

مركز السلطان قابوس المتكامل لعلاج وبحوث أمراض السرطان  
برنامج سرطان الثدي

# التعايش مع ألم السرطان

إعداد: د. عادل العجمي - زمزم الحبسية

## التعايش مع ألم الثدي

آلام الثدي بأنواعها المختلفة نادرًا ما تكون مؤشرًا لأعراض الثدي؛ إذ إن سرطان الثدي عادة لا يصاحبه ألم.

## أنواع آلام الثدي:

تعد آلام الثدي التي تشتكي منها ثلثة أرباع النساء آلام مصاحبة للدورة الشهرية، وهذا النوع من الألم يصيب النساء في عمر ما بين العشرين والثلاثين سنة، وقد يكون ألمًا شديدًا لفترة 7-10 أيام قبل بدء الدورة الشهرية، في حين لا يكون الألم مصاحبًا للدورة الشهرية مع الربع الأخير من النساء، إذ قد يقع هذا الألم خلال أي يوم من أيام الشهر وليس مرتبطًا بالدورة الشهرية، وهو عبارة عن ألم بالعضلات بسبب بعض الالتهابات أو ألم بالقفص الصدري.

### 1- آلام ما قبل الدورة الشهرية:

الإحساس بالضيق والثقل والامتلاء في الثدي، وقد تتجمع هذه الأعراض في ثدي دون الآخر، وهذه الحالات عادة ما تكون قبل الدورة بثلاثة أيام تقريبًا، ويكون الألم مصاحبًا للمسّ وعادة ما يكون في الجزء الخارجي للثدي القريب من الذراع.

### 2- آلام الثدي غير المتعلقة بالدورة الشهرية:

هذه الآلام عادة ما تصيب النساء المتقدمات بالسن بمتوسط عمر 45 سنة، وتكون هذه الآلام في صورة نبض ناتج من الثدي أو العضلات أو القفص الصدري من جهة أسفل الثدي أو بعيدًا عنه، أما النساء اللواتي يشتكين من ألم العضلات أو الضلوع يكون الألم فوق الضلع القريب من الثدي أو فوق عظم القفص، وعادة ما تكون هذه الآلام مستمرة طوال الوقت أو على فترات وكثيرًا ما يوصف هذا الألم بالحرقان وقد يوصف بألم يشبه الطعن.

## أسباب آلام الثدي:

على الرغم من أن آلام الثدي تكون شهرية فإن الدراسات التي أجريت على الهرمونات في الدم نادرًا ما أثبتت وجود أي تغيرات بين النساء اللاتي يشتكين من آلام الثدي بالمقارنة مع النساء السليمات، كما وجد أن النساء اللواتي يشتكين من آلام الثدي لديهن ارتفاع في بعض الأحماض الدهنية في الدم.

## كيفية تخفيف آلام الثدي:

- استخدام حاملة الصدر المقوى والضابط في النهار والليل ربما يقلل الألم.
  - يستحسن التقليل من شرب القهوة والكحول والدهون نظرًا لوجود الكافيين فيها، وأيضا يستحسن التقليل من الدهون في الطعام كالمقليات.
  - المداومة على ممارسة الرياضة الهوائية؛ فقد ثبت علميا أن للرياضة دورًا في التقليل من ألم الثدي المتعلق بالدورة الشهرية.
  - الإقلاع عن التدخين.
  - هناك أنواع من الأدوية التي يجب وصفها من طبيب مختص وهي تؤثر عن طريق الهرمونات على الثدي مثل دواء دانازول والتامكسفي Danazol and Tamoxifen.
- من المهم أن يتم فحص الثدي باستمرار وبانتظام وفي حالة وجود أي عوارض غير طبيعية فيجب إبلاغ الطبيب بأسرع وقت ممكن.**