

Disturbi Comuni “La Sindrome Premestruale”



La Sindrome Premestruale del Seno



Definizione

La **sindrome premenstruale del seno** è caratterizzata da una serie di disturbi quali **gonfiore** e **turgore del seno** con una spiccata **dolenzia** di entrambe le mammelle che si verificano durante la seconda metà del ciclo mestruale.

Facciamo chiarezza su termini

In genere termini come **mastodinia** e **mastalgia** sono utilizzati nella pratica clinica per indicare questo tipo di disturbo.

Descrizione

La sindrome premenstruale è caratterizzata da un senso di tensione e turgore del seno in fase premenstruale. I disturbi riferiti possono variare molto da caso a caso e, nella stessa persona, da periodo a periodo. Caratteristica costante della sindrome premenstruale del seno è l'andamento altalenante con una fase di maggiore intensità immediatamente prima della comparsa delle mestruazioni ed un graduale miglioramento dei sintomi nelle fasi successive. Gli estrogeni ed il progesterone giocano un ruolo importante nella genesi del dolore.

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:

- Ciclo mestruale
- Assunzione di estrogeni
 - con l'alimentazione
 - con preparati farmacologici
- Gravidanza in età giovanile
- Stress

Sintomi e Segni Clinici

Come accennato i disturbi riferiti sono tipicamente associati alla fase premenstruale, si tratta essenzialmente dei seguenti sintomi :

- Dolore al seno irradiato alla spalla e alla scapola
- Turgore Mammario
- Secrezione dai capezzoli

Contattare il SENOLOGO

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

- Notate la comparsa di un nodulo mammario che prima non c'era.
- Il dolore è persistente e riguarda uno solo dei seni.
- I sintomi interferiscono con la capacità di dormire, ed i rimedi utilizzati non sortiscono effetti.
- Sono presenti segni di infezione al seno quali: rossore localizzato, pus, o febbre.
- Compare secrezione dal capezzolo, specie quando monolaterale, ematica e/o purulenta.

POSSIBILI COMPLICANZE

Non esistono complicanze cliniche direttamente correlate alla sindrome premenstruale.

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.

ECOGRAFIA PELVICA

E' un esame utile per verificare lo stato di salute dell'apparato riproduttivo, escludere la presenza di cisti ovariche e/o endometriosi

DOSAGGIO ORMONALE

In alcuni casi può essere utile valutare i dosaggi di estrogeno, progesterone, prolattina ed ormoni tiroidei



Cosa attendersi dalla visita?

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

- Avverte dolore? tensione? formicolio alle mani?
- I disturbi sono costanti o peggiorano immediatamente prima della comparsa del ciclo?
- In famiglia altre donne hanno lo stesso disturbo?
- Ha avuto gravidanze? Ha allattato al seno?
- Assume preparati estroprogestinici? Ha effettuato stimolazioni ormonali per avere gravidanze?
- Consuma molto caffè? Assume molta cioccolata?
- E' a conoscenza di avere cisti all'ovaio?
- Usa reggiseni con il ferretto?
- E' di recente comparso un nuovo nodulo al seno?
- Quali altri sintomi sono presenti?

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;**
- Regularizzare il ciclo mestruale con la pillola anticoncezionale;
- I diuretici assunti in fase premenstruale possono ridurre la**

ANDAMENTO

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