

ماستالژی یا درد پستان چیست؟

درد سینه (ماستالژی) را می توان به صورت حساسیت، درد ضربان دار، سوزش، یا سفتی در بافت سینه توصیف کرد. این درد ممکن است ثابت باشد یا فقط گاهی اوقات اتفاق بیفتد و ممکن است در مردان، زنان و افراد تراجنسی رخ دهد.

درد سینه می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.

درد پستان ممکن است فقط چند روز در ماه، در دو تا سه روز منتهی به دوره قاعدگی رخ دهد. این درد معمولی و خفیف تا متوسط هر دو سینه را تحت تاثیر قرار می دهد.

این درد هر ماه یک هفته یا بیشتر، قبل از پرئود شروع می شود و گاهی تا سیکل قاعدگی ادامه می یابد. درد ممکن است متوسط یا شدید باشد و هر دو سینه را درگیر کند.

گاهی درد در طول ماه رخ می دهد و مربوط به چرخه قاعدگی نیست.

در مردان، درد پستان بیشتر به دلیل وضعیتی به نام "ژنیکوماستی" ایجاد می شود. این به افزایش مقدار بافت غده سینه اشاره دارد که به دلیل عدم تعادل هورمون های استروژن و تستوسترون ایجاد می شود. ژنیکوماستی می تواند یک یا هر دو سینه را تحت تاثیر قرار دهد.

در زنان ترنس، هورمون درمانی ممکن است باعث درد سینه شود. در مردان تراجنسیتی، درد سینه ممکن است به دلیل حداقل مقدار بافت پستان که ممکن است پس از ماستکتومی باقی بماند، ایجاد شود.

اغلب اوقات، درد سینه نشانه یک وضعیت غیر سرطانی (خوش خیم) پستان است و به ندرت نشان دهنده سرطان سینه است. درد سینه بدون دلیل که پس از یک یا دو سیکل قاعدگی از بین نمی رود، یا پس از یائسگی ادامه می یابد، یا درد پستانی که به نظر می رسد به تغییرات هورمونی مربوط نمی شود، باید ارزیابی شود.

بنابراین دو نوع اصلی ماستالژی وجود دارد:

درد با دوره های قاعدگی مرتبط است.

درد غیر دوره ای سینه که ممکن است از جای دیگری مانند ماهیچه ها یا مفاصل نزدیک باشد و ممکن است در سینه احساس شود.

درد در ناحیه سینه می تواند از سایر قسمت های بدن سرایت کند مانند:

- مفاصل - ستون فقرات و دنده ها
- اعصاب - فشردگی سازی یا تحریک
- ماهیچه ها - سینه و قسمت بالای پشت

یا ممکن است ناشی از بیماری های دیگری مانند موارد زیر باشد:

- زونا
- ذات الریه
- سنگ های صفراوی

درد ارجاع شده در ناحیه سینه به صورت زیر است:

- فقط در یک طرف بدن
- ناشی از فعالیت
- هنگامی که فشار روی ناحیه خاصی از دیواره قفسه سینه اعمال می شود احساس می شود

پزشک باید یک معاینه فیزیکی کامل برای تعیین علت هر درد پستان ارجاعی انجام دهد.

درد می تواند از ناراحتی جزئی تا درد شدید ناتوان کننده در برخی موارد متغیر باشد. بسیاری از زنان مبتلا به درد سینه می ترسند که ممکن است سرطان سینه داشته باشند. اما درد سینه به ندرت با سرطان سینه مرتبط است. نباید آن را یکی از علائم احتمالی سرطان سینه در نظر گرفت.

درد سینه دوره ای چیست؟

شایع ترین نوع درد سینه با چرخه قاعدگی مرتبط است. تقریباً همیشه هورمونی است. برخی از زنان در حوالی زمان تخمک گذاری شروع به درد می کنند. درد تا شروع سیکل قاعدگی آنها ادامه دارد. درد ممکن است به سختی قابل توجه باشد. یا ممکن است آنقدر شدید باشد که نتوانید لباس های تنگ بپوشید یا از هر نوع تماس نزدیکی استفاده کنید. درد ممکن است فقط در یک سینه احساس شود. یا ممکن است به صورت یک احساس تشعشع در ناحیه زیر بغل احساس شود.

محققان به مطالعه نقش هورمون ها در ماستالژی چرخه ای ادامه می دهند. یک مطالعه نشان داده است که برخی از زنان مبتلا به این بیماری پروژسترون کمتری نسبت به استروژن در نیمه دوم چرخه قاعدگی دارند. مطالعات دیگر نشان داده اند که اختلال در هورمون پرولاکتین ممکن است بر درد سینه تأثیر بگذارد. هورمون ها همچنین می توانند بر درد سینه به دلیل استرس تأثیر بگذارند. درد سینه می تواند الگوی خود را با تغییرات هورمونی که در زمان استرس اتفاق می افتد افزایش یا تغییر دهد.

هورمون ها ممکن است پاسخ کاملی به درد سینه دوره ای ارائه نکنند. به این دلیل که درد اغلب در یک سینه شدیدتر از سینه دیگر است. هورمون ها تمایل دارند هر دو سینه را به طور یکسان تحت تأثیر قرار دهند. بسیاری از محققان معتقدند که پاسخ ممکن است ترکیبی از فعالیت هورمونی و چیزی در سینه باشد که به این فعالیت پاسخ می دهد. تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

ماستالژی چه علائمی ایجاد می کند؟

درد سینه می تواند چرخه ای یا غیر دوره ای باشد. چرخه ای به این معنی است که درد در یک الگوی منظم رخ می دهد. غیر دوره ای به این معنی است که درد ثابت است یا الگوی منظمی وجود ندارد. هر نوع درد سینه دارای ویژگی های متمایز است.

ویژگی های درد سینه چرخه ای:

- به وضوح با چرخه قاعدگی و تغییر سطح هورمون مرتبط است
- با عنوان کسل کننده، سنگین یا دردناک توصیف می شود
- اغلب با تورم، پری یا توده سینه همراه است
- معمولاً هر دو سینه، به ویژه قسمت های فوقانی و بیرونی را درگیر می کند و می تواند به زیر بغل تابش کند.
- در طی دو هفته منتهی به شروع قاعدگی تشدید می شود و بعد از آن کاهش می یابد.
- بیشتر احتمال دارد افراد ۲۰ و ۳۰ ساله و همچنین افرادی در ۴۰ سالگی را که در حال گذار به یائسگی هستند تحت تأثیر قرار دهد.

ویژگی های درد سینه غیر دوره ای:

- ربطی به چرخه قاعدگی ندارد
- با عنوان احساس سفتی، سوزش، چاقو زدن یا درد شدید توصیف می شود
- ثابت یا متناوب
- معمولاً یک سینه را در یک ناحیه موضعی تحت تأثیر قرار می دهد، اما ممکن است به طور گسترده تر در سراسر سینه پخش شود
- در زنان، به احتمال زیاد پس از یائسگی رخ می دهد

راه های درمان درد سینه دوره ای چیست؟

درمان درد سینه سینه به علائم، سن و سلامت عمومی شما بستگی دارد.

درمان ها بسیار متفاوت است و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- به حداقل رساندن مصرف کافئین
- مصرف ویتامین E
- رژیم غذایی کم چرب

در برخی موارد، انواع هورمون های مکمل و مسدود کننده های هورمونی نیز تجویز می شود. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- قرص های ضد بارداری
- بروموکریپتین (که پرولاکتین را در هیپوتالاموس مسدود می کند)
- دانازول، یک هورمون مردانه
- هورمون های تیروئید
- تاموکسیفن، یک مسدود کننده استروژن

هورمون های مکمل و مسدود کننده های هورمونی ممکن است عوارض جانبی داشته باشند. علاوه بر این، خطرات و مزایای چنین درمانی باید به دقت با شما در میان گذاشته شود.

درمان درد غیر دوره ای سینه چیست؟

پیدا کردن علت بهترین درمان برای درد غیر دوره ای پستان است.

پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد و ممکن است ماموگرافی را تجویز کند. در برخی موارد، بیوپسی از ناحیه نیز مورد نیاز است. اگر مشخص شود که درد ناشی از کیست است، کیست آسپیره می شود. این بدان معنی است که از یک سوزن کوچک برای حذف محتویات مایع کیست استفاده می شود. بسته به محل شروع درد، درمان ممکن است شامل مسکن ها، داروهای ضد التهابی و کمپرس باشد.

منابع:

<https://www.breastcancer.org>

<https://www.fpnsw.org.au>