راهنماي پيگيري بيماريها

مشكلات پستان در خانمها

مترجم: **دكتر نسرين برازش**

هم خانمها و هم آقايان ميتوانند مشكلاتی در پستان داشته باشند - برآمدگی - درد - تورم - احساس توده در پستان - ترشح از نوک پستان و يا مشكلات پوست آن مي‌تواند علامتی از مشكلات بسيار جزئی و يا حتی علامتی از يک مشكل بسيار مهم باشد

شروع

علائم

۱. آيا سينه شما متورم و حساس شده است ؟

خير → **تشخيص**: **به سوال * ۴ مراجعه نماييد**

بله ↓

۲ - آيا اين تورم و حساس شدگي بتازگي ايجاد شده است ؟

بله → اگر در سن باروري هستيد ممكن است يكي از علائم حاملگي باشد → جهت اطمينان از حاملگي بايد تست حاملگي بدهيد. در صورت مثبت بودن تست، به پزشك خود مراجعه نماييد.

خير ↓

مراقبت‌ها

راهنماي پيگيري بيماريها

مشكلات پستان در خانمها

۳ - آيا اين تورم و حساس شدن سينه در طول دوره پريود بوجود مي آيد و هرماه تكرار مي شود؟

بله

اين علائم مي‌تواند ناشي از **تغييرات هورموني** در هر سيكل باشد اگر شما مشكل خوابيدن همراه با تغييرات خلق و خو داريد شما علائم **سندرم قبل از فاعدگي (PMS)** را داريد.

براي كنترل حساسيت و درد از داروهايي مانند ايبوبروفن و ناپروكسن كه در پريودهاي دردناک استفاده مي شود نيز مي‌توانيد استفاده كنيد سعي كنيد در اين مدت از چاي و قهوه كمتر استفاده كنيد

***۴ -** آيا شما در سينه توده دردناک كوچكتر از سكه ۵ ريالي حس مي كنيد كه در ماههاي گذشته وجود نداشته است ؟

بله

اين توده ممكن است **كيست** يا ساير **توده‌هاي** خوش خيم سينه باشد

طي يک ماه آن را بدقت تحت نظر بگيريد اگر در طي يک ماه از بين نرفت و يا كوچكتر نشد حتما به پزشک مراجعه نماييد

خير

۵ - آيا شما در لمس عمقي سينه، توده اي سفت و احتمالاً چسبيده به دنده هايتان را احساس مي‌كنيد؟

بله

ممكن است اين توده نشانه‌اي از بيماريهاي جدي از جمله **سرطان پستان** باشد.

هر چه سريعتر به پزشک مراجعه كنيد

خير

راهنماي پيگيري بيماريها

مشكلات پستان در خانمها

۶ - آيا شما در هر دو پستان احساس تورم و درد داريد و همراه با آن تاخير در پريود يا پريودهاي نامنظم داريد؟

بله

ممكن است اين وضعيت ناشي از حاملگي يا تغييرات هورموني در بدن و يا بيماري **فيبروكيستيک** در پستانها باشد

به پزشک مراجعه كنيد

خير

۷ - آيا شما شير مي‌دهيد و در نوک پستان خود ترک خوردگي و درد داريد؟

بله

درصورتيكه اين ترک خوردگي و درد در دوران شيردهي طولاني شود مي‌تواند به علت **عفونتها** باشد

از پمادهاي ويژه‌اي كه براي اين منظور در داروخانه‌ها وجود دارد استفاده كنيد و در صورت عدم بهبودي به پزشک مراجعه كنيد

خير

۸ - آيا زخمي بر روي سينه داريد كه مدتي است بهبود نمي يابد؟

بله

زخم پستان كه بهبود نمي‌يابد نشانه بيماري جدي در پستان است

جهت بررسي آن به پزشک مراجعه كنيد

خير

راهنماي پيگيري بيماريها

مشكلات پستان در خانمها

۹ - آيا شما قرمزي ، احساس گرمي و تورم دردناک در يك سينه خود داريد؟

بله

ايـن علائـم ناشـي از **عفونـت** پستان مي‌باشـد - اگـر در دوران شـيردهي هـستيد **بـسته شـدن مجاري خروج شـير** ميتوانـد علت بروز اين عفونت باشد

سعي كنيد با دادن شير بـه نـوزاد و يا دوشيدن شير اين مشكل را كنترل كنيد و در صورت عـدم بهبودي به پزشک مراجعه كنيد

خير

اگر فكر مي‌كنيد مشكل شما جدي است ، براي كسب اطلاعات بيشتر با پزشك خود تماس حاصل نماييد.