

Dor cíclica

Dor associada ao período menstrual

Relacionada com o ciclo menstrual, a dor cíclica mamária geralmente afecta as mulheres entre os 30 e os 40 anos, e normalmente pára após a menopausa.

TSH

No entanto, mulheres que façam a terapia de substituição hormonal (TSH) poderão também sentir dores mamárias porque a TSH mantém-nas num estado pré-menstrual.

Causas

Embora a dor cíclica mamária esteja relacionada com o ciclo menstrual, as suas causas exactas são desconhecidas. No entanto, há provas de que ter níveis reduzidos de um ácido gordo essencial chamado ácido gamolénico (AGL) possa contribuir para a dor cíclica mamária.

Pode também estar associada com a toma da pílula contraceptiva, com certos medicamentos anti-depressivos, a toma de determinados remédios medicinais, tais como o ginseng, e o stress.

Diagnóstico

O seu médico irá fazer observação mamária e anotar o historial exacto das suas dores e a frequência com que ocorrem.

Normalmente ser-lhe-á pedido que preencha um gráfico das suas dores.

Tratamento

O seu médico poderá sugerir-lhe que tente o seguinte:

- reduzir o consumo de cafeína
- reduzir o consumo de chocolate
- evitar vinho tinto
- comer mais fruta e vegetais frescos
- usar um *soutien* com bom suporte de dia e de noite
- tomar um suplemento de óleo de prímula da noite
- ter aulas de relaxamento.

Pílula contraceptiva

Se as dores começaram quando começou a tomar a pílula contraceptiva, talvez ajude tomar uma pílula menos forte ou de outra marca.

Se as dores persistirem, um método não-hormonal de contracepção tal como o preservativo ou o diafragma poderá ser uma alternativa.

Óleo de prímula da noite

O seu médico poderá sugerir-lhe que tome um suplemento de óleo de prímula da noite, que contém GLA, apesar de haver provas recentes que mostraram não haver melhoras se tomar GLA adicional, isto porque algumas mulheres descobriram que este suplemento lhes alivia as dores. Poderá ter que o tomar durante 2 a 4 meses até que sinta algum efeito.

Diferentes marcas de óleo de prímula da noite contêm diferentes doses de GLA, por isso leia as informações do produto cuidadosamente ou pergunte ao seu médico.

Aviso: Algumas pessoas poderão sentir efeitos secundários com o óleo de prímula da noite, que incluem náuseas e vómitos. Aconselhamos a que não o tome se estiver grávida ou se tiver epilepsia.

Medicamentos anti-inflamatórios

Estudos têm comprovado que medicamentos anti-inflamatórios não-esteróides para as dores, tais como o ibuprofeno, poderão aliviar as dores mamárias cíclicas.

Podem ser aplicados directamente na área afectada, ou tomados em comprimidos. É importante consultar o seu médico para lhe prescrever a dose certa antes de considerar este método de tratamento, particularmente se tiver asma.

Medicamentos hormonais

Se as dores forem fortes ou prolongadas, ou se voltarem, o seu médico poderá prescrever-lhe um medicamento hormonal.

Os medicamentos usados para tratar as dores nas mamas são **tamoxifeno, goserelina, danazol e bromocriptina**. Estes medicamentos têm efeitos secundários, pelo que é importante falar com o seu médico ou especialista. Tal como com o óleo de prímula da noite, o danazol e a bromocriptina devem ser tomados durante 2 a 4 meses para que os seus efeitos possam ser notados. Após este período, a dose poderá ser reduzida gradualmente.

Destes medicamentos, só o danazol e a bromocriptina estão actualmente licenciados para o tratamento das dores nas mamas. No entanto, estudos recentes têm demonstrado que o tamoxifeno e a goserelina são também eficazes no tratamento de dores mamárias e têm menos efeitos secundários. Assim, o tamoxifeno é muitas vezes usado como primeiro tratamento.

Aviso: Se tomar algum destes medicamentos, tenha em conta que podem diminuir os efeitos de métodos hormonais de contracepção, tal como a pílula. É aconselhável usar um método contraceptivo de barreira tal como o preservativo ou o diafragma.

Não deve tomar nenhum destes medicamentos se estiver grávida, pois poderá ser prejudicial para o seu bebé.

Cirurgia

Se continuar a ter dores mamárias fortes, que afectem a sua vida normal em absoluto, a cirurgia poderá ser sugerida, **em raras circunstâncias**.

Isto significaria uma mastectomia e esta só seria considerada em circunstâncias extremas.

Teria que discutir todas as implicações antes de tomar uma decisão.

O que significa

Ter dores mamárias não aumenta o risco de cancro da mama, mas é igualmente importante estar alerta e voltar a consultar o seu médico se notar mais alguma alteração.