

دلیل درد نوک سینه چیست؟

11 خرداد 1404

سینه یکی از حساس ترین بخش های بدن است که نوک سینه نیز حساس ترین قسمت این بخش است و ممکن است درد نوک سینه به دلایلی مختلفی ایجاد شود.

پستان ها به راحتی تحت تاثیر عواملی محیطی مختلفی قرار می گیرند از جمله هورمون ها، فعالیت روزانه و حتی لباس پوشیدن.

لباس پوشیدن

یکی از دلایل درد نوک پستان، سوتین نامناسب است. اگر سوتین قدیمی می پوشید دقت کنید چیزی نوک پستان را نساید. اگر سوتین شما جدید است سعی کنید یکی از سوتین های قدیمی که باعث درد نمی شود را بپوشید.

مواد شیمیایی

یکی دیگر از دلایل درد نوک پستان، تغییر پودر لباسشویی یا مایع لباسشویی می باشد. ممکن است بدن به یکی از این مواد حساسیت داشته باشد. یا ممکن است در استخر غنی از کلر شنا کرده باشید. کلر باعث خشکی و ناراحتی پوست می شود و نوک پستان ها نیز استثنا نیستند. سعی کنید کمتر در استخر بمانید و پودر لباسشویی قدیمی خود را استفاده کنید.

شیردهی

گازهای نوزاد در هنگام شیردهی باعث درد نوک پستان ها می شود. همچنین مک زدن نوک پستان نیز باعث ترک خوردن نوک پستان و تورم می شود. در هنگام شیردهی، نوک پستان باید تمیز و خشک باشد و در بین شیردهی ها نوک پستان را مرطوب کنید.

زخم

نوک پستان ها به راحتی زخم می شود. سعی کنید مراقب آن ها باشید.

دلایل داخلی

تغییرات بدن باعث درد نوک پستان می شود. این تغییرات عبارتند از:

تغییرات هورمونی

نوسان هورمون های جنسی زنانه، پروژسترون و استروژن، یکی از دلایل اصلی درد نوک پستان است. این مسئله می تواند به خاطر نزدیک شدن به زمان پریودی نیز اتفاق بیفتد. اگر درد نوک پستان به طور مرتب بیاید و برود و اگر هیچ عاملی دیگر همراه با آن نباشد درد هورمونی است.

برای رفع درد هورمونی نوک پستان، چه کاری می توان انجام داد؟ برخی خانم ها با کاهش مقدار کافئین

این مشکل را حل می کنند. برخی دیگر قرص مصرف می کنند. اگر درد شدید و طولانی است به پزشک مراجعه کنید.

ورم پستان

ورم پستان معمولا به خاطر شیردهی اتفاق می افتد اما به دلایل غیر از آن نیز می باشد. با توجه به قرمزی، ورم، درد نوک پستان و سایر علائم عفونت، باید ورم پستان را جدی گرفت. اگر علائم ورم پستان را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید.

کاندیدایزیس

این مشکل بیشتر در مادرهای شیرده دیده می شود اما ممکن است در سایر افراد نیز دیده شود. این مشکل عفونت نوک پستان است که با کرم های ضد قارچ قابل درمان است. اگر درد شدیدی در نوک پستان و داخل پستان تجربه کردید حتما به پزشک مراجعه کنید. ممکن است دچار این عفونت شده باشید.

اگزما

این نوع ورم نیز باعث درد می شود. در این حالت یکی از پستان ها یا هر دو قرمز می شوند و ترشحاتی خواهند داشت.

سعی کنید با کرم های هیدروکورتیزون این مشکل را حل کنید. اما اگر بهبود نیافتید با پزشک تماس بگیرید. درد نوک پستان معمولا آزاردهنده است. اما معمولا باعث سرطان سینه نمی شود. گاهی اوقات این درد به خودی خود از بین می رود. گاهی اوقات نیز مخصوصا اگر دلیل مشخصی داشته باشد، می توانید از درمان های خانگی استفاده کنید. اما اگر منبع درد نوک پستان را نمی دانید بهتر است با پزشک مشورت کنید.