

ماستیت التهاب (تورم) در پستان است که معمولاً در اثر عفونت ایجاد می شود. زمانی که خانمی در حال شیردهی است، شایع تر است، اما در زمان های دیگر نیز ممکن است رخ دهد.

گرفتگی مجرای شیر که اجازه نمی دهد شیر به طور کامل از سینه تخلیه شود یا در پوست نوک پستان زخم ایجاد شود، می تواند منجر به عفونت شود. این باعث می شود گلوبول های سفید بدن موادی را برای مبارزه با عفونت آزاد کنند که می تواند منجر به تورم و افزایش جریان خون شود. قسمت عفونی سینه ممکن است متورم، دردناک، قرمز و در لمس گرم شود. ورم پستان همچنین می تواند باعث تب و سردرد یا علائم شبه آنفولانزا شود.

علائم ماستیت چیست؟

ماستیت التهاب است. این بدان معناست که سینه های شما ممکن است متورم، حساس یا گرم باشند. سینه های شما ممکن است پف کند. شما همچنین ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

- درد سینه (مستالژی) یا احساس سوزش که هنگام شیر دادن بدتر می شود.
- توده های سفت روی سینه.
- قرمزی روی سینه
- علائم شبیه آنفولانزا، از جمله تب و لرز در صورت بروز عفونت ماستیت.
- گرفتگی در چند روز اول پس از زایمان شایع تر است، اما تا زمانی که شیر مادر تولید می کنید ممکن است رخ دهد.

چه عواملی باعث ورم پستان یا ماستیت می شود؟

شایع ترین علت ماستیت، افزایش بیش از حد شیر است. این عرضه بیش از حد شیر باعث می شود مجاری شیر شما باریک شود زیرا بافت اطراف آن مجاری را تحت فشار قرار می دهد. این منجر به پف کردگی می شود، یعنی زمانی که سینه های شما به شدت پر و متورم است. این به عنوان ورم پستان التهابی شناخته می شود.

ماستیت التهابی می تواند منجر به ورم پستان باکتریایی شود. ماستیت باکتریایی زمانی است که عفونت به دلیل ورم پستان التهابی رخ می دهد.

گاهی اوقات، عفونت باکتریایی منجر به آبسه می شود. آبسه مجموعه ای از مایع است که نیاز به تخلیه دارد.

به طور کلی عوامل زیر احتمال ابتلا به ماستیت را افزایش می دهند:

- شیر دادن به کودک
- آسیب نوک سینه
- مجاری شیر باریک و ملتهب
- فاصله های طولانی بین شیر خوردن، باعث ایجاد سینه های بسیار پر می شود
- قطع ناگهانی شیردهی
- سوتین های تنگ یا زیر سیم که به سینه های شما فشار می آورد.

عوامل خطر برای ابتلا به ماستیت چه عواملی هستند؟

در صورت شیردهی و شیر بیش از حد در معرض خطر ابتلا به ماستیت هستید. در سال های اخیر، پزشکان توصیه خود را برای مقابله با عرضه بیش از حد تغییر داده اند. توصیه قبلی حاکی از آن بود که تخلیه بیشتر سینه ها می تواند علائم ماستیت و التهاب را درمان کند. با این حال، تحقیقات کنونی نشان می دهد که این کار در واقع گرفتگی را بدتر می کند. خالی کردن سینه تنها منجر به تولید شیر بیشتر و تشدید التهاب می شود.

در صورت ابتلا به ماستیت چه باید کرد؟

در صورت ابتلا به ماستیت، شیردهی برای کودک شما بی خطر است. همچنین می توانید راه کارهای زیر را امتحان کنید:

- پک یخ که در یک پارچه پیچیده شده و پس از شیر دادن روی سینه قرار می گیرد تا به کاهش التهاب کمک کند
- ماساژ بسیار ملایم سینه با ورم پستان برای کمک به بهبود جریان شیر. (RPS) نوعی ماساژ است که با دور کردن مایع از نوک سینه، تورم را در ناحیه هاله و نوک پستان کاهش می دهد. این روش اجازه می دهد تا کودک شما راحت تر به سینه پر بچسبد. برای انجام RPS، دو نوک انگشت را در اطراف پایه نوک پستان خود قرار دهید. فشار وارد کنید، سپس انگشتان خود را از نوک پستان دور کنید. این کار را در چندین زاویه در اطراف نوک پستان خود انجام دهید.
- اگر شیر شما هنگام تغذیه یا دوشیدن جریان نداشته باشد، یک پارچه گرم روی ناحیه آسیب دیده ممکن است به جریان یافتن شیر شما کمک کند.
- به اندازه کافی آب بنوشید تا تشنه نشوید
- وقتی می توانید استراحت کنید

- از شریک زندگی، خانواده یا دوستان خود برای انجام کارهای خانه کمک بخواهید.
- برای کاهش درد می توانید از پاراستامول یا ایبوپروفن استفاده کنید. مصرف اینها در دوران شیردهی بی خطر است.

ورم پستان چگونه بر خطر ابتلا به سرطان سینه تأثیر می گذارد؟

ابتلا به ماستیت خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش نمی دهد.

ماستیت چگونه تشخیص داده می شود؟

معاینه فیزیکی و بررسی علائم به پزشک در تشخیص ماستیت کمک می کند. اگر شیر نمی دهید، ممکن است ماموگرافی یا سونوگرافی پستان انجام دهید تا سرطان سینه یا بیماری دیگر پستان را رد کنید.

درمان ماستیت چگونه انجام می شود؟

ماستیت معمولاً با آنتی بیوتیک ها همراه با تخلیه شیر از پستان درمان می شود. در برخی موارد، آبسه سینه ممکن است ایجاد شود. آبسه ها با تخلیه چرک، یا با جراحی یا آسپیراسیون (با استفاده از یک سوزن نازک و توخالی، اغلب با هدایت اولتراسوند)، و سپس آنتی بیوتیک درمان می شوند.

سرطان سینه التهابی علائمی دارد که بسیار شبیه ورم پستان است و ممکن است با عفونت اشتباه گرفته شود. اگر تشخیص داده شد که ورم پستان دارید و درمان آنتی بیوتیکی در عرض یک هفته یا بیشتر کمکی نمی کند، ممکن است نیاز به بیوپسی پوست داشته باشید تا مطمئن شوید که سرطان نیست. سرطان سینه التهابی می تواند به سرعت گسترش یابد، بنابراین اگر پس از درمان آنتی بیوتیکی همچنان علائمی دارید، مراجعه به پزشک را به تعویق نیندازید.

عوارض ماستیت چیست؟

در صورت عدم درمان، عفونت سینه مانند ماستیت می تواند منجر به آبسه سینه شود. این نوع آبسه معمولاً نیاز به درمان جراحی دارد. پزشک جراحی انجام می دهد یا از یک سوزن کوچک برای تخلیه چرک استفاده می کند.

ماستیت چقدر طول می کشد؟

ماستیت التهابی معمولاً در عرض ۱۰ تا ۱۴ روز کاملاً بهبود می یابد. هنگامی که به درستی مدیریت شود، علائم به طور چشمگیری در عرض ۲۴ تا ۷۲ ساعت بهبود می یابد. شناخت علائم گرفتگی و التهاب کلیدی است، زیرا در این صورت می توانید روش های درمانی مانند یخ و تخلیه لنفاوی را شروع کنید.

چگونه می توانید از ماستیت جلوگیری کنید؟

باید مکرر شیر بدهید. نوزادان خردسال اغلب به ۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت یا بیشتر نیاز دارند. برای شیردهی هر دو سینه را بدهید. اگر کودک شما سینه دوم را نمی گیرد، دفعه بعد اول آن را به او بدهید. اگر سینه‌های شما بیش از حد پر شد، کودک خود را برای شیر بیدار کنید. از پرستار، ماما یا مشاور شیردهی خود بخواهید تا بررسی کند که کودک شما به خوبی تغذیه می کند. از دادن شیر خشک یا سایر مایعات به نوزاد خودداری کنید مگر اینکه توسط پرستار، ماما یا پزشک شما توصیه شده باشد.

اگر بعد از شیر خوردن همچنان احساس پری در سینه‌ها دارید، برای راحتی کافی شیر بدوشید. اگر از پمپ سینه استفاده می کنید، بررسی کنید که اندازه محافظ سینه هیچ مشکلی برای نوک سینه شما ایجاد نمی کند. اگر فکر می کنید پمپ سینه شما مشکل ایجاد می کند، از پرستار، ماما یا مشاور شیردهی خود بپرسید.

منابع:

[/https://www.thewomens.org.au](https://www.thewomens.org.au)

[/https://www.cancer.org](https://www.cancer.org)