9/29/21, 4:27 PM Hindi_BBI_104.html

file:///C:/Users/Sai/Downloads/BBI-HINDI/Hindi_BBI_104.html 1/4

सुसाध्य स्तन समस्याएं
अचक्रीय स्तन दर्द

भानू (परिवर्तित नाम), एक 54 साल की महिला को रजोनिवृत्ति-पश्चात एक वर्ष से अपने बायें स्तन में रूक-रूककर दर्द होता आ रहा है।

अचक्रीय स्तन दर्द होने के कौन-से कारण है

अचक्रीय स्तन दर्द दो प्रकार के होते हैं:

9/29/21, 4:27 PM Hindi_BBI_104.html

file:///C:/Users/Sai/Downloads/BBI-HINDI/Hindi_BBI_104.html 2/4

स्तन दर्द जो स्तन से उत्पन्न होता है लेकिन इसका संबंध मासिकधर्म चक्र से नहीं होता है।
अतिरिक्त स्तनीय दर्द जो स्तन की जगह पर अहसास होता है लेकिन यह वास्तव में अन्य जगह, जैसे मांसपेशियों,यों
हड्डियों व जोड़ों से उत्पन्न होता हैं। इसे मसक्यूलोस्केलेटल दर्द कहा जाता सकता है। दोनों प्रकार से निरंतर या रूक-रूककर दर्द हो सकता है और महिला ओं को रजोनिवृत्ति से पूर्व व पश्चात दोनों स्थितियों में प्रभावित कर सकता है।

मासिकधर्म चक्र से असंबद्ध अचक्रीय स्तन दर्द के कारणों का अभी तक पता नहीं चला है। यह कभी-कभी विशेष कैंसरमुक्त (सुसाध्य) स्तन परिस्थितियों, यों विगत स्तन सर्जरी या अंतर्निहित हालतों से संबंधित हो सकता है जिसका सीधा संबंध स्तन से नहीं होता हैं

अचक्रीय स्तन दर्द के लिए कौन-कौन से उपचार हैं

एक बार फिर से, स्तन दर्द का उपचार करने से पहले स्तन की अंदरूनी विषमता का निदान करना होता है। विशेषज्ञ द्वारा ट्रिपल परीक्षण- चक्रीय स्तन परीक्षण, मैमोग्राफ (स्तन का एक्स-रे) और स्तन अल्ट्रा साउण्ड किये जाते हैं।

9/29/21, 4:27 PM Hindi_BBI_104.html

file:///C:/Users/Sai/Downloads/BBI-HINDI/Hindi_BBI_104.html 3/4

अचक्रीय स्तन दर्द का उपचार करना आसान नहीं है। चक्रीय स्तन दर्द के उपचार के लिए होने वाले सभी उपायों का प्रयोग कर सकते हैं।

स्तन दर्द मासिकधर्म चक्र का पूर्णतया सामान्य भाग है यह दिलासा देना कि स्तन दर्द के उपचार का आवश्यक अंग है। सबसे पहले, सामान्य चीजें करने की कोशिश करें, जैसे फी, चॉकलेट और रेड वाइन के सेवन को कम करें, आपके भोजन में ताजा फल व सब्जियों की मात्रा बढ़ायें और वजन को नियंत्रण में रखने के लिए नियमित व्यायाम करें।

कई महिलाओं को सामान्य उपाय जैसे सही फिटिंग व उचित रूप से आरामदायक ब्रा पहनने से स्तन दर्द से छुटकारा मिल सकता है। कुछ महिलाएं विश्राम थेरेपी, जैसे विश्राम टेप्स अपनाती है, जो चक्रीय स्तन दर्द के लक्षणों को कम करने

9/29/21, 4:27 PM Hindi_BBI_104.html

file:///C:/Users/Sai/Downloads/BBI-HINDI/Hindi_BBI_104.html 4/4

में उपयोगी होता है। स्वास्थ्यवर्द्धक अन्य पूरक थेरेपी, जैस एक्यूपंचर व अरोमाथेरेपी भी दर्द निवारण में सहायक हो सकते हैं।

एंटी-इन्फ्लैमटोरी दवा

अनुसंधान से पता चला है कि स्टेरायडमुक्त एंटी-इन्फ्लैमटोरी दर्द निवारक दवा, जैसे आईबुप्रोफेन से स्तन दर्द में आराम मिलता है। इन दवाईयों को विशेष रूप से क्रीम/जेल के रूप में सीधे प्रभावित जगह पर लगाने या इनकी गोली लेने से प्रभाव दिखता है। हालांकि, इस प्रकार की दर्दनिवारक दवाईयों का इस्तेमाल करने से पहले, महिला विशेषज्ञ से जाँच करायें और उनसे उचित मात्रा, अवधि और किसी संभावित दुष्प्रभाव के बारे में सलाह लें।

स्तन के बाहरी तरफ दर्द

स्तन के बाहर किसी अन्य जगह से उत्पन्न दर्द का संबंध मूल समस्या जैसे छाती में जलन (सूजन) से हो सकता है। इसे कोस्टोकोन्ड्रा इटिस या टियजे सिंड्रो म कहा जाता है। इसमें कोस्टल कार्टिलेज (पसलियों का भाग) में दर्द होता है। विशेषज्ञ बता सकते हैं कि कोस्टल कार्टिलेज की जगह दबाने पर अत्यधिक दर्द होता है। कभी-कभी यह सूजन दिल के दर्द की तरह लगती है।

इससे छाती में कड़ापन व भयंकर दर्द हो सकता है। यह दर्द हाथों तक भी फैल सकता है और चलने पर भयानक हो सकता है। इसमें आराम करना होता है और अचानक हलचल न करें क्योंकिक्यों इससे दर्द बढ़ जाता है।

धूम्रपान करने से सूजन बढ़ जाती है, इसलिए यदि कोई महिला धूम्रपान करती है, तो धूम्रपान को कम या बंद करने से दर्द ठीक हो सकता है। कभी-कभी, अन्य हालतों के कारण स्तन में दर्द हो सकता है-उदाहरण के लिए, एनजाइना (पूरी छाती में कड़ापन) या पित्त पथरी। इसे निर्दिष्ट दर्द कहा जाता है। इस मामले में, विशेषज्ञ सर्वा धिक उचित उपचार कराने की
सलाह दे सकते हैं।