

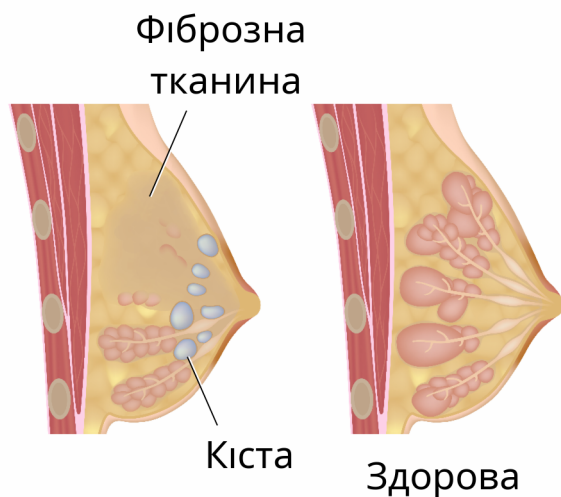


ELSEVIER

## Фіброзно-кістозні зміни молочної залози

### Вступ

Фіброзно-кістозні зміни молочної залози — це зміни в тканині молочної залози, які можуть призвести до набряку, утворення ущільнень або болючості у молочних залозах. Це може статися через накопичення рубцеподібної тканини (*фіброзної тканини*) або утворення наповнених рідиною ущільнень (*кіст*) у молочній залозі. Фіброзно-кістозні зміни молочної залози можуть вражати одну або обидві молочні залози. Це захворювання є поширеним, і не є онкологічним захворюванням.



### Які причини?

Точна причина фіброзно-кістозних змін молочної залози невідома. Однак це захворювання:

- Може бути пов'язане з жіночими гормонами, естрогеном та прогестероном.
- На нього можуть впливати сімейні риси, які передаються від батьків до дитини (*успадковані*).

### Які ознаки або симптоми?

До симптомів цього захворювання належать:

- Болючість, набряк, легкий дискомфорт або біль.
- Мотузкоподібна тканина, яку можна відчутти при дотику до молочної залози.
- Ущільнення в одній або обох молочних залозах.
- Зміни розміру молочних залоз. Молочні залози можуть збільшуватися до початку менструацій і зменшуватися після початку менструації.
- Виділення із соска.

Симптоми цього захворювання можуть вражати одну або обидві молочні залози і зазвичай посилюються перед початком менструації. Симптоми зазвичай покращуються до закінчення менструації.

### Як це діагностується?

Це захворювання діагностується на основі Вашої історії хвороби та фізикального обстеження грудей. Ви також можете проходити такі обстеження:

- Рентгенографія молочних залоз (*мамограма*).
- Ультразвук.
- МРТ.
- Взяття невеликого зразка тканини з молочних залоз для проведення аналізів (*біопсія молочних залоз*). Це можна зробити, якщо Ваш лікар вважає, що щось інше може викликати зміни у Ваших молочних залозах.

### Як це лікується?

Часто це захворювання не потребує лікування. Однак у деяких випадках лікування може знадобитися, зокрема:

- Прийом безрецептурних знеболювальних препаратів для полегшення болю або дискомфорту.

- Обмеження або уникнення вживання кофеїну. Їжа та напої, що містять кофеїн, включають шоколад, газовану воду, каву та чай.
- Зниження рівня цукру та жирів у Вашому раціоні.

Лікування може також включати:

- Процедуру видалення рідини з кісти, яка викликає біль (*функційна аспірація*).
- Хірургічне втручання для видалення кісти, яка є великою, болючою або яка не зникає.
- Лікарські препарати, які можуть знизити кількість жіночих гормонів.

## Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

### Догляд за собою

- Перевіряйте груди після кожної менструації. Якщо у Вас немає менструацій, перевіряйте молочні залози в перший день кожного місяця. Звертайте увагу на зміни у молочних залозах, наприклад:
  - Збільшення чутливості.
  - Новоутворення.
  - Зміна розміру.
  - Зміна наявного ущільнення.

### Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Одягайте добре облягаючий підтримуючий або спортивний бюстгальтер, особливо під час тренувань.
- За порадою Вашого лікаря, зменште або уникайте вживання кофеїну, жиру і цукру у своєму раціоні.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря. Це важливо.

## Зверніться до лікаря, якщо:

- У Вас витікає рідина з соска, особливо якщо вона з кров'ю.
- У Вас з'явилися нові ущільнення або горбики у молочній залозі.
- Ваша молочна залоза збільшується, стає червоною та болючою.
- У Вас є ділянки грудей, які зморщуються всередину.
- Ваш сосок виглядає плоским або вдавненим.

## Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас є почервоніння молочної залози, і воно поширюється.

### Підсумок

- Фіброзно-кістозні зміни молочної залози — це зміни в тканині молочної залози, які можуть призвести до набряку, утворення ущільнень або болючості у молочних залозах.
- Це захворювання може бути пов'язане з жіночими гормонами, естрогеном та прогестероном.
- При цьому захворюванні важливо перевіряти груди після кожної менструації. Якщо у Вас немає менструацій, перевіряйте молочні залози в перший день кожного місяця.