


لا  
جلك  
نسيديتي

## آلام الثدي



الكشف المبكر ينقذ الحياة

© Breast Cancer  Care

Breastcare Kuwait

[www.breastcarekuwait.org](http://www.breastcarekuwait.org)

Breastcare Kuwait

[www.breastcarekuwait.org](http://www.breastcarekuwait.org)

الدهنية الأساسية والتي تسمى (Gamolenic acid) وقد تكون مرتبطة باستخدام حبوب منع الحمل أو حبوب منع الاكتئاب .

## التشخيص

يقوم الطبيب المعالج بفحص كلا الثديين و بأخذ المعلومات اللازمة عن نوع الألم ومدته . ولمعرفة ما إذا كان الألم له علاقة بالدورة الشهرية.

في أغلب الأحيان يقوم الطبيب المعالج بتشخيص الألم على أن له علاقة بالدورة الشهرية ويقوم بتقديم بعض النصائح التي تساعد على التخلص من الألم كتقليل نسبة الكافيين والشوكولاتة والمشروبات الغازية وزيادة كمية تناول الفاكهة الطازجة والخضروات . كما ينصح بلبس حمالات الصدر المريحة خلال النهار والليل.

عندما يكون الألم ناتج عن أخذ حبوب منع الحمل فاللجوء لتقليل الجرعة اللازمة أو تغيير نوع الحبوب قد يساعد في بعض الحالات وعند استمرار الألم وقد تحتاجين إلى وسيلة منع حمل أخرى غير الحبوب وذلك بعد إستشارة الطبيب العام .

## زهرة الربيع الليلية

### Evening primrose oil

قد يطلب منك الطبيب المعالج إتباع كورس من زيت زهرة الربيع والذي يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية وتعمل على زيادة نسبة هذه الأحماض في الجسم وتستطيعين الحصول عليها من محلات بيع الأغذية الطبيعية والصيدليات .

## الأدوية الهرمونية :

في حال معاودة الألم مجدداً حتى بعد إستخدام زهرة الربيع الليلية، فقد يوصف لكي الطبيب المعالج دواء هرموني مثل : danazol أو bromocriptine .

## أنواع آلام الثدي

آلام الثدي منتشرة بكثرة بين النساء . فهي تصيب اثنان من بين ثلاث نساء قبل انقطاع الطمث خلال أي فترة من حياتهم . ويوجد نوعان من آلام الثدي . النوع الأول يعتبر جزء من الدورة الشهرية الطبيعية للمرأة والتي تعرف بآلام الثدي الدورية (cyclical breast pain) . في هذا النوع تلاحظ المرأة وجود كتكتلات بالثدي وآلام قبل أسبوع أو أكثر من موعد الدورة الشهرية وهي تختلف ما بين آلام متوسطة إلى آلام شديدة وغالبا تنتهي عند بداية الدورة الشهرية. النوع الآخر قد تشعر به بعض النساء وهي من الآلام المستمرة بالثدي ولا تكون لها علاقة بالدورة الشهرية وتسمى آلام الثدي الغير دورية (Non-cyclical breast pain) . وكلا النوعان من آلام الثدي له علاج ، فعندما يكون لديك آلام شديدة أو مستمرة بالثدي وتؤثر علي حياتك اليومية يجب مراجعة الطبيب المختص .

## آلام الثدي الدورية

### (cyclical breast pain)

هي آلام تتعلق بالدورة الشهرية وتصيب النساء اللاتي لم تنقطع عنهن الدورة الشهرية وغالبا ما يصيب من هنّ في الثلاثين أو الأربعين من العمر. إن التغيرات الهرمونية الطبيعية المصاحبة للدورة الشهرية تؤدي إلى زيادة حساسية أنسجة الصدر والتي بدورها تسبب آلام في الثدي .

قد تلاحظين حدوث حرقة أو نخز أو آلام مشابهه لوخز الدبوس . وهي آلام قد تصيب أحد الثديين أو كلاهما كما أنها قد تمتد إلى ما تحت الإبط وأسفل الذراع. وهذه الآلام غالبا ما تتوقف عند الانتهاء من الدورة الشهرية . كما أن النساء اللاتي انقطع عنهن الطمث ويأخذن علاج هرموني بديل قد تمتد عندهن فترة الألم إلى ما بعد انتهاء الدورة الشهرية.

## ما الذي يسبب الآلام الثدي الدورية ؟

الأسباب الرئيسية وراء آلام الثدي الدورية غير معروفة. آخر الأبحاث ترجح السبب بالإصابة بهذه الآلام إلى انخفاض مستوى الأحماض