



شرح بیماری:

- ماستیت عفونت بافت پستان می باشد که موجب ایجاد درد، ورم، قرمزی و گرم شدن پستان می شود. این التهاب می تواند خود به خود یا طی شیردهی ایجاد شود.
- عفونت پستان ایجاد شده در اثر شیردهی معمولاً در شش یا دوازده هفته اول بعد از زایمان یا حتی بعد ها در طی دوران شیردهی رخ می دهد. بروز این عارضه نگهداری کودک را برای شما سخت می کند و گاهی مادر مجبور می شود که کودک خود را از شیر بگیرد. اما حتی در صورتی که با اهداف درمانی از آنتی بیوتیک استفاده می کند بهتر است که به شیردهی به کودک خود ادامه بدهید. این کار هم برای شما و هم برای کودکان مفید می باشد.

علائم شایع:

- احساس ناخوشی عمومی
- ورم پستان
- گرم شدن پستان ها و حساسیت آن ها به لمس
- تب بیشتر از 38 درجه سانتیگراد
- احساس درد و سوختگی به خصوص هنگام شیر دادن به نوزاد

علل شایع:

- علت اصلی ایجاد این شرایط، شیوه شیردهی نادرست و باقی ماندن شیر در پستان می باشد.
- **مجرای شیر مسدود شده:** اگر هنگام شیردهی پستان به صورت کامل از شیر تخلیه نشود، امکان انسداد یکی از مجراهای شیردهی وجود خواهد داشت. این اتفاق منجر به برگشت شیر و ایجاد التهاب پستان می شود.

ورود باکتری ها به درون پستان: باکتری ها از طریق

- پوست پستان یا دهان کودک شما و از طریق شکاف های موجود در نوک پستان یا از طریق یک مجرای باز شیر وارد پستان می شود و در صورتی که پستان به صورت کامل از شیر تخلیه نشد باشد، وجود شیر راکد محیط مناسبی را برای رشد باکتری ها فراهم می کند. خاصیت ضد باکتریایی شیر شما، مانع بروز عفونت در کودک شما می شود.

عوامل تشدید کننده:

- شیردهی در چند هفته اول بعد از زایمان
- ایجاد زخم یا ترک در نوک سینه
- استفاده تنها از یک روش شیردهی که ممکن است منجر به تخلیه نشدن کامل پستان شود.
- استفاده از سینه بند بسیار محکم و کمربند ایمنی که فشار زیادی به پستان ها وارد می کند و یا حمل کردن کیف سنگین که می تواند منجر به محدود شدن جریان شیر شود.
- بیش از حد خسته شدن و تحت فشارهای روانی و استرس زیاد بودن.
- رژیم غذایی نامناسب
- سابقه قبلی التهاب سینه
- **عوارض احتمالی:**
- در صورتی که التهاب پستان درمان نشود یا در اثر مسدود شدن یکی از مجراهای شیردهی ایجاد شده باشد، تجمع می از چرک ها ایجاد شده و تشکیل یک توده پستانی را می دهند.
- در صورت تشکیل شدن توده چرکی در پستان، چرک ها باید با استفاده از روش های درمانی خاص از پستان خارج شوند.



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

التهاب پستان

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic



تشخیص:

- تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق صورت می‌گیرد. پزشک علائمی از قبیل تب و لرز و درد در پستان شما را بررسی می‌کند.
- سپس پزشک پستان های شما را از لحاظ وجود تجمعات چرکی بررسی می‌کند.
- از شما آزمایش خون گرفته می‌شود.
- در صورتی که التهاب شما شدید باشد، پزشک با کاشت شیر پستان شما مشخص می‌کند که چه نوع آنتی بیوتیکی برای درمان عفونت شما موثر می‌باشد.
- به علت این که علائم التهاب پستان بسیار شبیه علائم نوعی سرطان پستان می‌باشد، پزشک برای حصول اطمینان بیشتر، ماموگرام برای شما تجویز خواهد کرد.
- در صورتی که بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها علائم تخفیف نیافت، احتمالاً برای مشخص شدن این که آیا شما دچار سرطان شده اید یا نه، نمونه برداری بافت پستان صورت می‌گیرد..



درمان:

- پزشک معمولاً برای مقابله با این شرایط آنتی بیوتیک تجویز می‌کند. مصرف آنتی بیوتیک از ده تا چهارده روز باید ادامه پیدا کند. ممکن است شما 24 تا 48 ساعت بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها احساس بهتری پیدا کنید اما برای اطمینان از درمان کامل، آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک را به صورت کامل مصرف کنید و آن را نیمه رها نکنید.
- مسکن ها: استامینوفن و ایپوبروفن برای کاهش درد توسط پزشک برای شما تجویز می‌شود.

فعالیت:

- به صورت متناوب استراحت کنید ترجیحاً در تخت خود استراحت کنید و کودک خود را نیز برای تغذیه مکرر کنار خود نگه دارید.

رژیم غذایی:

- آب و مایعات فراوان بنوشید تا بدن شما در برابر عفونت مقابله کند.
- میوه های تازه به خصوص لیمون و آناناس را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- میوه های حاوی ویتامین ث مانند پرتقال، توت فرنگی، کیوی و ... را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- از سبزیجات تازه به خصوص سیر و پیاز استفاده کنید.
- مصرف امگا 3 را افزایش دهید.
- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ای (E) مانند انواع آجیل و دانه ها را افزایش دهید.

مراقبت:

- به شیردهی خود همچنان ادامه دهید، به خصوص زمانی که کودک شما گرسنه است.
- قبل از این که دست های شما با پستان هایتان تماس پیدا کند، آن ها را بشویید.
- از سینه بندهای مناسب استفاده کنید تا فشار زیادی بر پستان های شما وارد نکند.
- از خوابیدن بر روی شکم اجتناب کنید.
- از هر پستان به طور متناوب شیر دهید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت مشاهده علائم آنفلانزا: گاهی قبل از بروز علائم ماستیت شما دچار علائم آنفلانزا می‌شوید که در این صورت حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.
- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم ماستیت باشید
- تب بالاتر از 38/3 درجه سانتیگراد
- علائم تشکیل آبسه
- در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده

