Breast Pain ปวดเต้านม

Mastodynia เป็นคำทางการแพทย์สำหรับอาการปวดเต้านม อาการปวดตามรอบเดือนหรือไม่ตามรอบเดือน ขึ้นอยู่กับว่าเกิดกับแต่ละรายรอบระยะเวลา (cyclic) หรือไม่ อาการปวดตามข้อมักเกิดในเด็กผู้หญิงที่ยังไม่หมดประจำเดือน ความเจ็บปวดแบบไม่ตามรอบประจำเดือนเกิดขึ้นในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปี

สาเหตุ

สาเหตุหลายประการ ได้แก่ โรคซีสต์เต้านม การใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน การติดเชื้อของเต้านม (เต้านมอักเสบ);การตั้งครรภ์; วัยแรกรุ่น; การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนปกติก่อนวัยแรกรุ่นหรือวัยหมดประจำเดือน; เลี้ยงลูกด้วยนม; และยา รวมทั้งdigoxin cimetidine spironolactoneและ methyldopa และไม่ติดต่อหรือส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น

อาการ

อาการปวดตามรอบเดือนเหมือนจะเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน โปรเจสเตอโรนและโปรแลคติน) รู้สึกปวดเมื่อยไปทั้งเต้านมแต่จะอยู่บริเวณรอบนอกด้านบนถัดจากรักแร้ อาการเจ็บปวดเริ่มขึ้นเมื่อรังไข่ปล่อยไข่ และดำเนินต่อไปจนกระทั่ง ระยะเวลามีประจำเดือนเริ่มต้นและหยุดเมื่อสิ้นสุดระยะเวลา มักจะปวดส่งผลต่อเต้านมทั้ง 2 ข้าง แต่บางครั้งอาจเจ็บข้างใดข้างหนึ่งมากกว่า อาการปวดแบบไม่สัมพันธ์ตามรอบเดือน มักจะส่งผลต่อเต้านมเพียงข้างเดียวที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลา มักจะมีอาการปวดแสบปวดร้อนหรือเจ็บเหมือนถูกแทง รู้สึกตรงกลางรอบ ๆ บริเวณหัวนม อาการเจ็บเต้านมไม่ค่อยกลายเป็นมะเร็งเต้านม

วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์และการตรวจเต้านม นอกจากนี้ แพทย์อาจสั่งตรวจแมมโมแกรม (เอ็กซเรย์พิเศษในการตรวจเต้านม) หากแมมโมแกรมพบก้อนเนื้อแพทย์อาจสั่ง อัลตราซาวนด์ (การตรวจโดยใช้คลื่นเสียงเพื่อ ดูว่าก้อนแข็งหรือมีของเหลวไหลออกมาหรือไม่)

การรักษา

การรักษาเป็นแบบประคับประคอง รวมถึงการจำกัดอาหาร (เช่น ไขมันต่ำ อาหารโคเลสเตอรอลต่ำและคาเฟอีนน้อย) สำหรับผู้หญิงส่วนใหญ่ที่มีอาการเจ็บเต้านมที่ไม่เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ความเจ็บปวดจะหายได้เอง อาการที่รบกวนกิจวัตรประจำวันตามปกติสามารถช่วยได้ด้วยยาแก้ปวดเช่น เป็นยาต้านการอักเสบ (เช่น ไอบูโพรเฟน นาโพรเซน)

ควรไม่ควร

✓อย่าลืมว่ามะเร็งเต้านมพบน้อยมาก (<10%)ที่ทำให้เกิดอาการปวดเต้านม

✓กินอาหารไขมันต่ำ กินเมล็ดธัญพืชแทนอาหารแปรรูป

✓พบแพทย์ของคุณหากคุณคลำเจอก้อนที่เต้านม

✓พบแพทย์หากคุณพบสารคัดหลั่งออกจากหัวนม.

✓พบแพทย์ของคุณหากคุณเห็นรอยบุ๋มที่ผิดปกติของเต้านมหรือหัวนม

✓พบแพทย์ของคุณหากคุณมีไข้ อ่อนเพลีย หรือคลื่นไส้

✓พบแพทย์หากคุณมีอาการเจ็บเต้านมเป็นเวลานาน

✗อย่าสวมเสื้อชั้นในรัดรูปหรือหลวม

✗อย่าใช้คาเฟอีนมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นเจ็บเต้านม หลีกเลี่ยงเนยเทียม ไขมันทรานส์ และเกลือ

อ้างอิงข้อมูล : Fred Ferri.(2011).Ferri's Netter Patient Advisor.Retrived April 29, 2019, from www.netterreference.com