علت خارش سینه در زنان و درمان خانگی آن

7 آبان 1403

خارش در نوک پستان چپ و راست می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، از شرایط خوش خیم تا موارد جدی تر.

علل خارش نوک سینه چپ و راست در زنان

در اینجا برخی از دلایل رایج خارش نوک پستان آورده شده است:

1. خارش نوک سینه چپ و راست زنان به علت تغییرات هورمونی

عدم تعادل هورمونی می تواند باعث خارش نوک پستان به دلیل اثرات نوسانات سطح هورمون بر بافت سینه شود. تغییرات هورمونی می تواند بر حساسیت و ساختار بافت سینه تأثیر بگذارد و منجر به علائم مختلفی از جمله خارش، حساسیت یا تورم شود. برخی از علل رایج عدم تعادل هورمونی که می تواند باعث خارش شود عبارتست از: چرخه قاعدگی، بارداری، پیش یائسگی و یائسگی، داروهای هورمونی و اختلالات هورمونی.

2. خارش نوک سینه ناشی از خشکی پوست

خشکی پوست می تواند منجر به خارش و سوزش در ناحیه نوک سینه شود، به خصوص در هوای سرد یا به دلیل استحمام مکرر.

3. خارش نوک سینه زنان ناشی از درماتیت یا اگزما

بیماری های پوستی مانند درماتیت تماسی، درماتیت آتوپیک یا اگزما می توانند باعث خارش، قرمزی و التهاب در ناحیه نوک پستان شوند. برخی از شایع‌ترین علل آن شامل: قرار گرفتن در معرض مواد تحریک‌کننده مانند عطرها، رنگ‌ها یا مواد شیمیایی، حساسیت یا واکنش های آلرژیک به موادی مانند نیکل در سیم های زیر سینه بند، درماتیت سبورئیک (رشد بیش از حد یک نوع مخمر روی پوست)، پسوریازیس

4. خارش نوک سینه زنان به علت عفونت قارچی

کاندیدا، نوعی مخمر، می تواند باعث عفونت قارچی روی پوست شود که منجر به خارش، قرمزی و پوسته پوسته شدن اطراف نوک سینه ها می شود. علت بروز قارچ نوک سینه می تواند شیردهی، آنتی بیوتیک ها، استفاده از استروئید، رطوبت بر اثر تعریق و لباس مرطوب، دیابت، سیستم ایمنی ضعیف باشد.

5. خارش نوک سینه سینه زنان به علت عفونت پستان

عفونت بافت پستان می تواند باعث خارش نوک سینه، درد، تورم و گرما در سینه آسیب دیده شود.

6. خارش نوک سینه زنان به علت بیماری پاژه سینه

بیماری پاژه شکل نادری از سرطان سینه است که نوک پستان و دایره تیره اطراف نوک پستان را درگیر می کند. این بیماری زمانی ایجاد می شود که سلول های سرطانی در مجاری شیر جمع شده و به پوست نوک پستان و آرئول گسترش می یابد و باعث تغییرات پوستی مانند خارش، قرمزی، پوسته پوسته شدن، پوسته شدن یا ضخیم شدن می شود.

اگر خارش مداوم نوک پستان را تجربه می کنید، مهم است که برای تشخیص دقیق و درمان مناسب با یک متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کنید.

درمان خانگی خارش نوک سینه چپ و راست در زنان

اگر خارش نوک سینه‌ها را تجربه می‌کنید و برای شناسایی علت اصلی با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کرده‌اید، چندین درمان خانگی و تغییر شیوه زندگی وجود دارد که می‌تواند به کاهش ناراحتی کمک کند:

1. درمان خانگی خارش نوک سینه زنان با رطوبت رسانی

یک مرطوب کننده ملایم و بدون عطر یا روغن نارگیل را به ناحیه نوک پستان بمالید تا پوست مرطوب بماند و خارش کاهش یابد.

2. درمان خارش نوک سینه با البسه نخی

لباس های گشاد و قابل تنفس مانند پنبه یا بامبو را برای جلوگیری از تحریک و بهبود گردش هوا انتخاب کنید.

3. درمان خارش سینه با عدم مصرف محصولات عطری

برای جلوگیری از تحریک پوست، شوینده ها، صابون ها و لوسیون های بدون عطر را انتخاب کنید.

4. درمان خانگی خارش نوک سینه با رعایت بهداشت

به آرامی ناحیه نوک سینه را با آب گرم و صابون ملایم تمیز کنید. خشک کنید و از مالش شدید پوست خودداری کنید.

5. درمان خانگی خارش نوک سینه زن با کمپرس سرد

از یک پارچه خنک و مرطوب یا یک بسته ژل خنک پیچیده شده در یک حوله برای تسکین خارش نوک پستان استفاده کنید.

6. درمان خانگی خارش نوک سینه زنان با حمام بلغور جو

جو آسیاب شده را به یک حمام گرم اضافه کنید و 20 دقیقه خیس کنید. بلغور جو دوسر می تواند به تسکین خارش و التهاب کمک کند.