rahatsız olurlar.

Göğüslerinizde meydana gelen değişikliklik hayatınızda olumsuz bir etki yarattıysa ya da endişeleriniz halen devam ediyorsa, duygularınızı sizi destekleyecek aile üyeleri ya da arkadaşlarınızla paylaşmanız yardımcı olabilir.

Bundan başka, Pratisyen Hekiminiz'den ya da yerel toplum sağlık merkezinde bulunan Kadın Sağlığı Hemşiresinden bilgi veya öğüt alabilirsiniz. Sizi zihinsel olarak rahatlatacak ise, Göğüs Kliniğinde bulunan uzman hekim ya da Göğüs Bakım Hemşiresi sizinle memnuniyetle görüşür. Bir danışmanla da görüşmenin yararı olabilir.