

# Torbiele w piersiach - objawy, dieta. Zioła na torbiele w piersiach

Spora część kobiet zauważa w pewnym momencie swojego życia zmiany pojawiające się na piersiach. Większość z tych zmian jest łagodna i nie zagraża życiu ani zdrowiu. Istnieje kilka typów łagodnych guzów piersi, których powody powstania są różne. Przyjrzyjmy się bliżej torbielom w piersiach [1].

## Torbiele w piersiach

Zmiany zwyrodnieniowe w tkance gruczołowej sutków są łagodną nieprawidłowością budowy piersi. Torbiele, czyli guzy wypełnione płynem, najczęściej występują u kobiet przed menopauzą, pomiędzy 40. a 55. rokiem życia oraz u kobiet stosujących hormonalną terapię zastępczą (niezależnie od wieku)[1].

**Torbiel jest to guzek elastyczny, nie zawsze dobrze ograniczony, czasem położony jest w głębi mięszu sutka. Jego wzrost przebiega dość szybko i może powodować ból. Torbiele sutka są rozpoznawane przez kobiety podczas samobadania piersi jako guz [2].**

Torbiele oraz gruczolakowłókniki są najczęściej występującymi łagodnymi guzami sutka u kobiet. Wysokorozdzielcze badania obrazowe, takie jak ultrasonografia i mammografia, a także odpowiednie stosowanie kryteriów oceny i interpretacji obrazów pozwalają w większości przypadków na odróżnienie raka od torbieli czy też gruczolakowłókników [3].

## Torbiele w piersiach - objawy

**Torbiele w piersiach przybierają postać zmiany (lub kilku zmian), które:**

- są niewielkich rozmiarów – zazwyczaj od 1 do 5 centymetrów,
- mają kształt guzka (przypominają wypełnione płynem bąbelki),
- można je delikatnie przesuwać między palcami,
- zwykle są twarde w dotyku (zdarzają się również miękkie),
- często przed miesiączką zwiększają swoje rozmiary,
- są gładkie [4].

Zgrubienia w piersiach możemy wyczuć podczas samobadania piersi. Jeśli pod palcami wyczuwamy guzek, należy zgłosić się do lekarza specjalisty. Wykona on badanie palpacyjne oraz w razie potrzeby zleci badanie USG lub mammografię.

Niewielkie guzy najczęściej nie dają żadnych objawów. W przypadku większych torbieli możliwe jest wystąpienie dolegliwości bólowych.

## Torbiele w piersiach - dieta

**Przyczyną powstawania torbieli w piersiach najczęściej są zaburzenia równowagi estrogenowo-progesteronowej. Wahania hormonalne sprzyjają rozrostowi nabłonka przewodów wyprowadzających sutka, dlatego w przypadku pojawienia się torbieli warto zastosować dietę, która wspomaga**

## **przywrócenie prawidłowej gospodarki hormonalnej [5].**

Aby obniżyć dominację estrogenu w organizmie, powinniśmy sięgnąć po produkty bogate w błonnik (warzywa, zboża) oraz kwasy tłuszczowe omega-3 (czyli ryby morskie, owoce morza, siemię lniane czy nasiona chia).

**W diecie powinny znaleźć się również antyoksydanty. Spożywając kolorowe warzywa i owoce bogate w witaminy (zwłaszcza C i E) możemy zredukować ilość wolnych rodników w organizmie.**

Chociaż nie istnieją jednoznaczne dowody naukowe wiążące spożywanie kofeiny z powstawaniem torbieli w piersiach, część kobiet zauważa poprawę po odstawieniu kawy i innych produktów, które zawierają kofeinę (np. mocna herbata czy czekolada).

To samo dotyczy soli. Przeprowadzone badania nie dostarczają pewnych dowodów w kwestii powiązania pomiędzy spożywaniem soli, a powstawaniem torbieli, niemniej jednak niektórzy eksperci sugerują, iż zredukowanie soli w diecie może pomóc. **Sól sprzyja zatrzymywaniu wody w organizmie, dlatego zmniejszenie jej spożycia może przynieść ulgę w przypadku dolegliwości związanych z torbielami wypełnionymi wodą [6].**

Jeśli u kobiety występują tendencje do częstego powstawania torbieli w piersiach, warto wprowadzić do jadłospisu także produkty mające działanie antynowotworowe. Taka dieta może wesprzeć organizm i pomóc przy zapobieganiu powstawania groźniejszych guzów w przyszłości. Na uwagę zasługuje na pewno zielona herbata. Jej działania przeciwnowotworowe zostało udowodnione w licznych badaniach naukowych. Potwierdzony został związek pomiędzy spożywaniem zielonej herbaty, a mniejszym ryzykiem wystąpienia raka piersi u kobiet [7].

## **Torbiele w piersiach - leczenie ziołami**

Zioła, które regulują gospodarkę hormonalną mogą stanowić wsparcie w przypadku pojawienia się u kobiet torbieli w piersiach.

Warto przyjrzeć się bliżej wiesiołkowi, a dokładniej olejowi z wiesiołka. Zawiera on niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Przeprowadzone zostały badania, z których wynika, iż olej może pomóc w bólach piersi związanych z cyklami menstruacyjnymi, a także z torbielami w piersiach. **Wnioski płynące z tych badań nie są jednoznaczne, dlatego podkreśla się konieczność przeprowadzenia kolejnych, szerszych badań, które obejmą większą grupę pacjentek i pomogą dokładnie wyjaśnić mechanizm działania wiesiołka na torbiele [8].**

Środkiem znajdującym zastosowanie w problemach z układem hormonalnym jest korzeń maca. Badania nad tą rośliną dostarczają coraz to nowych informacji o jej korzystnym oddziaływaniu na gospodarkę hormonalną. Dokładny mechanizm działania nie został jeszcze poznany, ale często sugeruje się, iż chemicznymi inicjatorami reakcji są występujące w niej alkaloidy. Pobudzają one organizm do zwiększonej produkcji hormonów, które bilansują właściwe potrzeby fizjologiczne dostosowane do płci i wieku [9].

Torbiele piersi są jednym z rodzajów łagodnej dysplazji piersi. Zmiany te pojawiają się u kobiet dość często. Jeśli zauważymy, że w piersi pojawił się guzek, warto w pierwszej kolejności zgłosić się do lekarza specjalisty. Po wykluczeniu poważniejszych schorzeń możemy sięgnąć po ziołowe środki lub wspomóc się odpowiednią dietą.

## Literatura:

1. Guzy piersi, [dostęp on-line] [https://www.nhs.uk/translationpolish/Documents/Breast\\_lump\\_Polish\\_FINAL.pdf](https://www.nhs.uk/translationpolish/Documents/Breast_lump_Polish_FINAL.pdf)
2. Choroby łagodne i nowotwory gruczołu sutkowego – współczesne poglądy na etiopatogenezę, diagnostykę i postępowanie, Wiesława Pawłowska, Zdzisław Szalkowski, Ewa Falkowska – Pijagin, Elżnieta Jankowska, [dostęp on-line <http://wsa.edu.pl/download/wydawnictwo/ZN%2052.pdf#page=56>]
3. Zmiany naśladujące raka sutka, [dostęp on-line [https://edraurban.pl/layout\\_test/book\\_file/117/diagnostykarakatom2-369-373.pdf](https://edraurban.pl/layout_test/book_file/117/diagnostykarakatom2-369-373.pdf)]
4. [http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-kobiece/torbiele-cysty-w-piersiach-przyczyny-objawy-i-leczenie\\_36664.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-kobiece/torbiele-cysty-w-piersiach-przyczyny-objawy-i-leczenie_36664.html)
5. Diagnosis and therapy of fibrocystic breast disease, Kubista E, Zentralbl Gynakol. 1990;112(17):1091-6 [dostęp on-line <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2264418#>]
6. Diseases and Conditions, Breast cysts [dostęp on-line <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cysts/basics/lifestyle-home-remedies/con-20032264>]
7. Green Tea and Breast Cancer, Anna H Wu and Lesley M Butler, Mol Nutr Food Res. 2011 Jun; 55(6): 921-930 [dostęp on-line <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4196858/>]
8. Diseases and Conditions, Breast cysts [dostęp on-line <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cysts/basics/alternative-medicine/con-20032264>]
9. Próba zastosowania Maca (*Lepidium peruvianum*) u kobiet w okresie wczesnej postmenopauzy, Henry Ostrowski-Meissner, Witold Kapczyński, Alina Mścisz, Jerzy Lutomski, Borgis – Postępy Fitoterapii 1/2003, s. 19-27, [dostęp on-line <http://www.czytelniamedyczna.pl/2515,proba-zastosowania-maca-lepidium-peruvianum-u-kobiet-w-okresie-wczesnej-postmeno.html>]

Author: Agnieszka Pankowska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/torbiele-w-piersiach-objawy-dieta-ziola-na-torbiele-w-piersiach>

