



ก้อนในเต้านมชนิดไฟโบรซิสติก Fibrocystic Breast Changes

เป็นโรคเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเต้านม fibrocystic หมายถึงภาวะที่แตกต่างกันและรวมถึงชื่อเก่าเช่น โรคเต้านม fibrocystic breast disease เป็นโรคที่ไม่เป็นอันตรายที่พบได้บ่อยที่สุด (ไม่ใช่มะเร็ง) เนื้อเยื่อเต้านมก่อตัวเป็นซิสต์ (ถุงน้ำ) ซึ่งมีลักษณะเรียบ แน่น เคลื่อนไหวได้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังนำไปสู่การหนาขึ้นทั่วทั้งเต้านม ความปวด และอาการเจ็บ ซิสต์อาจแพร่กระจายไปทั่วเต้านม บริเวณใดบริเวณหนึ่งหรือปรากฏเป็นก้อนขนาดใหญ่ตั้งแต่หนึ่งก้อนขึ้นไปกว่า 60% ถึง 75% ของผู้หญิงทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อเยื่อในหน้าอก การเปลี่ยนแปลงของ Fibrocystic เกิดขึ้นมากที่สุดในผู้หญิงอายุ 30 ถึง 50 ปี มีเพียง 10% ของผู้หญิงเท่านั้น อายุต่ำกว่า 21 ปีได้รับผลกระทบ

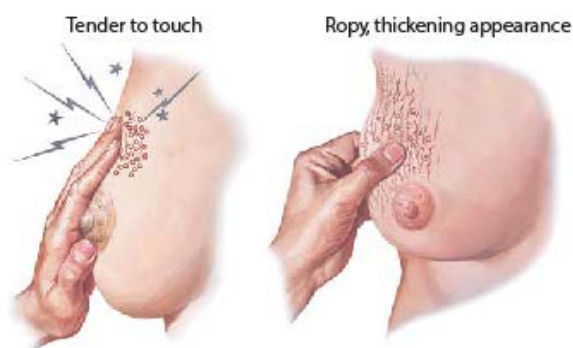
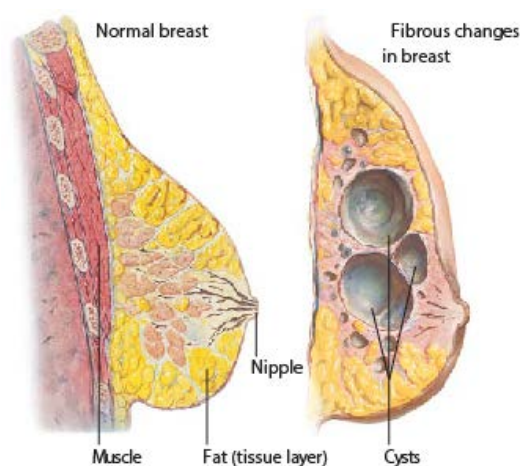


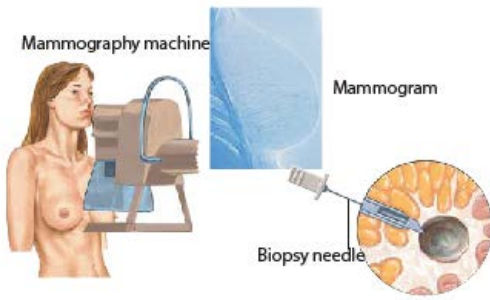
สาเหตุ

สาเหตุยังไม่ชัดเจน แต่อาจมีฮอร์โมนที่สร้างจากรังไข่ นอกจากนี้ อาการมักจะหยุดหลังจากวัยหมดประจำเดือน

อาการ

อาการอาจมีตั้งแต่ไม่รุนแรงถึงรุนแรง ผู้หญิงเกือบครึ่งไม่มีอาการ อาการที่พบบ่อยที่สุดคืออาการปวดตามรอบเดือนและบวมที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง โดยอาการหนักสุดรอบก่อนมีประจำเดือน เต้านมรู้สึกคัดตึง แน่น ปวดมาก และเจ็บเมื่อออกแรงกดหรือสัมผัส เนื้อเยื่อเต้านมมีความหนาแน่นและรู้สึกได้เป็นก้อนราวกับว่ามีก้อนเล็ก ความหนาขึ้นโดยเฉพาะอาจมีส่วนบนของเต้านมด้านบนออกด้วย





วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยตามอาการและการตรวจร่างกาย แพทย์จะสั่งตรวจแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ อาจจำเป็นต้องทำการตรวจชิ้นเนื้อเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีภาวะโรคอื่น ๆ

การรักษา

การดูแลที่ดี (เลือกรับประทานยาที่ระงับปวดที่ใส่ทั้งกลางวันและกลางคืน) และยาบรรเทาความเจ็บปวด เช่น อะเซตามิโนเฟนและยาต้านการอักเสบ



(NSAIDs) เป็นสิ่งที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องการ สิ่งอื่น ๆ ที่อาจช่วยได้ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงคาเฟอีน(กาแฟ, ชา, โคล่า, ช็อคโกแลต), ลดไขมันในอาหาร, ใช้ความร้อน(แผ่นประคบร้อนหรือกระติกน้ำร้อน) และทานวิตามินและการเตรียมสมุนไพร การประคบเย็นหรือใช้น้ำแข็ง อาจได้ผลเช่นกัน การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนเป็นสิ่งสำคัญ แพทย์อาจสั่งยาแก้ปวดที่แรงขึ้น ยาขับปัสสาวะ หรือฮอร์โมน (เช่น ยาคุมกำเนิด) สำหรับอาการที่รุนแรง บางครั้งแพทย์อาจรักษาซิสต์ในห้วงตรวจด้วยวิธีดูดออกด้วยเข็ม ซึ่งจะทำให้ก้อนหายไป ถ้ามันไม่หายไปอาจจำเป็นต้องมีการตรวจชิ้นเนื้อเพื่อแยกมะเร็ง

ควรไม่ควร

- ✓ ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน
- ✓ ควรติดต่อแพทย์หากมีอาการเปลี่ยนแปลงหรือรู้สึกแปลกๆ ระหว่างการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- ✓ สวมเสื้อชั้นในที่รองรับสรีระได้ดีโดยเฉพาะในช่วงออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมหนักๆ
- ✗ อย่าใช้คาเฟอีนมากเกินไป
- ✗ อย่าละเลยการตรวจแมมโมแกรมหรือเต้านมตามปกติ

