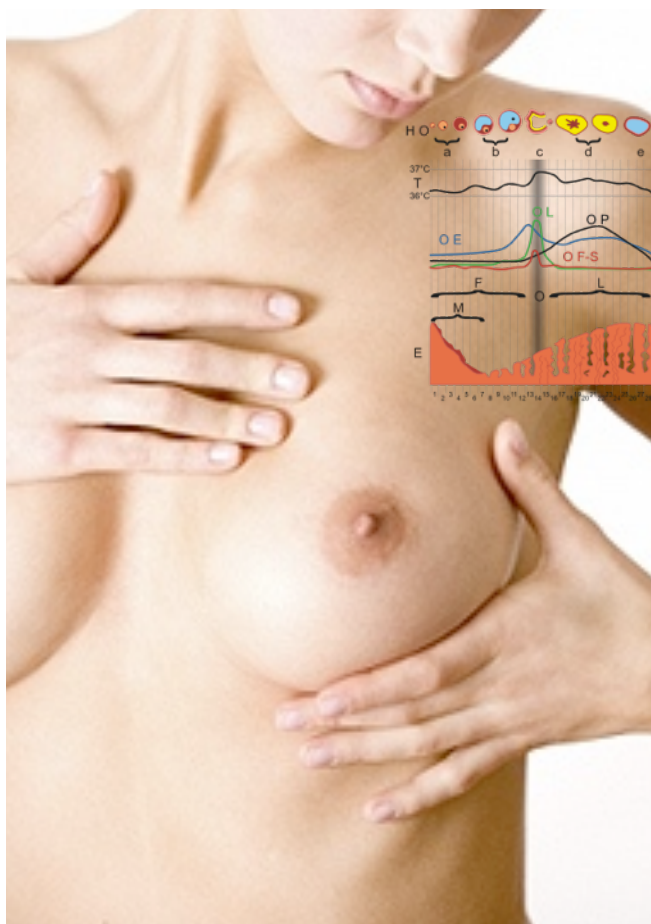


# Disturbi Comuni "La Mastalgia"



## Il Dolore al Seno

### Definizione

La **mastalgia** è descritta come una sensazione di dolore al seno o un senso vago di disagio e tensione riferito alla regione mammaria.

### Facciamo chiarezza su termini

Altri termini comuni per descrivere la mastalgia sono: **dolore la seno**, **mastodinia**, **turgore mammario**, **tensione mammaria**.

### Descrizione

Esistono molteplici cause responsabili della mastalgia. Ad esempio, le variazioni dei livelli ormonali legati alle mestruazioni o la gravidanza provocano tensione mammaria e dolenzia. Un certo grado di gonfiore e turgore mammario è del tutto fisiologico prima dell'inizio del ciclo mestruale. Tuttavia, occorre precisare che il dolore al seno non è un sintomo collegato direttamente al tumore. Pertanto, la mastalgia non è una condizione clinica che deve allarmare.



### ALCUNI CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE...



Smettere di fumare è il primo consiglio utile per ridurre o eliminare il dolore al seno. La riduzione dell'apporto dietetico di grassi, caffeina e cioccolato riduce il dolore al seno. Integratori come la vitamina E, tiamina, e olio di enotera possono condurre a un beneficio. Indossare un reggiseno della giusta misura e massaggiare il seno aiuta a prevenire e migliorare il dolore al seno.



## Possibili Cause

Un certo grado di tensione mammaria è normale. Il fastidio può essere causato da cambiamenti ormonali dovuti a:

- La Pubertà
- Le Mestruazioni e la sindrome premenstruale (PMS)
- La Gravidanza (il seno tende ad essere più turgido e dolente durante il primo trimestre della gravidanza ed in occasione di una gravidanza in età giovanile)
- La Montata Lattea (subito dopo il parto il seno può gonfiarsi di latte e questo fenomeno può essere molto doloroso)
- L'Allattamento al seno può anche causare dolore.
- La Menopausa (a meno che una donna sta prendendo terapia ormonale sostitutiva)

Altre cause comuni di dolore al seno sono:

- L'alcolismo con compromissione epatica
- Lesione mammaria
- Mastite
- Mastopatia Fibrocistica
- Farmaci quali (la digitale, la metildopa, spironolattone, anadrol, clorpromazia)

## Contattare il SENOLOGO

Non c'è urgenza, tuttavia, è consigliabile rivolgersi al proprio medico di fiducia se:

- Compare secrezione dal capezzolo, specie se ematica o purulenta;
- Sono presenti segni di infezione al seno quali: rossore localizzato, pus, o febbre;
- Compare un nodulo o un addensamento mammario associato a dolore che non regredisce dopo il periodo mestruale;
- Il dolore è persistente ed ingravescente;

## POSSIBILI COMPLICANZE

Non esistono complicanze cliniche direttamente correlate alla mastalgia.

## ESAMI DIAGNOSTICI

Alcuni esami strumentali possono aiutare nella diagnosi

### ECOGRAFIA MAMMARIA

studia il seno in maniera sicura e priva di effetti nocivi. Può rivelare la presenza di cisti mammarie e/o noduli al seno. Consente di studiare il sistema duttale e monitorare eventuali raccolte ascessuali.

### MAMMOGRAFIA

E' un esame utile come metodica di prevenzione senologica, tuttavia quando il seno fa male è poco agevole procedere alla compressione necessaria delle mammelle e la metodica diventa poco compliant.



## Cosa attendersi dalla visita?

Il senologo in genere conferma la diagnosi mediante la visita senologica e l'ecografia mammaria. Nel corso della visita potresti sentirti chiedere:

- Da quanto tempo avverte dolore?
- Sono interessati entrambi i seni?
- E' comparsa qualche secrezione dal capezzolo?
- Ha notato la comparsa di un nodulo mammario o di un addensamento mammario?
- Effettua le prevenzione senologica regolarmente?
- Quali altri sintomi avverte? Ha la febbre?
- Quali farmaci assume?

---

## La Terapia

Non esiste una terapia specifica, tuttavia è possibile migliorare il dolore con i seguenti accorgimenti:

- Assumere farmaci antinfiammatori nelle fasi più dolenti;
- Praticare impacchi di acqua fredda può alleviare;
- Indossare un reggiseno della giusta misura e senza ferretti;
- Esistono integratori a base di fitoestrogeni che talvolta migliorano il quadro clinico;
- La pillola anticoncezionale può essere prescritta per diminuire i sintomi;
- I diuretici assunti in fase premenstruale possono ridurre la tensione mammaria;
- Il danazolo, un androgeno sintetico può essere utilizzato nei casi gravi;
- Se il danazolo non funziona è possibile utilizzare la bromocriptina o il tamoxifene;

## ANDAMENTO

La mastalgia non è associata ad un aumento di rischio del carcinoma al seno.