

## الفصل الثاني

### الأثداء الكتلية المؤلمة

#### *Painful, Lumpy Breast*

أكثر من نصف النسوة الكبيرات يعانين من الأثداء الكتلية المؤلمة أحياناً ، وكثيراً ما تكون هذه الحالة مصدر قلق لهنَّ ، ويجب ألا نخلط هذه الحالة مع عدم تساوي الثديين ( فهذه الحالة طبيعية جداً ) . وأما المقصود بالثدي الكتلي فقد يكون وحيداً أو في الجهتين حيث يشعر الفاحص بوجود كتل قاسية نسبياً وقد تكون مؤلمة خصوصاً قبل الدورة الطمثية . وتعكس هذه الحالة تذبذباً هرمونياً طبيعياً ، وأما قلق النسوة فيأتي من المخاوف الشائعة حول كثرة السرطانات ، وما يمكن أن يتطور إليه أمرهن من السرطان في يوم من الأيام . وخصوصاً إذا كان في العائلة إصابة من هذا القبيل ( عند الأم أو الأخت أو العمّة أو الخالة . . ) ويزداد القلق عندما تسمع المريضة تشخيص الطبيب باسم « الداء الكيسي الليفي » .

ولذلك يفضل ألا يستعمل الطبيب هذه التسمية وليحذف كلمة الداء منها ، ولتكن التسمية « الأثداء الكيسية الليفية » ، أو « التبدلات الكيسية الليفية » . اعلمي أيتها المصابة بأنَّ هذه الحالة من الأثداء ، لا تمثل مرحلة مؤهبة للسرطان وليست بداية له . وهناك ملاحظة سريرية أخرى تزيدك اطمئناناً ، وهي أن سرطانات الثدي غير مؤلمة ( إلا في المراحل المتأخرة ) ، ولا علاقة لها بالدورة الشهرية .

وإذا كان لا بد من التحري الدقيق فيمكن إجراء تصوير الثدي ، أو أخذ رشافة بالإبرة وفحصها . وحتى لو وجدت خلايا غير نموذجية فليس في ذلك

دليل على احتمال السرطان ، ولكنها توجب عليك إعادة الفحص كل ٤-٦ أشهر . وعليك فحص الثديين شهرياً بعد انقضاء الدورة الشهرية ليكون التأثير الهرموني على الأثداء قليلاً .

هناك أدوية عديدة تخفف من احتقان الثديين ( خصوصاً المتعلق بالدورة الشهرية ) كالدانازول Danazol ( وهو دواء يمنع الإباضة ) ، والبروموكريبتين Bromocriptine ( الذي يخفض من مستوى البرولاكتين ) ، والأدوية ذات التشاركات المختلفة بين الإستروجين والبروجسترون . ولكن ككل مداواة طبية لا يجوز البدء بها إلا تحت الإشراف الطبي ، فلكل منها تأثيراته الجانبية .

هل هناك حمية خاصة يمكنها أن تحسن من أعراض هذه الحالة ؟

لقد ذكرت بعض النسوة الاستفادة من الفيتامين E وبعضهن من الجنسنغ Gensing . ولكن دون دليل علمي ، فيبقى الأمر تجربة شخصية ، فلكل امرأة أن تجرب ذلك فإن استفادت منه فلها أن تتابع بأخذ ٤٠٠ وحدة من الفيتامين E ، والأفضل أن تأخذ معه مجموعة الفيتامين B complex ، فهناك دراسات أخرى تشير إلى فائدتها .

ويساعد أيضاً على التحسن الابتعاد عن تناول القهوة والشاي والكاكاو لاحتوائها على مادة المثيل كزانتين التي تزيد من الاحتقانات . وإذا شعرتِ بقليل من الصداع نتيجة قطع تناول القهوة فاعلمي أنه سيزول بعد بضعة أيام من المثابرة على الامتناع عنها .

وفيما يلي نذكر الخطوط الأساسية في تدبير الأثداء الكتلية المؤلمة :

- ١- لا تعدّ هذه الحالة مؤهبة للسرطان وليست بداية له .
- ٢- هناك أدوية تحسن الأعراض .
- ٣- للفيتامين E ، B complex فائدة فيها .
- ٤- لا تتناولي القهوة والشاي وجميع المواد الحاوية على الكافئين .

\* \* \*