

Kenali Nyeri Pada Payudara dan Penyebabnya



Sumber Foto : Unsplash

Nyeri payudara sering dirasakan umumnya pada wanita. Banyak faktor yang mungkin menyebabkan terjadinya nyeri pada payudara. Yuk kenali lebih lanjut mengenai nyeri pada payudara

Nyeri payudara (mastalgia) dapat digambarkan sebagai nyeri tekan, berdenyut, tajam, menusuk, nyeri terbakar atau sesak pada jaringan payudara. Rasa sakitnya mungkin konstan atau hanya terjadi sesekali, dan dapat terjadi pada pria, wanita, dan transgender.

Nyeri payudara dapat berkisar dari ringan hingga berat. Ini mungkin terjadi:

- Hanya beberapa hari dalam sebulan, dalam dua hingga tiga hari menjelang periode menstruasi. Nyeri normal, ringan hingga sedang ini mempengaruhi kedua payudara.
- Seminggu atau lebih setiap bulan, dimulai sebelum menstruasi dan terkadang berlanjut sepanjang siklus menstruasi. Rasa sakitnya mungkin sedang atau berat, dan mempengaruhi kedua payudara.
- Sepanjang bulan, tidak berhubungan dengan siklus menstruasi.

Pada pria, nyeri payudara paling sering disebabkan oleh kondisi yang disebut "ginekomastia". Ginekomastia yaitu peningkatan jumlah jaringan kelenjar payudara yang disebabkan oleh ketidak seimbangan hormon estrogen dan testosteron. Ginekomastia dapat mempengaruhi satu atau kedua payudara, terkadang tidak merata.

Penyebab nyeri pada payudara

Nyeri payudara dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Dua penyebab paling umum adalah ketidakseimbangan hormon dan fibrokistik payudara.

- Ketidakseimbangan hormon

Siklus menstruasi seorang wanita menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini dapat menyebabkan payudara wanita terasa bengkak dan terkadang nyeri.

Jika nyeri payudara disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, Anda biasanya akan merasakan nyeri yang semakin parah dua hingga tiga hari sebelum menstruasi. Terkadang rasa sakit akan berlanjut sepanjang siklus menstruasi Anda.

- Fibrokistik payudara

Seiring bertambahnya usia seorang wanita, payudaranya mengalami perubahan yang dikenal sebagai involusi. Involusi terjadi saat jaringan payudara digantikan oleh lemak. Efek samping dari involusi ini adalah perkembangan kista dan lebih banyak jaringan fibrosa yang dikenal sebagai perubahan fibrokistik atau jaringan payudara fibrokistik.

Fibrokistik payudara tidak selalu menyebabkan nyeri namun terkadang dapat juga menyebabkan nyeri. Perubahan ini biasanya tidak perlu dikhawatirkan.

Fibrokistik payudara bisa terasa kenyal dan dapat terasa nyeri tekan. Ini paling sering terjadi di bagian atas dan luar payudara. Benjolan juga dapat membesar dalam ukuran sekitar waktu siklus menstruasi Anda.

- Ketidakseimbangan asam lemak

Asam ini ditemukan dalam minyak nabati dan hewani. Jika ada ketidakseimbangan dalam sel Anda, payudara Anda bisa lebih sensitif terhadap hormon.

Untuk mengurangi gejala Anda, cobalah mengurangi lemak dalam diet Anda. Dokter Anda mungkin juga merekomendasikan diet tinggi karbohidrat kompleks.

- Nyeri payudara tidak terkait dengan menstruasi

Terkadang nyeri payudara disebabkan oleh:

- Cedera atau keseleo pada leher, bahu atau punggung. Hal ini juga dapat dirasakan sebagai nyeri payudara
- Obat-obatan seperti pil kontrasepsi dan beberapa antidepresan. Terkadang obat – obatan ini mengandung efek samping nyeri payudara
- Kondisi seperti mastitis atau abses payudara. Hal ini dapat menyebabkan nyeri payudara bersama dengan gejala lainnya
- Kehamilan. Nyeri payudara bisa menjadi tanda awal kehamilan.
- Ukuran payudara

Wanita dengan payudara besar dapat menderita nyeri akibat ligamen dan jaringan payudara yang meregang. Sakit tidak hanya di payudara Anda, tetapi juga di punggung, leher, dan bahu Anda. Pemilihan BH yang tepat dapat membantu menjaga payudara Anda tetap agar tetap terasa nyaman.

Kapan sebaiknya mendatangi dokter?

Buatlah janji dengan dokter apabila nyeri payudara:

- Menjauhkan Anda dari aktivitas sehari-hari

- Berlangsung lebih dari dua minggu
- Menyertai benjolan baru yang tampak semakin tebal
- Tampaknya terkonsentrasi di satu area tertentu di payudara Anda
- Tampaknya semakin buruk seiring waktu
- Pada janji temu Anda, Anda dapat mengharapkan dokter Anda bertanya tentang gejala Anda.

Apakah nyeri payudara berhubungan dengan kanker payudara?

Nyeri payudara biasanya tidak berhubungan dengan kanker payudara. Memiliki nyeri payudara atau fibrokistik payudara tidak berarti Anda berisiko lebih tinggi terkena kanker.

Jika Anda mengalami nyeri payudara yang terlokalisasi hanya di satu area dan konsisten sepanjang bulan tanpa peningkatan rasa nyeri, hubungi dokter Anda. Contoh tes diagnostik dapat mencakup:

- **Mammogram.** Dokter menggunakan tes pencitraan ini untuk mengidentifikasi kelainan pada jaringan payudara anda.
- **USG.** Ultrasonografi adalah pemindaian yang menembus jaringan payudara. Dokter dapat menggunakannya untuk mengidentifikasi benjolan di jaringan payudara tanpa membuat wanita terkena radiasi.
- **Pencitraan resonansi magnetik (MRI).** MRI digunakan untuk membuat gambar detail jaringan payudara untuk mengidentifikasi lesi yang berpotensi kanker.
- **Biopsi.** Biopsi adalah pengangkatan jaringan payudara sehingga dokter dapat memeriksa jaringan di bawah mikroskop untuk mengetahui adanya sel kanker.

Pencegahan

Langkah-langkah berikut dapat membantu mencegah penyebab nyeri payudara, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan keefektifannya:

- Hindari terapi hormon jika memungkinkan.
- Hindari obat-obatan yang diketahui menyebabkan nyeri payudara atau memperburuknya.
- Kenakan BH yang pas, dan kenakan BHA olahraga saat berolahraga.
- Cobalah terapi relaksasi, yang dapat membantu mengendalikan tingkat kecemasan yang tinggi terkait dengan nyeri payudara.
- Batasi atau berhenti mengonsumsi kafein, meskipun penelitian tentang efek kafein pada nyeri payudara dan gejala pramenstruasi lainnya tidak meyakinkan.
- Hindari aktivitas mengangkat yang berlebihan.
- Ikuti diet rendah lemak dan makan lebih banyak karbohidrat kompleks.
- Pertimbangkan untuk menggunakan pereda nyeri yang dijual bebas seperti parasetamol atau ibuprofen tetapi tanyakan kepada dokter Anda berapa banyak yang harus dikonsumsi.

Referensi :

- Healthline. 2017. What Causes Breast Pain.
- Pathak, N. Web MD. 2021. Why Do My Breasts Hurt?
- NHS. 2020. Breast Pain.
- Mayo Clinic. 2021. Breast pain.