

Вазоспазм и синдром Рейно



Причиной этих состояний являются спазмы в кровеносных сосудах, блокирующие доступ крови к определенным частям тела, **как правило, к конечностям**, хотя и не обязательно. Они часто возникают из-за резкого снижения температуры. Чаще всего, синдром Рейно возникает в пальцах, **например**, когда человек выходит из теплого помещения на улицу в холодный день. Пальцы белеют, и из-за плохого притока крови к их кончикам появляется боль. Чаще синдромом Рейно страдают женщины, и он нередко протекает на фоне "аутоимунных" заболеваний, например таких, как ревматоидный артрит.

Здесь оба эти состояния (вазоспазм и синдром Рейно – прим. переводчика) мы обозначим словом вазоспазм. Вазоспазм так же может возникать в сосках. На самом деле, это гораздо более частое явление, чем принято считать. Он может возникнуть вместе с *любыми* другими проблемами, приводящими к болезненности сосков, и часто вызван повреждениями сосков, но иногда он возникает сам по себе и не связан ни с какими другими причинами болезненности в сосках.

Как правило, вазоспазм возникает после окончания кормления, когда ребенок уже оставил грудь. Скорее всего, воздух снаружи холоднее, чем во рту у ребенка. Когда ребенок отпускает грудь, сосок выглядит, как обычно, но вскоре, в течение нескольких минут или даже секунд, он начинает белеть. Возможно, причина в том, что сосок очень быстро высыхает. Обычно мамы говорят, что, когда сосок белеет, они испытывают жгучую боль. Через некоторое время сосок может вновь стать обычного цвета (когда кровь снова возвращается в сосок), и тогда мамы отмечают пульсирующую боль. Предлагаем посмотреть [наше видео](#), где у матери сосок белеет, а потом снова становится розовым. Цвет соска (и характер боли) может изменяться то в ту, то в другую сторону в течение нескольких минут или даже час - два после кормления. Иногда мамы отмечают, что сосок не белеет, а меняет цвет от розового к красному и до пурпурного и снова становится розовым. Нас волнует не изменение цвета соска, а боль, сопровождающая это явление. Примечательно, что у некоторых мам вазоспазм не сопровождается болью.

Лечение вазоспазма заключается в устранении первопричины боли (неправильного захвата, молочницы, и т.п.). Смотрите материалы *Прикладываем к груди*, *Протокол о кандиде* и *Болезненные соски*, а также наши [видеоклипы](#). Практически всегда по мере устранения других причин болезненности сосков, боль, вызванная вазоспазмом, будет уменьшаться, но медленнее. *Устранение первопричины боли* (исправление захвата, лечение кандидоза) - должно быть в основе лечения. У некоторых мам в результате боли во время кормления прекращаются, у некоторых этих болей и не было изначально. Есть и матери, у которых вазоспазмы начинаются уже во время беременности. Если боль несильная, возможно, она не нуждается в лечении, необходимо только поддержать и успокоить женщину. Но в некоторых случаях стоит назначить лечение, особенно если боль беспокоит мать и особенно, если она не уходит во время кормления, так как значительное снижение кровоснабжения соска может замедлять процесс заживления.

Лечение синдрома Рейно (беления сосков)

1. **Идентифицировать и устранить первопричину боли:** т.е. неправильный захват и/или молочницу.
2. **Прекратить оставлять грудь высыхать неприкрытой.** Когда ребенок отпускает грудь, нужно немедленно прикрыть сосок теплой рукой, на то время, пока вы одеваете бюстгальтер. После душа не выходите из душевой кабины, пока грудь полностью не прикрыта и не находится в тепле, вдали от холодного воздуха.
3. **Мазь Дж. Ньюмена** тоже может оказаться полезной, особенно если туда добавлен порошок Ибупрофена (см. материалы *Протокол о кандиде* и *Мазь Джека Ньюмена*)

4. **Оливковое масло** Согревайте масло между пальцами и аккуратно массируйте соски во время жжения, это может значительно облегчить боль. Мы слышали от многих мам, что такой массаж сразу уменьшает симптомы вазоспазма и в целом вазоспазм при проведении такой процедуры случается реже. Очень мажно именно втирать масло в соски, а не просто мазать.
5. **Витамин В6 Мультикомплекс.** Пока еще не было проведено исследований, доказывающих, что он работает, однако у нас множество отдельных примеров, свидетельствующих о том, что витамин В6, помогает, по крайней мере, в некоторых случаях. Он совершенно безвреден. Лучше всего не принимать витамин В6 отдельно, а принимать сразу комплекс витаминов В, в который также входит ниацин. Необходимо принимать такое количество капсул, чтобы доза В6 составляла 100 мг 2 раза в день, в течение нескольких недель. Итак, например, если таблетка из комплекса витаминов В содержит 125 мг, но в ней всего 50 мг витамина В6, тогда маме следует принимать 2 капсулы за один прием, два раза в день. Его нужно принимать, пока не пройдет несколько недель без боли. Курс можно при необходимости повторить. Если боль не возвращалась в течение недели - двух, попробуйте прекратить прием витамина В6. Если за неделю витамин В6 не подействовал, возможно, он не поможет.
6. **Теплые сухие компрессы** могут быть очень эффективны при лечении вазоспазма, когда он проявляется, и для облегчения боли. Если мама приляжет после кормления и положит на соски теплые грелки на несколько минут, это может очень помочь. При этом она отдохнет и, возможно, это тоже поможет справиться с болью.
7. **Магний** с кальцием по следующей схеме: 300 мг магния/200 мг кальция (глюконата) 2 раза ежедневно. Или принимать отдельно 2 раза в день 300 мг магния и 2 раза в день 200 мг кальция ежедневно.
8. После исправления захвата, метод, возможно, такой же эффективный, как все вышеперечисленное - **массажировать мышцы грудной клетки** между ключицей и грудью после кормления, или при возникновении боли в сосках или груди. Массаж должен быть интенсивным и сильным, его нужно делать в районе грудной клетки, саму грудь массажировать не обязательно. Мама также может делать себе массаж под грудными мышцами, в подмышечной впадине, но такой массаж следует делать мягко.

Когда этого недостаточно:

9. **Нифедипин.** Этот медикамент назначают при гипертонии. Одна таблетка пролонгированного действия дозировкой 30 мг в день нейтрализует боль, вызванную вазоспазмом. Препарат следует принимать в течение двух недель. Если боль вновь появляется (у приблизительно 10% матерей), снова начать приём. Принимать две недели. Если боль вновь появляется (очень у немногих мам), снова начните приём. Мне не известно ни одного случая, когда бы мама принимала более трёх двухнедельных курсов. Побочные эффекты редки, но иногда могут появиться головные боли. Для этого лекарства требуется рецепт. Дозу можно повысить, если одной таблетки недостаточно. Лечение нифедипином можно проводить совместно с описанными выше методами.

Внимание: Мы более не рекомендуем **мазь нитроглицерина**, так как при её применении очень часто возникают сильные головные боли. К тому же она не эффективна в более чем половине случаев.

Вопросы? Сперва поищите ответ на наших веб-сайтах www.nbci.ca и www.drjacknewman.com. Если там нет необходимой вам информации, перейдите по ссылке [Contact Us](#) и напишите письмо по электронной почте, включив всю информацию, которая там указана. Также полезная информация содержится в моей книге **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (в США она называется **The Ultimate Breastfeeding Book of Answers**); и/или на нашем DVD, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (есть также на французском языке, и с субтитрами на испанском, португальском и итальянском); и/или в книге **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; и/или в брошюре **L-eat Latch and Transfer Tool**; и/или в брошюре **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the**

First 24 Hours of Life and Beyond (книги и материалы можно приобрести здесь <http://www.drjacknewman.com/products-intl.asp> - прим. переводчика).

Назначить время приема в нашей клинике вы можете, посетив наш сайт www.nbc.ca. Если вам сложно получить доступ к электронной почте интернету, звоните (416) 498-0002.

Vasospasm, 2009©

Автор Эдит Кернерман, IBCLC, 2008©

Дополнено Джеком Ньюменом MD, FRCPC и Эдит Кернерман, IBCLC, 2008, 2009©

На копирование и распространение любого из наших информационных бюллетеней не требуется разрешения, при условии, что он

НИКОИМ ОБРАЗОМ НЕ БУДЕТ использован, если нарушается

[Международный Кодекс ВОЗ Маркетинга заменителей грудного молока \(1981\)](#)

и последующие резолюции Всемирной Ассамблеи Здравоохранения.