Göğüs ağrısı

Göğüs ağrısı konusunda doktora danışmış olan kadınlara içilgi

Bu durum, süt kanallarının ve bezlerinin
şişmesine ve sıvının göğüs içinde sıkışıp birikmesine neden olmaktadır. Çoğu kadın adet zamanına yakın ve bazı adet zamanı sürecesine duyarlılık ya da ağrı hisseder.

Bazı kadınlar adet dönemlerinin diğer devrelerinde devamı olarak göğüs ağrısı çekecekler.


Hormon iliskili göğüs ağrısı bir kadının adet görmeden kesilmesi ile genellikle sona erer. Ancak o kadın HRT (hormon takviye tedavisi) almakta ise devam edebilir.

Hormon iliskili göğüs ağrısı olağandır ancak çoğunlukla çok şiddetli değildir. Adet zamanı içinde bir haftadan uzun süre ya da bir kadının günlük faaliyetlerini durdurur ağrının olağan olmadığı düşünülür.

Diğer göğüs ağrıları

Tec yok da her iki göğüste de görülen ağrının sıkça rastlanan nedenleri:
- Uyumanızda ya da yeterince destek verici olmayan bir sütten kullanmak
- Gerilim
- Fazla miktarda kafein almak (örneğin; kahve, çay, kola, çikolata ve Guarana gibi enerji verici içeceklerde bulunur)
- Kilo almak (bu göğüslerin ağrımasına neden olur)
- Göğüsün yaralanması (bu, ameliyat sonucunda oluşan yara izini de içeribildir)
- Özellikle kolesterolü düşürücü veya doğum kontrol ilaçları gibi belirli bazı ilaçlar almak
- Göğüs kistleri ya da fibroadenomlar (iyi huylu tümörler)
- Göğüs, onuz ya da göğüs adegelerini zorlayan bedensel faaliyet (örneğin; ağrı kaldırma)
- Göğüs duvarını, kaburgaları ya da göğüslerin altında bulunan adegeleri etkileyen koşullar

Göğüs ağrısı ve kanser

Birçok kadın için göğüs ağrısı ile ilgili en büyük kaygı, kanser belirtisi olduğu düşüncəsindir.

Göğüs ağrısının çoğu kez kanserle ilişkisi yoktur. Doktorunuz göğüslerinizde herhangi bir kanser belirtisi görmedi.
Göğüs ağrısını tanımanızı

Göğüs ağrısının nedenini sapmak amacıyla, doktorunuz aşağda belirtilen hususları göz önune alacakträ:

- Ağrı ile ilgili belirgin bir neden var mı (örnegin; bir yara izi ya da zedelenme)
- Ağrıını tarihişi
- Ağrıını nerede, ne zaman ve nasıl algıyorsunuz
- Bedensel muayene ve herhangi bir ultrason, mamografi ya da gerekli diğer incelemelerin sonuçları
- Halen adet görmekte ya da HRT almakta olup olmadığı

Bazen tüm bu bilgilerin edinilmesine karşın, ağrınızın nedeni size açıklayamayabilir. Bu, ağrının gerçek olduğu anlamına gelmez.

Göğüs ağrısı ile başetme


Göğüs ağrısının hafifletici ögütler

Bunların etkili olması birkaç hafta sürebilir:

- Göğüslerde destek veren veya uygulan öğületi iyi alın
- Kafein tüketimini azaltmak (kahve, çay, kola, çukula ve enerji veren içeceklerin azaltılması)
- Evening Primrose Oil içmesi (sarışsi olanlar içmemelidir)

- B grubu vitaminleri almak (alaçığınız doz konusunda doktorunuz veya eczacınızda görüşün)
- Sigara/marihuanada içmemek veya içminiz azaltmak

Göğüs ağrısını hafifletici ögütler

Bu nedenle etkili olabilecek biraz kaçırmamalısınız. Duygular


Çoğu kez kadınlar, göğüslerinde görülen değişikliğin sika rastlanan zararsız ve tehlíkesiz bir nedene bağlı olduğunu öğrenince rahatlarlar. Bazen ise endişe ve üzüntülerini devam ettirirler.

özellikle doktorların göğüs ağrısının nedenini bulunamaları yada bandan kurulus için bir yöntem önermemeleri gibi durumlarda, kadınların bu duyguları anlaşılabılır. Bazen de kadınlar kanser kaygısı devam ettirirler.


Göğüslerinizde meydana gelen değişikliklik hayatınızda olumsuz bir etki yaratıyorsa ya da endişeleriniz halen devam ediyor, duygularınız sizi destekleyecek aile üyesi ya da arkadaşlarınızla paylaşmanız yardımcı olabilir.