

ژنیکوماستی یک مشکل رایج در مردان، به ویژه در بزرگسالان جوان است که شیوع آن، ۳۶ درصد گزارش شده است. این اصطلاح به معنای بزرگ شدن خوش خیم پستان مردانه و ناشی از افزایش بافت و یا چربی است. ژنیکوماستی ممکن است در یک سینه (یک طرفه) یا در هر دو سینه (دو طرفه) وجود داشته باشد.

علامت ژنیکوماستی

برخی علائم و نشانه های ژنیکوماستی عبارت است از:

- متورم شدن سینه
- سفت شدن سینه
- ترشح از نوک سینه
- درد به خصوص در نوجوانان
- حساس بودن نوک سینه در تماس با لباس و یا لمس

علل ژنیکوماستی

- * تغییرات هورمونی (بلوغ و سالمندی)
- * افزایش وزن
- * شرایط ارثی
- * بیماری هایی مانند بیماری های کبدی

* تاثیر بعضی از داروها

* استفاده از داروهای استروئیدی که در پرورش اندام استفاده می شوند.

* ماریجوانا

روش های تشخیصی

- جهت تشخیص بزرگ شدن سینه در آقایان، ابتدا پزشک به بررسی سوابق پزشکی بیمار و داروهای مصرفی می پردازد.
- معاینه فیزیکی سینه و بررسی بافت سینه نیز به تشخیص قطعی کمک می کند.
- آزمایش خون و ماموگرافی (در صورت امکان) نیز معمولا از سوی پزشک تجویز می شود. MRI و سی تی اسکن، و نمونه برداری از بافت سینه، از دیگر تست های تشخیصی کمکی در موارد خاص هستند.

روش های درمان ژنیکوماستی

۱. مصرف دارو

داروهای مورد استفاده برای درمان سرطان سینه و سایر بیماری ها ممکن است برای بعضی از بزرگسالان مفید باشند.

۲. جراحی برای برداشتن بافت اضافی سینه

اگر مصرف دارو برای درمان ژنیکوماستی موثر نباشد، ممکن است

پزشک یکی از جراحی های زیر را به شما پیشنهاد دهد:

◊ لیپوساکشن: این جراحی چربی سینه را از بین می برد، اما بافت غده ای آن را حذف نمی کند.

◊ ماستکتومی (برداشتن پستان): این نوع جراحی برای کاهش بافت غده ای سینه انجام می شود. گاهی اوقات لیپوساکشن و ماستکتومی با هم ترکیب می شوند.

راه های جلوگیری از ژنیکوماستی

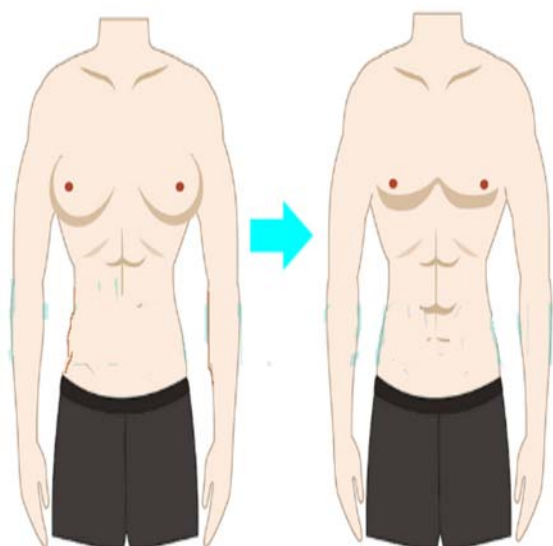
بسیاری از تغییرات هورمونی مرتبط با ژنیکوماستی قابل پیشگیری نیستند. با این حال، با رعایت نکات زیر می توان احتمال بروز این عارضه را کاهش داد:

- * از موادی مثل آمفتامین ها، هروئین و ماری جوانا استفاده نکنید.
- * از نوشیدن الکل بپرهیزید.

اقدامات قبل از جراحی

- به وزن مطلوب برسید.
- جراح خود را در مورد داروهای خود آگاه کنید و هرگونه آلرژی را اطلاع دهید.
- پزشک خود را از مصرف داروهایی مانند: آسپرین، داروهای ضد التهاب، مکمل های گیاهی و هر چیزی که موجب رقیق نمودن خون و افزایش احتمال خونریزی در فرد شود را مطلع کنید.

ژنیکوماستی و مراقبت های بعد از جراحی



اطراف درن انجام شود. مراقب باشید، روی نوک سینه فشار نباشد.

- * تا زمانی که توانایی حرکت بازو و شانه ها را در تمامی جهات ندارید، باید از انجام رانندگی خودداری نمایید.
- * در دوران نقاهت، باید از استعمال دخانیات و مصرف مشروبات الکلی خودداری شود، چرا که منجر به بروز اختلال در روند بهبودی می گردند.
- * مطابق دستور پزشک تا مدتی پس از جراحی ژنیکوماستی، از مصرف داروهایی؛ از جمله آسپرین، بروفن و از این قبیل موارد خودداری نمایند. چرا که، منجر به افزایش احتمال خونریزی می گردد.

خطرات احتمالی قابل گزارش:

- خونریزی و هماتوم
- تورم
- کبودی
- درد
- مردن بافت نوک سینه (نکروز نوک سینه)
- عفونت زخم
- باز شدن پوست اطراف آرئول (پوست تیره رنگ اطراف نوک سینه)

- آزمایش خون، گرافی قفسه سینه و نوار قلب برای ارزیابی قلب شما (در سن بالای ۴۰ سال) قبل از عمل نیاز است.
- قطع سیگار و مشروبات الکلی
- شیو محل عمل جراحی
- از شب قبل از عمل ناشتا باشید.
- شب قبل از جراحی دوش بگیرید.

اقدامات بعد از عمل

- * به کسانی که تحت عمل جراحی ژنیکوماستی قرار گرفته اند توصیه می گردد؛ به منظور جلوگیری از ایجاد لخته خون در پاها با دستور پزشک راه بروند.
- * بیماران می توانند پس از ۳ تا ۵ روز، فعالیت های سبک خود را شروع کنند. از انجام فعالیت های سنگین و جا به جا کردن یا بلند کردن اجسام بیش از دو کیلوگرم به مدت ۴ تا ۶ هفته پرهیز شود.
- * همچنین از انجام فعالیت های ورزشی تا اجازه خودداری شود.
- * بعد از انجام عمل جراحی نیاز به بستری شدن در بیمارستان نبوده و فرد می تواند به خانه برود. حتما از کرسر مخصوص استفاده شود.
- * تا دو هفته پانسمان و اندازه گیری روزانه ترشحات درن و پانسمان

