

เจ็บเต้าจืด ๆ เหมือนเข็มทิ่ม เจ็บเต้า จืด ๆ ข้างซ้ายผู้หญิง

ส.ค. 7, 2024

7 นาที

การเจ็บเต้านมนั้นแบ่งเป็นอาการเจ็บเต้านมที่สัมพันธ์กับประจำเดือน และอาการเจ็บเต้านมที่ไม่สัมพันธ์กับประจำเดือน ฉะนั้นคุณแม่ควรสังเกตอาการเจ็บเต้านมของตนเองให้ดี แม้ว่าอาการเจ็บเต้านมจะเป็นเรื่องที่คุณแม่ต้องพบเจอ แต่อาการปวดเต้านมนั้น นับเป็นหนึ่งในอาการเสี่ยงของโรคมะเร็งเต้านม หากเจ็บเต้านมและมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาอาการให้แน่ชัด เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์ต่อไป

สรุป

- อาการเจ็บเต้านมที่สัมพันธ์กับประจำเดือน จะเกิดขึ้นช่วงหลังไข่ตก อาการปวดนี้เหมือนถูกของแหลมทิ่มแทง เจ็บแบบตึง ๆ ส่วนอาการเจ็บเต้านมที่ไม่สัมพันธ์กับประจำเดือน ซึ่งอาการเจ็บเต้านมนี้ จะเจ็บตึงที่บริเวณใต้เต้านม
- การดูแลเต้านม เพื่อลดอาการเจ็บเต้านมมีหลายวิธี เช่น หมั่นให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ ดูดวัน ละ 8-12 ครั้ง นานข้างละ 15-20 นาที เพื่อระบายนมออก สำหรับคุณแม่ที่ปั๊มนม ควรปั๊มนานมออกให้เกลี้ยงเต้า ปั๊มนมทุก ๆ 3 ชั่วโมง ให้ลูกดูดนมให้ถูกท่า ดูดถูกวิธี ดูดนมนาน และควรเลือกชุดชั้นในที่ไม่รัดแน่นเกินไป
- คุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการตัวเองให้ดี หากอาการเจ็บเต้านมมากเกินกว่า 2-3 สัปดาห์ และมีของเหลวไหลมีสีคล้ายเลือด หรือนำเหลืองออกจากหัวนม มีก้อนเนื้อบริเวณเต้านม ผิวหนังบริเวณลานหัวนมเปลี่ยนไป ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่เจ็บเต้าจืด ๆ เหมือนเข็มทิ่ม เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คุณแม่เจ็บเต้าจืด คือ ภาวะ vasospasm ของหัวนม ลานนมหรือเปล่า?
- การดูแลเต้านมคุณแม่ให้นม เพื่อลดอาการเจ็บเต้านมเหมือนเข็มทิ่ม
- เจ็บเต้านมตอนให้นมลูกแตกต่างจากตอนเป็นประจำเดือนไหม
- อาการเจ็บเต้านมแบบไหนเสี่ยงเป็นมะเร็ง
- คุณแม่เจ็บเต้านมแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

คุณแม่เจ็บเต้านมจืด ๆ เหมือนเข็มทิ่ม เกิดจากอะไรได้บ้าง

เจ็บเต้านมจืด ๆ เหมือนเข็มทิ่มข้างซ้าย

1. อาการเจ็บเต้านมที่ไม่สัมพันธ์กับประจำเดือน ซึ่งอาการเจ็บเต้านมนี้ จะเจ็บที่ได้หัวนม ดึง แสบ คัน เป็นได้ทั้งสองข้าง หรือข้างใดข้างหนึ่ง
2. อาการเจ็บเต้านมที่สัมพันธ์กับประจำเดือน ช่วงหลังที่มีการไข่ตก จะมีอาการปวดได้สองข้าง อาการปวดนี้เหมือนถูกของแหลมทิ่มแทง เจ็บแบบตึง ๆ

สาเหตุของการเจ็บเต้านมจืด ๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา

- ภาวะเต้านมอักเสบ พบบ่อยในแม่ที่ให้นมลูก เกิดจากการติดเชื้อของท่อน้ำนม เพราะเกิดบาดแผลระหว่างการให้นม ทำให้เต้านมบวม แดง อักเสบและเจ็บเต้านม
- เกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ บริเวณเต้านม หรือใกล้ ๆ เต้านม อาจกระทบโดนเส้นประสาทบริเวณหน้าอก ทำให้ปวดเต้านม
- สวมเสื้อชั้นในที่รัดแน่นเกินไป หรือหลวมไป ทำให้เต้านมเจ็บ
- ผลข้างเคียงจากการได้รับยาบางกลุ่ม เช่น ยาคุมกำเนิด ได้รับฮอร์โมนของยาคุมกำเนิด
- มีฝีที่เต้านม ติดเชื้อจนมีอาการปวด บวม จนกลายเป็นหนอง เจ็บเต้านม ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากเต้านมอักเสบไม่ได้รับการรักษา
- ถุงน้ำในเต้านม หรือก้อนในเต้านม เป็นเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง คือ ไฟโบรอะดีโนมา มักไม่กลายเป็นมะเร็ง เป็นก้อนที่เคลื่อนไปมาได้ อีกชนิดคือ ก้อนเนื้อ ไฟโบรซิสติก ก้อนเนื้อไม่ร้ายแรง ไม่กลายเป็นมะเร็ง การเกิดถุงน้ำ หรือ ก้อนในเต้านมนี้ ทำให้เกิดอาการเจ็บเต้านม
- ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลงในช่วงมีประจำเดือน ทำให้เกิดอาการปวดเต้านม ในช่วงก่อนมีประจำเดือน และอาการปวดนี้จะหายไปก่อนหมดประจำเดือน
- เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบ กระดูกอ่อนซี่โครงอักเสบ

คุณแม่เจ็บเต้านมจืด คือ ภาวะ vasospasm ของหัวนม ลานนมหรือเปล่า?

การเจ็บเต้านมหรือบางครั้งเจ็บเต้านมจืด ๆ เหมือนเข็มทิ่ม แบบภาวะ vasospasm คือ ภาวะหลอดเลือดหดเกร็ง การขูดเลือดไปเลี้ยงชั่วคราว ทำให้ปวดจืด ๆ ที่หัวนม เส้นเลือดหดตัวที่หัวนม หัวนมขาดเลือดไปเลี้ยง เมื่อสัมผัสกับอากาศเย็น การตอบสนองของประสาทจะไว หัวนมอาจเปลี่ยนเป็นสีซีดลง เกิดอาการปวดที่หัวนม หรือในระหว่างให้นมลูก คุณแม่บางท่านอาจมีอาการปวดมากจนไม่สามารถให้นมลูกได้

การดูแลเต้านมคุณแม่ให้นม เพื่อลดอาการ เจ็บเต้านมเหมือนเข็มทิ่ม

1. เลือกชุดชั้นในที่ไม่วัดแน่นเกินไป เลือกแบบที่ช่วยพยุงเต้านม
2. จับลูกดูดนมให้ถูกท่า ก่อนลูกดูดเต้านม จัดท่าให้คางลูกหันไปทางบริเวณที่เต้านมเป็นก้อน เพื่อช่วยเอาน้ำนมออกจากเต้าได้ดี
3. ประคบเย็นหลังให้นม เพื่อลดการปวดของเต้านม
4. ให้ลูกดูดนมบ่อย ดูดนาน วันละ 8-12 ครั้ง นานข้างละ 15-20 นาที เพื่อระบายนมออก
5. หากมีอาการเจ็บปวดเต้านม อย่าหยุดให้นม การให้นมลูกบ่อย จะช่วยให้ระบายนมออก ไม่ปวดคัดตึงเต้า
6. ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย
7. หากต้องใช้เครื่องปั๊มนม ควรปั๊มนานมออกให้เกลี้ยงเต้า ปั๊มนมทุก ๆ 3 ชั่วโมง



เจ็บเต้านมตอนให้นมลูกแตกต่างจากตอนเป็น ประจำเดือนใหม่

ในช่วงที่คุณแม่ไข่ตก หรือช่วงที่มีประจำเดือนของผู้หญิง จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และฮอร์โมนเอสโตรเจน มักส่งผลให้มีอาการเจ็บเต้านม เต้านมบวมเป็นก้อน ปวดร้าวไป

บริเวณรักแร้ แขน อาการเจ็บปวดเต้านมนี้จะเกิดขึ้นทั้งสองข้าง

ซึ่งการเจ็บเต้านมในตอนให้นมลูก จะแตกต่างจากการเจ็บเต้านมในช่วงมีประจำเดือน คือจะมีอาการเจ็บเต้านมในช่วงหลังคลอด เพราะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หลังการคลอดเต้านมจะมีการผลิตน้ำนมมากขึ้น เพื่อให้เพียงพอต่อทารก ส่งผลให้น้ำนมจำนวนมาก ทำให้เต้านมนั้นขยายขนาดใหญ่ขึ้นกว่าเดิม บริเวณลานหัวนมแข็งตึง เจ็บ ร้อนเต้านม หากทารกดูดนมไม่ถูกวิธี หรือดูดไม่เกลี้ยงเต้า จะทำให้มีน้ำนมสะสมในเต้ามาก ระบายน้ำนมไม่ดี ก็จะส่งผลให้คุณแม่เจ็บเต้านมได้

อาการเจ็บเต้านมแบบไหนเสี่ยงเป็นมะเร็ง

- ผิวหนังเต้านมอักเสบ บวมแดง มีอาการเจ็บผิดปกติที่เต้านม ที่ไม่ใช่ช่วงมีประจำเดือน
- มีของเหลวไหลมีสีคล้ายเลือด หรือน้ำเหลือง ออกจากหัวนม
- เต้านมมีขนาดหรือรูปร่างของเต้านมเปลี่ยนไปจากเดิม
- มีก้อนเนื้อบริเวณใต้รักแร้ หรือมีก้อนเนื้อบริเวณเต้านม
- ผิวหนังบริเวณลานหัวนมเปลี่ยนแปลงไป มีลักษณะเหมือนเปลือกส้ม หรือเต้านมบวมลงไป
- มีผื่นคัน ผื่นแดง บริเวณเต้านม แสบ คัน รักษาแล้วไม่หายขาดจนเป็นแผลตกสะเก็ด

คุณแม่เจ็บเต้านมแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

คุณแม่ควรหมั่นดูแลตัวเองด้วยการตรวจคลำเต้านมหลังจากมีประจำเดือน 7 วัน ตรวจคลำเต้านมเดือนละ 1 ครั้ง ว่ารูปร่างเต้านมผิดปกติหรือไม่ หากเจ็บเต้านมต่อเนื่องนาน 2-3 สัปดาห์ ประกอบกับมีของเหลวคล้ายน้ำเหลือง หรือมีเลือดปนออกมา มีรอยบวมที่เต้านม มีผื่นขึ้นรอบ ๆ หัวนม อาจเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง หรือบางรายอาจมีอาการชาตามแขนขา เจ็บเสียวเต้านม แน่นหน้าอก อาจเป็นสัญญาณภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

อาการเจ็บเต้านม เป็นอาการหนึ่งที่คุณแม่หลังคลอด หรือคุณแม่ให้นมบุตรอาจพบเจอได้ หากคุณแม่มีอาการเจ็บเต้านมจนหาสาเหตุไม่ได้ หรือเจ็บเต้านมเป็นระยะเวลานาน อาการเจ็บนั้นไม่ทุเลาลง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจ คุณแม่ควรดูแลตัวเอง ด้วยการคลำเต้านมเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อสำรวจว่า เต้านมนั้นมีรูปร่างเต้าที่เปลี่ยนไปไหม มีก้อนเนื้อบริเวณเต้านมไหม ผิวหนังของเต้านมผิดปกติหรือไม่ เพราะอาการเหล่านี้อาจเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านมได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง

- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

1. เจ็บเต้านม เสี่ยงเป็นมะเร็งไหม? ยังไง? , โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต
2. อาการเจ็บจี๊ดบริเวณเต้านมข้างซ้ายเกี่ยวกับอะไรคะ, pobpad
3. อยากรู้ไหม ทำไมถึงปวดเต้านม?, โรงพยาบาลเปาโล
4. เจ็บนมข้างขวาจี๊ด ๆ เป็นบางครั้งมา 2 วันแล้ว รู้สึกว่านมบวมขึ้นเล็กน้อย อันตรายไหม, pobpad
5. Nipple vasospasm, The Royal Women's Hospital
6. เต้านมอักเสบ - อาการและการรักษา - นมแม่, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
7. อาการปวดเต้านม, โรงพยาบาลนมะรักษ์
8. เต้านมคัด อาการที่คุณแม่มือใหม่ไม่ควรมองข้าม, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
9. 6 สัญญาณเตือนมะเร็งเต้านม, โรงพยาบาลสมิติเวช
10. ปวดเต้านม สัญญาณเตือนความผิดปกติ, โรงพยาบาลเวชธานี
11. เจ็บเต้านม - อาการ, สาเหตุ, การรักษา, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้