

# شقاق سینه ؛ علل و درمان؟

شقاق سینه همان زخم، ترک خوردگی و یا شکاف نوک سینه است. شقاق سینه معمولا در دوران شیردهی ایجاد می شود. البته گاهی شقاق سینه در ورزشکارانی که ورزش های از قبیل دوچرخه سواری و موج سواری انجام می دهند نیز ایجاد می شود، زیرا این افراد بیشتر مستعد عرق سوز شدن در قسمت سینه می باشند. شقاق سینه در صورتی که منجر به ایجاد عفونت نگردد، معمولا به راحتی در خانه قابل درمان است.

## علائم شقاق سینه:

علائم شقاق سینه می تواند در یک یا هر دو سینه بروز یابد. علائم شقاق سینه از نظر مدت زمان ابتلا و شدت عارضه متفاوت است. مهمترین علائم شقاق سینه شامل موارد زیر می باشد:

- قرمزی نوک سینه؛
- زخم نوک سینه؛
- خشکی پوست سینه ها؛
- خونریزی از نوک سینه؛
- درد؛
- زخم باز یا ترک روی سینه؛
- پوسته پوسته شدن نوک سینه.

## علت شقاق سینه:

عوامل مختلفی علت شقاق سینه می باشند که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم:

- تغییرات هورمونی در بارداری؛
- تغییرات هورمونی در طی دوران بارداری می تواند علت شقاق سینه باشد، زیرا هورمون های دوران بارداری می توانند سبب بزرگ شدن سینه ها شوند. بزرگی بیش از حد سینه ها باعث کشیده شدن پوست و ایجاد زخم روی نوک سینه ها می گردد که در نهایت می تواند منجر به ایجاد شقاق سینه شود.
- وضعیت نامناسب شیردهی؛
- مهمترین علت شقاق سینه در مادران شیرده، وضعیت نامناسب شیردهی می باشد. اگر نوزاد نتواند در هنگام شیردهی به طور صحیح سینه مادر را بگیرد و عمل مکیدن را به درستی انجام دهد، بنابراین نوزاد نیروی بیشتری را روی سینه وارد می کند که می تواند باعث حساس شدن پوست نوک سینه و ایجاد شقاق سینه گردد.

- استفاده از مواد آلرژی زا:  
استفاده از برخی مواد شیمیایی مانند لوسیون های بدن، صابون ها، عطر ها، شوینده ها و شامپوها نیز می توانند علت شقاق سینه باشند. مواد شیمیایی از طریق اثر بر روی نوک پستان و پوست اطراف آن می توانند شقاق سینه را ایجاد کنند.

- عفونت:  
برخی عفونت ها، دیگر علت شقاق سینه می باشد. به طور مثال عفونت های قارچی می توانند عامل برفک دهان در نوزاد شوند و برفک دهان نوزاد، خود ممکن است زخم نوک سینه و شقاق سینه را ایجاد کند.

- ورزش های طولانی:  
ورزش هایی که در طی آن ورزشکاران مدت زمان طولانی می دوند، می تواند علت شقاق سینه باشد. دویدن بیش از 65 کیلومتر در هفته احتمال شقاق سینه را افزایش می دهد، زیرا دویدن طولانی مدت سبب اصطکاک سینه و عرق شوز شدن سینه ها می گردد.

## درمان شقاق سینه:

- درمان شقاق سینه به روش خانگی در مادران شیرده:  
در بیشتر موارد، درمان شقاق سینه خانگی بوده و نیاز به استفاده از دارو نمی باشد. راه های متعددی جهت درمان شقاق سینه برای مادران شیرده در خانه وجود دارد، اگرچه زنان می توانند با استفاده از دارو درمانی نیز روند درمان شقاق سینه را افزایش دهند. درمان های خانگی شقاق سینه در مادران شیرده به قرار زیر است:

- 1- استفاده از کرم شقاق سینه (لانولین) پس از شیردهی: پس از هر بار شیردهی، مادران باید مقدار کمی از کرم شقاق سینه را بر روی سینه بمالند. مصرف کرم شقاق سینه در دوران شیردهی بی خطر است.

- 2- مادران باید بعد از هر بار شیردهی نوک سینه ها را با آب گرم بشویند اما از صابون، شوینده ها و بخصوص مواد آنتی باکتریال استفاده نکنند: استفاده از کمپرس آب گرم و مرطوب می تواند سبب بهبودی و درمان شقاق سینه شود. به طور مثال استفاده از حوله ای که با آب گرم مرطوب شده باشد و قرار دادن آن بر روی نوک سینه، برای بهبود شقاق سینه مؤثر می باشد. در این روش نباید از گرمای خشک استفاده شود. همچنین مادران می توانند از پدهای مخصوص شقاق سینه استفاده کنند.

- 3- استفاده از شیر مادر بر روی نوک سینه: اگر سینه ها احتقان

دارند و یا نوک پستان ها زخم شده است، مادر می تواند بعد از هر بار شیردهی مقداری از شیر را به آرامی بر روی سینه ها بمالد و بگذارد خشک شود، زیرا شیر مادر نه تنها می تواند سینه ها را نرم کند، بلکه خاصیت ضد باکتریایی هم دارد.

4- استفاده از جوهر منتول: مادران می توانند جوهر منتول یا جوهر نعنا را بر روی سینه بمالند. جوهر نعنا در درمان شقاق سینه بسیار موثر است.

5- همچنین مادران می توانند از پدهای محافظ سینه در هنگام ابتلا به شقاق سینه استفاده کنند.

6- اجتناب از مصرف محصولات حساسیت زا: توصیه می شود در هنگام ابتلا به شقاق سینه، از مصرف محصولاتی مانند صابون، عطر و مواد شیمیایی که می توانند سینه ها را تحریک کنند، خودداری کنید.