

سوزش سینه یا نوک سینه مشکلی شایع در بین زنان است

15 تیر 1404

سوزش سینه یا نوک سینه مشکلی شایع در بین زنان و مردان است که می‌تواند دلایل مختلفی از جمله تغییرات هورمونی، شیردهی، آلرژی، یا حتی عفونت داشته باشد.

هرچند این مشکل معمولاً جدی نیست اما در برخی موارد می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های مهم‌تری مانند سرطان باشد. در این مقاله با ما همراه باشید تا با علل و روش‌های درمان سوزش نوک سینه بیشتر آشنا شوید.

دلایل شایع سوزش سینه و نوک سینه

رکنا در خبری نوشت: سوزش نوک سینه ممکن است به صورت درد، خارش، گزگز یا ضربان در ناحیه پستان احساس شود و معمولاً با علائمی مانند قرمزی، تغییر رنگ پوست، یا حساسیت همراه است. این مشکل ممکن است به دلایل مختلفی بروز کند:

۱. تغییرات هورمونی

نوسانات هورمونی در دوران قاعدگی، بارداری، یائسگی یا بلوغ می‌تواند منجر به حساسیت و سوزش در نوک سینه شود.

۲. بارداری

در اوایل بارداری، افزایش هورمون‌های زنانه باعث حساس شدن نوک سینه‌ها می‌شود. این حساسیت معمولاً موقتی است.

۳. شیردهی

شیردهی، به ویژه در هفته‌های اول، ممکن است باعث ترک خوردن یا زخم شدن نوک سینه شود. چفت نادرست کودک روی سینه یکی از دلایل اصلی این مشکل است.

۴. اصطکاک لباس

پوشیدن لباس تنگ یا سوتین نامناسب می‌تواند به نوک سینه ساییده شده و باعث سوزش، خشکی یا ترک خوردگی آن شود.

۵. وارد شدن ضربه یا پیرسینگ

ضربه مستقیم یا سوراخ کردن نوک سینه نیز ممکن است باعث درد و سوزش شود. در این موارد، احتمال بروز عفونت نیز افزایش می‌یابد.

۶. عفونت

زخم‌ها یا ترک‌های پوستی در نوک سینه می‌توانند به عفونت منجر شوند.

شایع‌ترین عفونت‌ها عبارتند از:

ورم پستان: بیشتر در دوران شیردهی دیده می‌شود.

برفک (کاندیدا): عفونت قارچی که همراه با سوزش شدید و خارش است.

فولیکولیت: عفونت فولیکول‌های مو در اطراف نوک سینه.



۷. واکنش‌های آلرژیک

تماس پوست با شوینده‌ها، صابون‌ها، عطرها یا کرم‌های معطر می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک یا اگزما شود که سوزش و خارش را به دنبال دارند.

۸. بیماری یا سرطان

در موارد نادر، بیماری‌هایی مانند پاژه سینه یا سرطان سینه می‌توانند باعث درد، خارش و ترشح از نوک سینه شوند. در صورت مشاهده علائمی مانند توده، ترشحات غیرعادی یا تغییر شکل نوک پستان، باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد.

۹. آفتاب‌سوختگی

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید بدون محافظت، به‌ویژه در سواحل یا هنگام آفتاب گرفتن، می‌تواند باعث سوختگی و سوزش نوک سینه شود.

تشخیص علت سوزش نوک سینه

پزشک برای تشخیص دقیق علت این مشکل، ابتدا به بررسی سوابق پزشکی و انجام معاینه فیزیکی می‌پردازد. در صورت نیاز، تست‌های تکمیلی مانند تصویربرداری (ماموگرافی یا سونوگرافی) و بیوپسی انجام می‌شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در موارد زیر مراجعه به پزشک ضروری است:

سوزش شدید و مداوم (بیش از ۳ روز)

همراه بودن سوزش با ترشح، توده یا تب

معکوس شدن یا تغییر شکل نوک سینه

تجربه سوزش فقط در یک سمت سینه

مادران شیرده نیز در صورت درد مداوم نوک سینه باید با مشاور شیردهی یا پزشک مشورت کنند.

راه‌های پیشگیری از سوزش نوک سینه

برای جلوگیری از سوزش و تحریک نوک سینه، رعایت نکات زیر مفید است:

استفاده از لباس زیر مناسب و نخی

شست‌وشوی صحیح ناحیه سینه با صابون‌های ملایم

خشک نگه داشتن زیر سینه و ناحیه نوک پستان

استفاده از مرطوب‌کننده‌های بدون عطر برای پیشگیری از خشکی پوست

اجتناب از محصولات پوستی معطر یا حاوی مواد حساسیت‌زا

محافظت از نوک سینه در برابر نور خورشید با استفاده از ضدآفتاب

جمع‌بندی

سوزش نوک سینه در اغلب موارد بی‌خطر است و با مراقبت‌های ساده و تغییر سبک زندگی قابل بهبود است. با این حال، در صورت ادامه‌دار بودن علائم یا بروز علائم مشکوک، مراجعه به پزشک برای بررسی‌های بیشتر توصیه می‌شود.