



# حقایقی در مورد پستان



اکثر خانمها به اندازه کافی به پستانهای خود توجه نمی کنند و خیلی مسائل را در مورد پستان نمی دانند. در این مقاله خانم سالی وادیکا نکات مهمی را در مورد پستانها آموزش می دهد.

## 1- رشد پستان:

پستان یک زن 20 ساله شامل چربی، غدد شیری و ماده ای به نام کولاژن یا کلاژن است (که باعث پیوند بافتها به هم و سفت نگه داشتن پستان می شود). اما به تدریج با بالا رفتن سن، غدد شیری و کولاژن تحلیل رفته و جای خود را به چربی بیشتر می دهد و این چربی اضافی باعث افتادن پستانها می شود. راهی برای جلوگیری از این روند نیست ولی پوشیدن سینه بندی که زیرش سیم دارد روند افت پستانها را کند می کند.

## 2- وزن پستانها:

اگر وزنتان بالا رفته و پستانهایتان بزرگ شده اند گناه وزن اضافی را به گردن آنها نیندازید. یک جفت پستان سایز یک چهارم A پوند، سایز B نیم پوند، سایز C سه چهارم پوند و D یک پوند وزن دارد.

## 3- پوست پستان:

پوست ناحیه پستان به خاطر کشیده شدن آن بسیار نازکتر از پوست بقیه بدن است و به همین خاطر سریعتر دچار خشکی می شود. حتما با استفاده از یک کرم سفت کننده پستانها را مرطوب نگهدارید. این کرمها باعث تحریک کولاژن و الاستین شده و حاوی عنصر ضد اشعه ماوراء بنفش و عنصر رتینول (ضد چروک) هستند. در عین حال از کرمهای مرطوب کننده معمولی مثل وازلین و آکوافور هم غافل نشوید.

## 4- مو روی پستان:

تقریباً همه زنها چند تار مو (بین 2 تا 15 تار) روی پستان و نوک پستان دارند. قانون کلی این است که هر چه رنگ موی سر و پوست تیره تر باشد، احتمال داشتن مو روی نوک پستان بیشتر است. اگر این موها آزارتان می دهد، می توانید هر چند وقت یک بار موم بیندازید. اما اگر چند تار مو بیشتر نیست، استفاده از موجین راحت تر است. اول با الکل اطراف موها را ضدعفونی کنید. موها را با موجین بردارید و بعد با یک محلول ضد باکتری ماساژ دهید. با این کار یکی دو هفته ای از شر موها خلاص خواهید بود.

## 5- نوک پستان:

اندازه و شکل نوک پستان آدمها با هم تفاوت دارد. جهت آنها هم متفاوت است. نوک پستان می تواند سر بالا، سرپایین، به چپ، یا به راست باشد. حتی جهت نوک دو پستان بعضی از زنها با هم متفاوت است. همه این ها بستگی به نوع رشد هاله تیره دور نوک پستان دارد.

#### 6- سیکل پستانها:

تغییر در میزان هورمونهای بدن باعث تغییر حالت مداوم پستانها است. در روزهای اول پس از عادت ماهانه به خاطر توازن هورمونها بافت پستان از همیشه نرم تر است. در میانه دوره به خاطر هورمون استروژن، پستانها حساستر می شود و بالاخره در هفته قبل از عادت ماهانه به خاطر میزان بالای پروژسترون پستانها متورم و کمی دردناک می شود. در این حالت اگر خیلی اذیت می شوید می توانید از یک مسکن استفاده کنید و مصرف چای و قهوه را کم کنید.

#### 7- زمان مراجعه به دکتر:

اگر نوبت معاینه پستانهایتان رسیده است، بهترین موقع همان هفته اول پس از عادت ماهانه است چون پوست پستان نرمتر است و اگر غده یا رشد غیر عادی وجود داشته باشد تشخیص راحت تر است.

#### 8- جراحی پلاستیک پستان:

تا بحال حدود 2 میلیون زن در آمریکا پستانهایشان را جراحی پلاستیک کرده اند و هر سال هم 250 هزار نفر به این تعداد افزوده می شود. متوسط سن زنانی که جراحی می شوند 34 است. 90 درصد پس از زایمان این کار را می کنند و اکثرا دو سایز پستانهایشان را بزرگ می کنند. حدود 6 درصد از کسانی که جراحی می شوند ناراضی هستند و برای دستکاری مجدد یا برداشتن ژلاتین دوباره زیر تیغ می روند.

#### 9- خطر جراحی:

تقریبا در 10 درصد از موارد ژلاتین تخت می شود یا نشتی می کند و یا باعث چروک شدن پستان می شود و باید جایگزین یا کلا برداشته شود. مشکل دیگر سفت شدن بافت زخم مانند دور ژلاتین است که مستلزم یک جراحی مجدد است. در ضمن همیشه خطر عفونت و خونریزی پس از جراحی هم هست.

#### 10- آفتاب سوختگی:

حتی از زیر سینه بند هم امکان آفتاب سوختگی پستان هست. سینه بند فقط به اندازه یک کرم ضد آفتاب با SPF پنج تا هفت عمل می کند. حتما اگر قصد دارید به ساحل دریا بروید یا حمام آفتاب بگیرید از یک کرم ضد آفتاب با SPF حداقل 15 و محافظ ماوراء بنفش (نوع B و A) استفاده کنید وگرنه دچار چروک زود رس و لکه های قهوه ای خواهید شد.

#### 11- مراقبت از پوست اطراف پستان:

منطقه بالا و میان دو پستان پر از غدد چربی است و به همین خاطر راحت لک می شود و خال در می آورد. در ضمن هر چه پستانها بزرگتر باشد، بیشتر عرق می کند و محل تجمع باکتری می شود. با استفاده از پودرهای جذب کننده در منطقه زیر و میان دو پستان از جمع شدن و مسدود شدن حفره های پوست جلوگیری کنید. در ضمن هر روز خصوصا پس از ورزش این دو منطقه را با دستمالهای باکتری کش تمیز کنید و اگر خواستید بعد از تمیز کردن از یک تونر حاوی کمی اسید سالیسیلیک استفاده کنید.

#### 12- شکاف بین دو سینه:

اندازه پستانها ربط زیادی به زیبایی شکاف بین سینه ندارد. بیشتر حالت سینه و موقعیت سینه روی بدن است که مهم است. در ضمن پهنای بدن هم مهم است. اگر بدن از زیر بغل به پایین باریک باشد، شکاف بین سینه ها زیباتر خواهد بود.

مقاله این هفته از نسخه آنلاین ماهنامه COSMOPOLITAN گرفته شده است.

مجله COSMOPOLITAN در سال 1886 در نیویورک افتتاح شد. در ابتدا فقط داستان چاپ می کرد تا اینکه در سال 1965 تبدیل به مجله زنان شد. در چند سال اخیر مجله بیشتر و بیشتر به سمت طرح مسائل جنسی پیش رفته و گهگاه بخاطر عکسهای واضح پشت جلدش از آن شکایت شده است. مخصوصا بخاطر اینکه مجله در اکثر سوپر مارکتها در دید عموم قرار دارد.

### 13-نوک پستان صاف یا فرورفته:



نوک پستان صاف یا فرو رفته مشکلی است که در خانمها (و آقایان) به دلیل کوتاهی مجرای شیری بوجود می آید. این مجرا از دیواره قفسه سینه شروع میشود و تا نوک پستان امتداد دارد. هر چه این مجرا کوتاهتر باشد تورفتگی نوک پستان هم بیشتر خواهد بود. پزشکان پستانهای تورفته را به سه دسته تقسیم می کنند:

درجه 1: با کشیدن یا نیشگون ملایم نوک پستان براحتی بیرون می آید و تا مدتی هم بیرون می ماند.

درجه 2: نوک پستان به سختی بیرون می آید و خیلی سریعتر به داخل برمی گردد.

درجه 3: تقریبا نمی توان به شیوه های فیزیکی نوک پستان را بیرون آورد.

بین 10 تا 20 درصد از خانمها پستانهای فرورفته دارند و این مساله هیچ مشکلی هم ایجاد نمی کند و کاملا طبیعی است. در عین حال اگر جهت زیبایی می خواهید نوک پستان برجسته داشته باشید، چند راه درمان هست:

در مورد فرورفتگی درجه 1 می توانید هر روز دستهایتان را با آب گرم بشوئید و چند دقیقه هاله اطراف نوک پستان را با دست نوازش کنید. تکرار این عمل می تواند مشکل را در دراز مدت حل کند.

در مورد فرورفتگی درجه 1 و 2 می توانید از داروخانه قیف پستان بخرید. این قیف پلاستیکی که معمولا برای مادران شیرده استفاده می شود، روی پستان واقع شده و باعث تحریک و ماساژ نوک پستان و بیرون آمدن آن می شود. از این روش بیش از 6 هفته استفاده نکنید.

در مورد فرورفتگی درجه 3 تنها راه جراحی است. جراحی نوک پستان بسیار ساده است و چند روش دارد. در معمولترین روش دو برش کوتاه دو طرف نوک پستان ایجاد

مي کنند و بافتهاي نگهدارنده و تعدادي از مجاري شيري را قطع مي کنند تا نوک پستان آزاد شده و بالا بيايد. اين روش گاهي باعث خلل در شيردهي نوزاد مي شود. در ضمن توجه داشته باشيد که نوک پستاني که بيرون است و بعدا در سن بالا تورفته مي شود مي تواند نشانه سرطان پستان باشد.

منبع:

<http://sineh.com>

تهيه نسخه پي دي اف : باقرکتابدار

[farsibooks@gmail.com](mailto:farsibooks@gmail.com)

<http://persianbooks2.blogspot.com>