

## ناراحتیهای پستان

ناراحتیهای پستان درد ناکی پستان که در دوران حاملگی و یا قبل از شروع قاعدگی دارد، بعلت ترشح متناوب هورمونهای جنسی زنانه ( ) می باشد. این هورمونها رشد سلولهای غدد تولید کننده شیر را تحریک می کنند و سبب می شوند که در اطراف این غدد خون و دیگر مایعات به منظور تغذیه سلولها تجمع یابند. این تجمع مایعات سبب تحریک و کشش فیبرهای عصبی سینه شده و باعث درد ناکی سینه می شود.

سلولهای چربی و بافت هم بند و یا بافتی که در تولید شیر نقشی ندارند بیشتر به غدد دردناکی و یا کیست تبدیل می شوند، به هر حال عملکرد های زیر می تواند در کاهش درد

رژیم غذایی خود را تغییر دهید : رژیم غذایی کم چربی و پر فیبر مانند مصرف غلات، سبزیجات و حبوبات، بسیار مفید می باشد. تحقیقات نشان داده است که در زنانی که این رژیم را رعایت کرده اند، سوخت و ساز استروژن به شکل متفاوتی بوده است به این صورت که استروژن بیشتری دفع شده و مقدار آن در جریان خون کاهش یافته است و این خود سبب تحریک کمتر پستان می شود. وزن خود را کاهش دهید : وزن باید متناسب با قد باشد. چنانچه خانمهایی که اضافه وزن دارند، بتوانند کاهش وزن دهند، درد پستان در آنها نیز کاهش می یابد. از ویتامینها و مکملهای غذایی استفاده کنید : ویتامین C و ویتامینهای گروه B، کلسیم، و منیزیم در تولید (( پروستاگلاندین E )) تاثیر می گذارند. حال از طرفی پروستاگلاندین E بر روی (( پرولاکتین )) که باعث تحریک سینه می شود،

از مصرف مارگارین و روغنهای جامد خوداری کنید : روغنهای جامد از تبدیل اسیدهای چرب ضروری به (( گامالینولئیک اسید ( GLA ) در تولید پروستاگلاندین E نقش بسزایی دارد، این مقابله و تداخل به ضرر فرد تمام می شود.

آرامش خود را حفظ کنید : در هنگام تنشهای عصبی، ماده ای بنام (( اپی نفرین )) فوق کلیه آزاد می شود که مانع از تاثیر ( GLA ) در تولید پروستاگلاندین E می گردد. مصرف کافئین را محدود کنید : با عدم مصرف نوشیدنیهای غیر الکلی، شکلات، بستنی، چای و مسکنهای حاوی کافئین ( مانند ارگوتامین C که در میگرن مصرف می شود و همچنین قرص آکسار ) می توان بر ناراحتیهای پستان و درد فائق آمد.

از مصرف داروها در هنگام حاملگی خودداری کنید : قرص ایبوپروفن برای کاهش درد پستان بکار می رود، اما در صورت حاملگی باید از مصرف هر دارویی خودداری کرده و با پزشک خود در مورد دارو مشورت کنید.

همچنین هرگز از داروهای ضد التهاب استروئیدی که بصورت موضعی بکار می روند مانند (( هیدروکورتیزون، بتامتازون، کلوبتازون، فلوسینولون، تری مسینولون )) به هیچ عنوان استفاده نکنید.

از کمرست مناسب استفاده کنید : کمرستهای تنگ می توانند از کشش بیشتر بافتهای عصبی سینه متورم جلوگیری کرده و از احساس درد بکاهند.

به مصرف قرصهای ضد بارداری توجه کنید : میزان استروژن موجود در قرصهای ضد بارداری خوراکی بسته به شرایط بیمار ممکن است مفید و یا مضر باشد به قرصهای ضد بارداری با مقدار استروژن پایین، ممکن است به حالت (( فیبروکستی )) کمک کند ولی (( فیبر آدنوم )) را بدتر کند.

( فیبر آدنوم حالتی است که در آن غده های سفت و قابل حرکتی لمس می شود. )  
( برای جذب مایعات تجمع یافته، پستان خود را ماساژ بدهید : بعضی از افراد به ماساژ آرام پستان خود احساس آرامش و تسکین می کنند، چرا که این عمل باعث جذب مایعات اضافی تجمع یافته در سینه شده و باعث جریان بهتر لنف می شود.  
هشدارهای پزشکی : زنان باید هر ماه پستانهای خود را چنان که دکتر متخصص زنان به آنها می آموزد کنترل ک

آمار نشان داده است که حدود % سینه توسط خود افراد کشف شده است.  
بهترین زمان برای انجام این کنترل یک هفته بعد از شروع قاعدگی می باشد، چرا که خیلی از غدد پیش از شروع قاعدگی در سینه ظاهر شده ولی بلافاصله بعد از قاعدگی از بین می

که این رشد و ناپدید شدن غدد اهمیتی ندارد.  
اما هنگامیکه بعد از یک هفته از شروع قاعدگی متوجه ظاهر شدن غده ای در پستان خود شده اید به پزشک مراجعه کنید تا در صورت وجود بیماری سریعاً اقدامات لازم به عمل آید.

: پزشک آنلاین