

**معظم السيدات يتعرضن لألم الثدي في فترة من الفترات وفي معظم الحالات يكون الألم خفيف ولكن في البعض يكون شديد.**

قد يرتبط الألم وسرطان الثدي عند البعض ولكن عموماً يحدث الألم مع سرطان الثدي في المراحل المتأخرة ويكون العرض الأول في 5% من الحالات فقط

### **نوع الألم الثدي**

**1- الألم دورية: حيث يزداد الألم سوءاً قبل الدورة كل شهر**

**2- ألم غير دورية حيث لا يكون الألم مرتبط بموعد الدورة**

من كل 3 حالات يكون الألم دورى مرتبط بموعد الدورة ولكن تتأكدى من نوع الألم إحتفظى بنتيجة للشهر وضعى علامة على الأيام التي تشعرى فيها بالألم الثدي لمدة 2-3 شهور وبذلك تستطعى معرفة علاقة الألم بالدورة حيث من المفترض أن تحفظى بنتيجة للدورة الشهرية

### **ألم الثدي الدورية**

هذا هو النوع الشائع خصوصاً بين السيدات في عمر 30 إلى 50 سنة وفي معظم السيدات يكون الألم خفيف ولكن قد يكون أسوأ في بعض الحالات ب بحيث يؤثر على الأداء اليومي

### **أعراضه**

غالباً ما يؤثر على الثدي في الجانبين ويكون أشد في الجزء العلوي الخارجي وأحياناً يمتد للذراع من الداخل

عادة ما يظهر الألم في منتصف الشهر (منتصف الدورة) ويزداد سوءاً 7-3 أيام قبل الدورة و غالباً ما يبدأ في الزوال في أول يوم للدورة وأحياناً

**يصاحب الألم شعور بزيادة في حجم الثدي وقد يزيد الألم مع الرياضة او اثناء حضن الأطفال والجماع**

### **السبب**

قد يكون السبب زيادة حساسية الثدي لغيرات الهرمونات التي تحدث كل دورة في الجسم ولا يكون الألم في مثل هذه الحالات دليلاً على أي مرض ولا يوجد خطورة من هذا الألم الذي قد يكون مزعجاً لبعض السيدات

### **العلاج**

-في معظم الحالات مع الألم الخفيف لن تحتاجى إلى أي علاج وعادة يختفى الألم خلال 3-6 شهور

-في بعض الحالات عندما يكون الألم شديد ممكناً إتباع الآتى:

\* إرتدى صدرية نسائية محكمة لتثبيت الثدي في الأيام التي تشعرى فيها بالألم. بعض السيدات يجدن أن إرتداء صدرية نسائية طوال 24 ساعة في اليوم لمدة أسبوع قبل الدورة يقلل من ألم الثدي بدرجة ملحوظة

\* بعض السيدات يجدن أن شرب الكافيين يزيد من نسبة الألم لذلك مفضل الإمتناع عن الشاي والقهوة والكولا والنسكافية في الأسبوع قبل الدورة.

\* ممكن استخدام مسكن للألم مثل الباراسيتامول وإيبوبروفين في الأيام التي يكون فيها الألم شديد

\* الإقلال من الدهون وزيادة الكريوباهيرات من الممكن ان تقلل من شدة الألم ويجب ان تستمرى على هذا الغذاء لمدة عدة أشهر قبل الحصول على نتيجة وعموماً الإقلال من الدهون مفيد للصحة العامة

\* أقراص منع الحمل والهرمونات التغوية تزيد الألم سوءاً في بعض السيدات وقد تحتاجى إلى تغيير نوع الأقراص او الإمتناع عنها بعد استشارة الطبيب

\* بعض الأدوية مثل البروموكربتين والدانازول تعطى نتائج جيدة ولكن مثل هذه أدوية لها من اعراض جانبية يجب ان تستخدم تحت اشراف الطبيب

وعادة تكون مع الالم الذى تستمر اغلب ايام الشهر وتكون شديدة بحيث تؤثر على الحياة اليومية

### ألم الثدى غير الدورية

الالم الذى يكون طول الشهر واحيانا يأتى ويذهب ولكن لا علاقه له بالدوره الشهرية

- عادة يكون فى السيدات بعد سن الأربعين

- عادة ما يكون الألم من عضلات الصدر تحت الثدى وليس من انسجة الثدى

- ممكن أن يكون الألم فى ثدى واحد أو فى جزء من الثدى واحيانا يكون فى الجانبين

- معظم الحالات لا يعرف سبب الألم ولكن فى بعض الحالات يكون الألم من العضلات او احيانا التهابات بالصدر ونظرا لوجود أسباب عديدة فمن المفضل الكشف عند الطبيب عند حدوث مثل هذه الألم

### العلاج

- فى حالات كثيرة الألم يحدث ويذهب تلقائيا بعد عدة شهور

- مسكنات الألم مثل إيبوبروفين ممكن ان تقلل من الألم

- هناك علاج اخر حسب سبب الألم ولذلك مهم استشارة الطبيب والكشف

### ألم الثدى وسرطان الثدى

عادة ما تزعج السيدة من وجود ألم بالثدى وترتبط هذا الألم بسرطان الثدى ولكن فى معظم الحالات يظهر سرطان الثدى ككتلة بالثدى بدون ألم ويحدث الألم فى مراحل متاخرة من المرض ولكن فى 5% من الحالات يكون الألم هو اول عرض لسرطان الثدى ويكون ألم غير دوري

انظرى سرطان الثدى