


**Ból piersi i jego przyczyny**

W czasie cyklu miesięcznego tkanka piersi kobiety ulega zmianie. Wkrótce po menstruacji kobiece piersi stają się wyjątkowo miękkie. W połowie cyklu objętość piersi się zwiększa, piersi stają się bardziej twarde. Jest to spowodowane działaniem hormonów. Po zakończeniu owulacji naturalnie podnosi się poziom hormonu jajników - estrogenu. W następstwie tego zwiększa się nagromadzenie wody (wywołujące obrzęk) w tkance piersi. Może to doprowadzić do pojawienia się nieprzyjemnego odczucia napięcia, aż do silnego bólu.

**Mastodynia - ból piersi**

Podstawową przyczyną w większości przypadków jest podwyższony poziom estrogenów. Lekarze stwierdzają u swoich pacjentek tak zwaną latentną hiperprolaktynemię (nie można jej bezpośrednio zaobserwować): w przypadku stresu lub podczas głębokiego snu u pacjentek cierpiących na mastodynię, wydzielana jest duża ilość hormonu prolaktyny. Prolaktyna wspomaga dopływ krwi do piersi i stymuluje wzrost tkanek piersi. To także powoduje odczucie napięcia i bólu.

## Samodzielne badanie

To jeden z najlepszych sposobów dla kobiet, pozwalających stwierdzić jakiegokolwiek zmiany w piersi. Wczesna i przeprowadzona w odpowiednim terminie diagnostyka pozwala na całkowite zastosowanie w maksymalnym zakresie wszelkich niezbędnych przedsięwzięć medycznych i uzyskanie pomyślnych prognoz w planie pełnego zachowania zdrowia. Regularne oględziny piersi pomagają przeciwdziałać rozwojowi chorób piersi.

Drogie Panie, samobadanie zajmie zaledwie kilka minut, przeprowadzać je należy co miesiąc, 2-3 dni po zakończeniu menstruacji. Badanie należy przeprowadzać, w miarę możliwości, według jednakowego schematu:

W przypadku wycucia przerostów tkanki piersi, zgrubień lub guzków zwróć się do ginekologa celem wykonania profesjonalnej diagnostyki i wyznaczenia odpowiedniej terapii.

**Palcami należy sprawdzić pachę.**

- Należy zbadać tkanki pod względem powiększenia węzłów limfatycznych.

### 1 Należy przed lustrem obejrzeć kształt i kolor skóry piersi oraz sutków.

Należy obejrzeć, czy:

- nie ma zmian w kształcie lub wielkości piersi
- na skórze piersi nie pojawiły się zaczerwienienia lub wypryski
- nie pojawiły się wciągnięcia sutków, fałdki lub dołki dookoła nich.

### 2 Następnie należy unieść ręce i obejrzeć z przodu i z obu stron piersi.

Należy obejrzeć, czy:

- nie ma zmian w kształcie lub wielkości piersi
- na skórze piersi nie pojawiły się zaczerwienienia lub wypryski
- nie pojawiły się wciągnięcia sutków, fałdki lub dołki dookoła nich.

### 3 Najpierw w pozycji stojącej płaską dłońią należy zbadać piersi.

- Należy się przyjrzeć, czy nie ma obrzęków lub dołków.

Rozpocząć należy od zewnętrznej ćwiartki piersi. (U większości kobiet tkanki w tej części są twardsze). Badanie należy przeprowadzać zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- Należy sprawdzić, czy nie ma obrzęków, torbieli, stwardnień.

### Następnie należy ścisnąć po kolei każdy sutek pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym.

Należy sprawdzić, czy:

- nie wydziela się żaden płyn z jednego lub obu sutków
- nie ma zmian sutka, np. wciągnięcia, zmian pozycji lub kształtu sutka.

### Leżąc na plecach, powtórnie należy zbadać każdą ćwiartkę piersi zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- Należy sprawdzić, czy nie ma obrzęków lub dołków.



## Mastodynon®

- zmniejsza obrzęk i bolesność piersi<sup>1</sup>
- łagodzi zaburzenia równowagi emocjonalnej w PMS<sup>2</sup>

**Dbaj o swoje Piersi**

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

**Bibliografia:**

- Halaska M., Beles P., Gorkow C., Seider C.: Treatment of cyclical mastalgia with solution containing Vitex agnus-castus extract: result of placebo-controlled double-blind study. Breast 1999; 8: 175-181.
- Liebl A., Behandlung des prämenstruellen Syndroms (Treatment of the premenstrual syndrome). Agnus-castus-haltiges Kombinationsarzneimittel im Test. TW Gynäkologie 1992; 147-154.

**Charakterystyka produktu leczniczego**
**Mastodynon®**

Produkt złożony wydawany bez recepty. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki 60 szt. lub 120 szt. **Dawkowanie:** Doustnie, 1 tabletkę dwa razy na dobę (można popić np. szklanką wody). Preparat Mastodynon® należy przyjmować przez co najmniej 2-3 miesiące - także w trakcie menstruacji. **Wskazania:** Wspomagająco, w zespole napięcia przedmiesiączkowego z takimi objawami, jak: mastodynia (bolesność piersi), zaburzenia równowagi emocjonalnej, po wykluczeniu przez lekarza poważnych przyczyn dolegliwości. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nowotwory złośliwe sutków. Preparatu Mastodynon® nie należy stosować w ciąży, gdyż brak jest wystarczających danych dotyczących stosowania leku w tym okresie. W przypadku zajścia w ciążę w trakcie leczenia preparatem Mastodynon® nie zaleca się kontynuowania terapii. Preparatu Mastodynon® nie należy stosować w trakcie karmienia piersią, gdyż brak jest odpowiednich danych dotyczących stosowania leku u kobiet karmiących piersią. **Podmiot odpowiedzialny:** Bionorica SE, 92308 Neumarkt, Niemcy. Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Bionorica Polska Sp. z o.o., ul. Pandy 8, 02-202 Warszawa.