

فیروز کیستیک پستان

تغییرات فیروز کیستیک شایعترین علتی است که باعث مراجعه بیماران به کلینیک‌های بیماری‌های پستان می‌شود.

از مشخصات پستانهای فیروز کیستیک وجود توده‌های ریز در لمس و احساس درد و ناراحتی در یک یا هر دو پستان است که می‌تواند به طور ثابت و یا دوره‌ای باشد.

تغییرات فیروز کیستیک خوش خیم هستند و نه در هنگام تشخیص سرطانی‌اند و نه زمینه را برای ایجاد سرطان پستان ایجاد می‌کنند.

علائم تغییرات فیروز کیستیک

از مشخصات این شرایط احساس ناصافی و حالتی دانه دانه مانند در لمس پستان است.

می‌تواند در تمام مناطق پستان وجود داشته باشد ولی غالباً تراکم آن در قسمت بالا و به سمت خارج پستان (یعنی نزدیک زیر بغل و یا دم پستان بیشتر است).

از مشخصات دیگر این تغییرات خوش خیم، وجود درد است.

شدت درد در افراد مختلف متفاوت است به عبارتی این درد می‌تواند از احساس ناراحتی در لمس پستان، تا دردی که در فعالیت روزمره‌ی فرد اشکال ایجاد می‌کند، متفاوت باشد.

زمان این دردها در افراد مختلف متفاوت است

در برخی از افراد این درد در نزدیکی شروع عادت ماهیانه آغاز می‌شود و با شروع آن رو به کاهش می‌گذارد. اما در برخی دیگر درد پستان به صورت ثابت و دائمی در تمام طول ماه وجود دارد و ممکن است در حوالی شروع عادت ماهیانه تشدید یابد.

یکی دیگر از علائم این شرایط خوش خیم، وجود ترشحات از نوک پستان است. این ترشحات معمولاً در هنگام معاینه پستان‌ها از نوک سینه خارج می‌شوند.

رنگ این ترشحات می‌تواند زرد، سبز، خاکستری، و یا قهوه‌ای باشند. وجود این ترشحات معمولاً باعث نگرانی زیاد بیماران می‌شود. ولی باید دانست این حالت معمولاً نگران کننده نیست و با کم شدن تغییرات فیروز کیستیک، این ترشحات نیز کم شده و از بین خواهند رفت.

علت ایجاد فیروز کیستیک

هنوز علت مشخصی برای ایجاد تغییرات فیروز کیستیک شناخته نشده است. چیزی که واضح است این است که این تغییرات تحت تاثیر نوسانات هورمونی، که به طور طبیعی در بدن یک زن در طول یک ماه یا یک سیکل قاعدگی رخ می‌دهد، ایجاد می‌شود.

تشخیص فیروز کیستیک

بیشتر با شکایت‌های مراجعه

الف) - احساس درد و ناراحتی در پستان به صورت دوره‌ای یا ثابت

ب) - لمس توده‌های ریز در هنگام معاینه‌ی پستان توسط خود فرد

راههای تشخیص

اولین اقدام جراح، معاینه است. بهترین زمان برای انجام معاینه روز ۷ تا ۱۰ بعد از شروع عادت ماهیانه است. در این معاینه هر دو پستان و زیر بغل‌ها بررسی می‌شوند تا اطمینان حاصل شود ضایعه‌ی مشکوکی از نظر سرطانی بودن وجود ندارد.

بررسی رادیولوژیک

ماموگرافی: در خانم‌های با سن بالاتر (بالتر از ۳۵ سال) ارزش تشخیص دارد. چرا که تا قبل از این سن، پستان‌ها بسیار متراکم هستند و دقت بررسی‌های ماموگرافی پایین می‌آید.

سونوگرافی: در سنین کم‌تر از ۳۵ سال کاربرد دارد و توانایی افتراق توده‌های کیستی از توده‌های توپر را دارد.

در بعضی موارد لازم است از این نواحی ندولار (حاوی کیست‌های ریز) جهت حصول اطمینان بیشتر، نمونه‌برداری صورت گیرد.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

فیروز کیستیک

"پستان"

کد محتوا: ۴۹۴

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



✚ سایر اختلالات هورمونی مانند دیابت یا مشکلات تیروئید هم می تواند همراه با وجود تغییرات فیروکیستیک باشند. در این موارد با اصلاح این مشکلات هورمونی، علائم پستانها هم ممکن است رفع شوند.

توصیه‌ها در بهبود علائم بیماری

- ✚ انجام منظم ورزش (به ویژه ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، شنا)
- ✚ داشتن رژیم غذایی کم چرب
- ✚ داشتن رژیم غذایی کم کافئین (کافئین در قهوه، چای، شکلات به میزان زیاد وجود دارد).
- ✚ مصرف گوشت ماهی حداقل ۲ بار در هفته
- ✚ استفاده از کمرست‌های ورزشی که به طور کامل اطراف پستانها را می گیرد.
- ✚ استفاده از دوش یا کمپرس گرم روی پستانها

تهیه کننده: فریده نصیری "کارشناس پرستاری"

منبع: williams2018

مشاور علمی: خانم دکتر نقشبته "متخصص زنان"

طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹

درمان فیروز کیستیک

بطور کلی در درمان شامل

۱. کنترل درد

۲. تصحیح اختلالات هورمونی

*کنترل درد

موارد زیر در کنترل درد این بیماران مفید است:

- ✚ استفاده از کمرست‌هایی که حمایت مناسبی از پستان داشته باشند (مانند کمرست های ورزشی) و پوشیدن این نوع لباس حتی در طول شب می تواند در کاهش درد موثر باشد.
- ✚ استفاده از مسکن‌ها شامل استامینوفن و یا ژلوفن و ناپروکسن به صورت دوره ای (مثلا از ۶ روز قبل از شروع عادت ماهیانه تا ۳ روز بعد از شروع آن) در بسیاری از خانمها مفید است.
- ✚ مصرف ویتامین‌ها مانند ویتامین C، A، B6 و به ویژه ویتامین E می‌تواند در بسیاری از خانمها با کاهش درد ناشی از پستان‌های فیروکیستیک همراه می‌باشد ولی طبق تجویز پزشک باید مصرف شود

*تنظیم هورمونی

- ✚ در واقع اصلاح سطح هورمون‌های خونی می‌تواند به بهبود شرایط فیروکیستیک منجر شود.
- ✚ مصرف این داروها به هیچ عنوان نباید سرخود باشد چرا که این داروها خود می‌توانند باعث بدتر شدن شرایط فیروکیستیک بشوند.

