



## Ømme bryster

**Spørsmål:** I tiden omkring menstruasjon har jeg svært ømme bryster. Jeg synes også de hovner opp. Er der noe å gjøre med dette?

**Svar:** Mange kvinner er plaget av ømme bryster. Plagene skyldes gjerne kjønnshormonenes virkning på kjertlene forut for menstruasjon, under graviditet, i tilknytning til overgangsalderen og ved bruk av legemidler som inneholder slike hormoner, for eksempel p-piller. Plagene gir seg ofte i løpet av noen måneder, men kan komme tilbake på et senere tidspunkt. Hvis de vedvarer, og man ikke finner en løsning på problemet som for eksempel å benytte en bh som gir god støtte, slutte med et hormontilskudd/p-piller eller ta av noen kilo hvis man er overvektig, kan man vurdere andre tiltak. Mest virkningsfullt synes å være legemidler som nedsetter produksjonen eller blokkerer virkningen av kvinnelige hormoner. Dessverre medfører slik behandling en del bivirkninger og blir derfor lite benyttet.

Resultatene fra en amerikansk undersøkelse gir forsiktig grunn til optimisme. Nesten halvparten av en gruppe kvinner som forsøkte en betennelsesdempende gel hadde god nytte av tiltaket. Gelen ble smurt på de ømme områdene av brystene hver åttende time over en periode på seks måneder. Ingen av kvinnene fikk bivirkninger av gelen. I Norge tilhører produktene Ibumetin, Ibox, Orudis og Zon gel den samme legemiddelgruppen som preparatet man benyttet i studien. De selges uten resept til bruk mot muskelsmerter, men er foreløpig ikke godkjent til bruk mot ømme bryster.

Man har gjennomgått forskningsrapporter for å finne ut om nattlysolje eller vitamin E lindrer ømme bryster. Det viste seg at det foreløpig ikke tilstrekkelig grunnlag for å anbefale slike

tilskudd. Nyttien av å bruke vanndrivende medisiner til dette formålet er heller ikke avklaret. Et kosthold som er fattig på fett men rikt på karbohydrater (ris, grovt brød og grønnsaker) synes å lindre.

Hvis du har merket andre endringer i brystene som nyoppståtte kuler eller det har begynt å væske fra brystvorten(e), er det viktig at du kontakter legen din for en vurdering.