



Hjelp for ømme bryster

Mange kvinner er plaget av ømme bryster (såkalt mastalgi) i forbindelse med menstruasjon, men smerter kan også forekomme uten en tydelig sammenheng med menstruasjonssyklus.

Tilstandene kalles for henholdsvis syklisk og ikke-syklisk mastalgi.

Tidligere behandlingsmetoder som inntak av nattlysolje, vitamin B6 og vitamin E har hatt utilstrekkelig effekt. Å kutte ned på antallet koffeinholdige drinker har heller ikke hjulpet.

Men nå kan ømme bryster være historie, ifølge en amerikansk undersøkelse.

En betennelsesdempende gel (såkalt NSAID) kan være løsningen.

Etter et halvt år opplevde kvinnene som forsøkte et slik middel en vesentlig nedgang i smerter. Nesten 50 prosent oppga at de ikke lenger var plaget med ømme bryster i det hele tatt.

Gelen ble smurt på de ømme områdene hver åttende time over en periode på seks måneder. Ingen av kvinnene fikk bivirkninger av gelen.

Fakta om mastalgi:

- Forekommer oftest hos kvinner over 20 år
- Syklisk mastalgi: Ømme bryster i forbindelse med menstruasjon
- Ikke-syklisk mastalgi: Ømme bryster uavhengig av menstruasjonssyklusen
- Går igjen i familien

- Forsvinner vanligvis i overgangsalderen

Noen årsaker til mastalgi:

- Koffein
- Salt
- P-piller
- Mat rik på animalsk fett (f.eks. fløte, margarin)

Noen råd mot mastalgi:

- Bruk en NSAID-gel
- Reduser inntaket av animalske produkter
- Bruk en BH med god støtte
- Slutt å røyke
- Ta av noen kilo dersom du er overvektig

Kilder: American Academy of Family Physicians, Wikipedia