



โรคเต้านม fibrocystic



เป็นก้อนเนื้อวอกบริเวณเต้านม ที่ไม่เปลี่ยนเป็นเนื้อร้าย เต้านมจะสร้างถุงน้ำ ลักษณะผิวเรียบ แข็งและเคลื่อนที่ได้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้เกิดการหนาตัวของเต้านม ร่วมกับมีอาการเจ็บและปวด ถุงน้ำสามารถกระจายตัว ไปอีกที่หนึ่งหรือเป็นก้อนมากกว่านั้น ประมาณ 60-75%ของผู้หญิงที่เต้านมเกิดการเปลี่ยนแปลง เนื้อเยื่อ fibrocystic เกิดในช่วงอายุ 30-50ปี มีแค่ 10%เกิดขึ้นในผู้หญิงอายุน้อยกว่า21ปี

สาเหตุ

ยังไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน แต่ฮอร์โมนถูกสร้างจากรังไข่ และจะหยุดสร้างเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

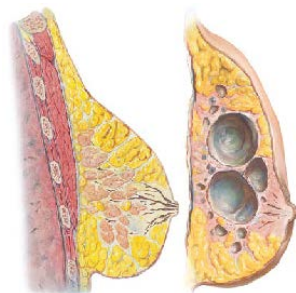
อาการ

มีตั้งแต่อาการปานกลางจนถึงรุนแรง เกือบครึ่งหนึ่งไม่มีอาการ อาการจะเกิดขึ้นเป็นวงจรปวดและบวมบริเวณเต้านมและใต้วงที่สูก่อนมีประจำเดือน จะรู้สึกถึงเต้านมตึงๆและเจ็บมากเมื่ออกหรือสัมผัส เนื้อนมจะลักษณะเป็นก้อนกลมและแข็งไม่เรียบเนียน ส่วนใหญ่จะพบบริเวณเต้านมส่วนบนทางด้านซ้ายขวา



วินิจฉัย

ขึ้นอยู่กับอาการและการตรวจร่างกาย แพทย์จะสั่งให้ทำการตรวจมะเร็งเต้านมและอัลตราซาวด์ เป็นส่วนน้อยที่จะใช้เข็มเจาะเพื่อเก็บชิ้นเนื้อเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโรคอื่นๆ



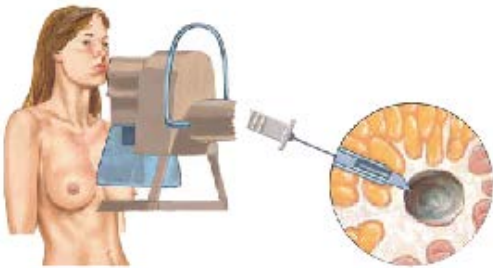
รักษา

ใส่บราที่ซับพอตเต้านมทั้งกลางวันและกลางคืนและยา
ลดปวดเช่น acetaminophen หรือNSAIDs
หลีกเลี่ยงคาเฟอีน ชา โคล่า ซ็อกโกแลต กินอาหารที่
ไขมันต่ำ ใช้ถุงน้ำร้อนประคบ กินวิตามินเสริม ประคบ
เย็น และตรวจเต้านมด้วยตัวเองเดือนละครั้ง หาก
อาการรุนแรงแพทย์จะสั่งยาระงับปวดที่แรงขึ้น ยาขับปัสสาวะ หรือยาคุม บางครั้ง
แพทย์อาจใช้เข็มดูดน้ำออกเลยที่ห้องตรวจ ก่อนจะยุบตัวลง หากอาการไม่หาย
สมบูรณ์ อาจจะต้องใช้เข็มเพื่อเจาะเนื้อเยื่อไปตรวจเพื่อคัดกรองโรคมะเร็ง



ควรไม่ควร

- ✓ ควรฝึกคลำเต้านมด้วยตัวเองขณะที่ปกติ
- ✓ ควรติดต่อแพทย์หากมีอาการผิดปกติขณะคลำเต้านมด้วยตัวเอง
- ✓ ควรใส่เสื้อชั้นในที่ซับพอตหน้าอกโดยเฉพาะตอนออกกำลังกาย



- ✗ ไม่ควรกินคาเฟอีนมากเกินไป
- ✗ ไม่ควรพินัดการทำ mammograms

