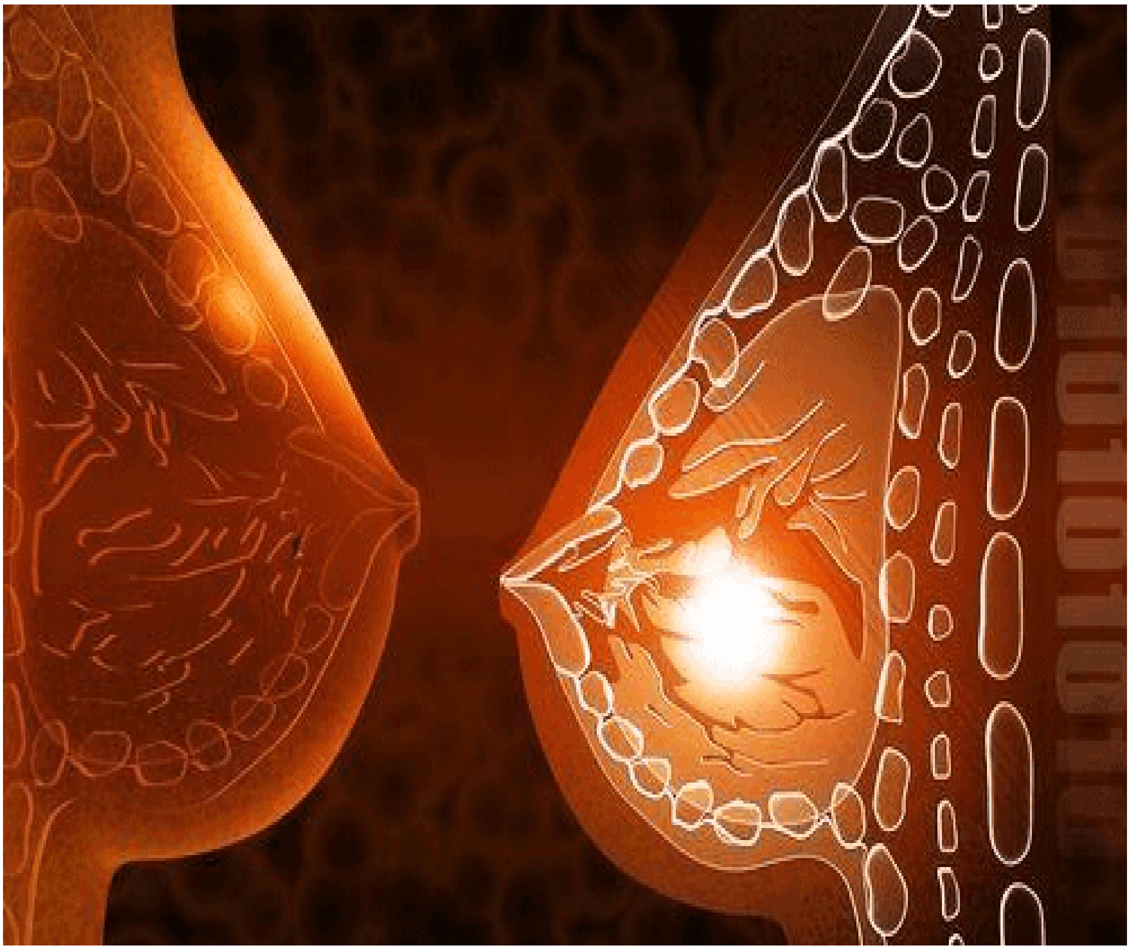
నిరపాయమైన రొమ్ము ఆరోగ్య సమస్యలు
సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్



నేహా (పేరు మార్చబడింది), 35 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన మహిళ, ఆమెకు గత ఆరు నెలల నుంచి రెండు రొమ్ముల్లో అసౌకర్యంగా ఉంది, పీరియడ్స్‌కు ముందు ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉంటోంది.

రొమ్మునొప్పి ఎంత సాధారణం?

అన్ని వయస్సు మహిళలకు రొమ్మునొప్పి చాలా సాధారణం. ఉదాహరణకు, రుతువిరతికి ముందుకున్న ప్రతి ముగ్గురు మహిళల్లో ఇద్దరు, తమ జీవితాల్లో ఈ నొప్పిని అనుభవిస్తారు. రొమ్ము నొప్పి వల్ల ఆతురత ఏర్పడుతుంది, ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు సంబంధించినదని అనేక మంది మహిళలు భావిస్తారు. కేవలం రొమ్ము నొప్పి అనేది సాధారణంగా రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు సంకేతం కాదు. నిజం చెప్పాలంటే, రొమ్ము క్యాన్సర్ తొలిదశలో ఉన్న చాలామంది మహిళలకు నొప్పిలేని గడ్డ ఉంటుంది.

రొమ్ము ఎన్నిరకాలు?

ముఖ్యంగా రెండురకాలైన రొమ్మునొప్పులున్నాయి, ఈ రెండింటికి చికిత్స చేయవచ్చు. రుతుచక్రసమయంలో భాగంగా వచ్చే రొమ్ము నొప్పిని సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ అని అంరు. పీరియడ్స్ రావడానికి ఒక వారం ముందు తమ రొమ్ముల్లో అసౌకర్యం ఉండటం లేదా ముద్దుగా ఉన్నట్లుగా మహిళలు అనుభూతి చెందవచ్చు. నొప్పి ఒక మాదిరి నుంచి తీవ్రంగా ఉండవచ్చు మరియు రొమ్ములు తాకితే లేతగా మరియు పచ్చిగా ఉంటాయి. పీరియడ్స్ ప్రారంభమైన తరువాత ఇది అదృశ్యమవుతుంది.

దీర్ఘకాలం నొప్పి ఉన్న మహిళల్లో ఈ నొప్పి వారి రుతుచక్రానికి సంబంధించనది లేదా శరీరంలోని వేరే ఏదైనా భాగం నుంచి వచ్చేది కావొచ్చు. దీనిని నాన్- సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ అని అంటారు.

సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ రావడానికి కారణాలు ఏమిటి?

సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ అనేది రుతుచక్రానికి జత చేయబడినప్పటికీ, ఖచ్చితమైన కారణాలు ఇంకా తెలియదు. గర్భనిరోధక మాత్రలు, కొనని యాంటీ-డిస్పరెంట్ డ్రగ్‌లు మరియు మూలికా వైద్యాలు తీసుకునేటప్పుడు లేదా ఒత్తిడి వల్ల నొప్పి రావొచ్చు.

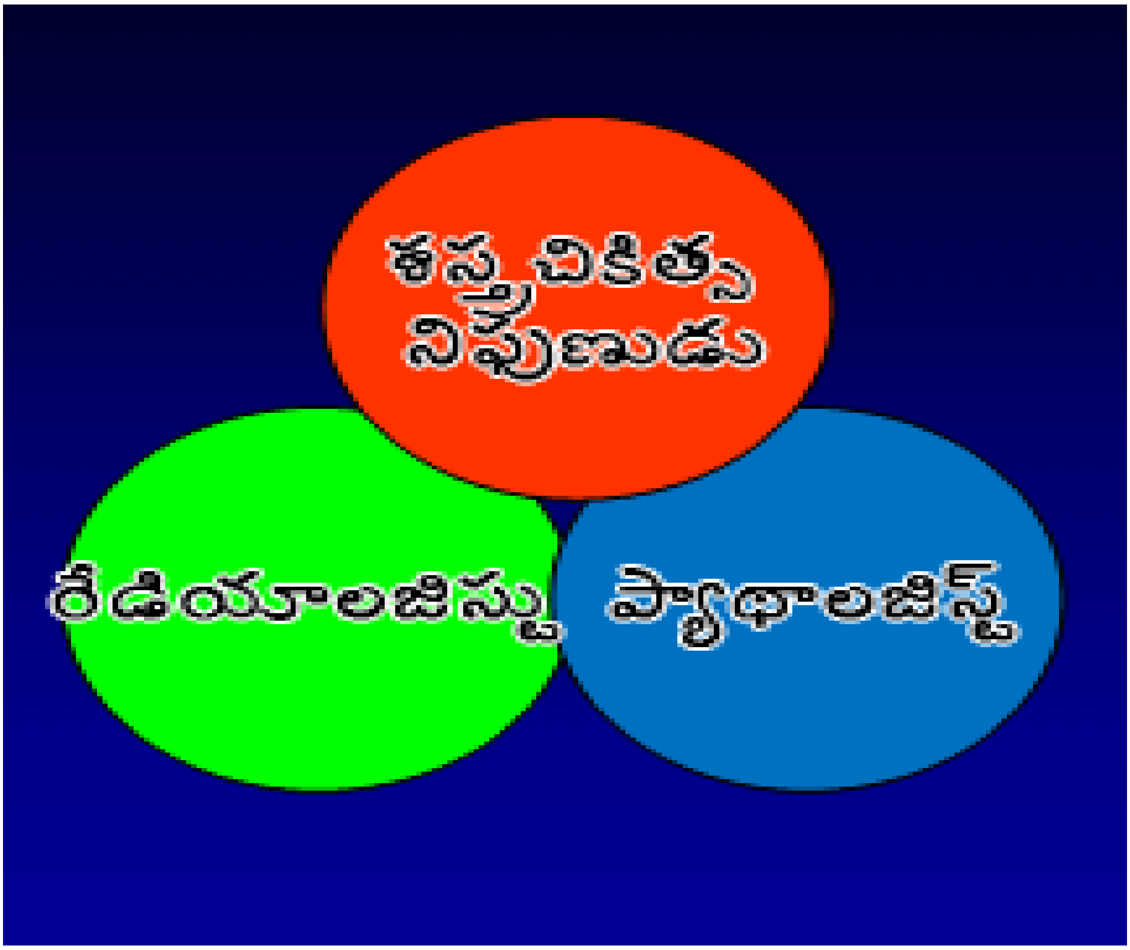
రుతుచక్ర సమయంలో హార్మోన్ స్థాయిల్లో మార్పులకు వల్ల సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ రావొచ్చు మరియు మరియు మోనోపాజ్ దశ దాటని మహిళల్లో ప్రధానంగా ప్రభావితం అవుతుంది. ఈ హార్మోనల్ మార్పులు రొమ్ముకణజాలాలను మరింత సున్నితంగా మారుస్తాయ, దీని వల్ల రొమ్ములో నొప్పి వస్తుంది.

ఇది ఒకటి లేదా రెండు రొమ్ములపై ప్రభావం చూపించవచ్చు మరియు చంకలు, చేతులు మరియు దిగువ భుజాల వరకు పాకవచ్చు.జ

మోనోపాజ్ తరువాత అండాశయం పనిచేయడం ఆగిపోయిన తరువాత ఈ తరహా నొప్పులు నిలిచిపోతాయి. అయితే, రుతువిరతి తరువాత హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ(HRT) తీసుకునే మహిళల్లో రొమ్ములో నొప్పి రావొచ్చు. ఎందుకంటే HRT హార్మోనులు ప్రీ మోనోపాజ్ దశకు తీసుకొస్తుంది.

సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్‌కు ఎటువంటి చికిత్స అందించాలి?

రొమ్ము నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ రొమ్ముల్లోని అసాధారణతను పట్టించుకోరాదు. ట్రిపుల్ అసెస్‌మెంట్ నిర్వహించాలి, దీనిలో ఒక స్పెషలిస్టు ద్వారా క్లినికల్ బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్, మామోగ్రామ్(రొమ్ముల యొక్క ఎక్స్‌రే) మరియు రొమ్ము అల్ట్రాసౌండ్‌లు ఉంటాయి.



రుతుచక్రం సమయంలో రొమ్ముల్లో నొప్పి రావడం సాధారణం అని భావించడమే రొమ్ము నొప్పికి చికిత్స చేయడంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా పేర్కొనవచ్చు. మొదటి దశలో, సరళమైన విషయాలు ప్రయత్నించవచ్చు, అంటే కెఫిన్, చాక్లెట్ మరియు రెడ్‌వైన్ తీసుకోవడం తగ్గించడం, అదేవిధంగా మీరు తినే తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయల యొక్క మొత్తాన్ని పెంచడం, ఆరోగ్యవంతమైన బరువును మెయింటైన్ చేయడానికి రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేయడం వంటివి ప్రయత్నించవచ్చు.

సరిగ్గా ఫిట్ అయ్యే బ్రాను పగలు మరియు రాత్రి ధరించడం వంటి చర్యల ద్వారా చాలామంది మహిళలకు సహాయపడవచ్చు. కొంతమంది మహిళలు రిలాక్సేషన్ టేప్‌లు వంటి రిలాక్సేషన్ థెరపీని ఉపయోగిస్తారు. సైసిలిక్ రొమ్ము నొప్పి యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఆక్యుపంచర్ మరియు ఆరోమా థెరపీ వంటి స్వస్థతను పెంపొందించే ఇతర అనుబంధ థెరపీలు కూడా సహాయకారిగా ఉంటాయి. గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకోవడంతో రొమ్ములో నొప్పి ఏర్పడినట్లయితే, తక్కువ మోతాదు మాత్రకు మారడం లేదా వేరే బ్రాండ్ ఉపయోగించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ నొప్పి కొనసాగినట్లయితే, కండోమ్ లేదా డయాఫ్రమ్ వంటి నాన్-హార్మోన్ గర్భస్రావ విధానాలను ఉపయోగించవచ్చు.

విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ, రొమ్ములో నొప్పికి చికిత్స చేయడం కొరకు గామొలోనిక్ యాసిడ్(ఈవెనింగ్ ప్రైమ్‌రోజ్ ఆయిల్ మాత్రలు) ఉపయోగానికి మద్ధతు ఇచ్చే సాక్ష్యాలు పరిమితంగా ఉన్నాయి. నిజం చెప్పాలంటే, అధిక సంఖ్యాకులు ఈ చికిత్స సమర్థవంతమైనదిగా కనుగొనలేదు.

యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమెటరీ ఔషధాలు

నాన్-స్టెరాయిడల్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమెటరీ పెయిన్ కిల్లర్లు అయిన ఇబ్రూఫిన్ వంటివి రొమ్ము నొప్పిని తగ్గించడానికి దోహదపడతాయని పరిశోధనలు కనుగొనబడింది. ప్రభావిత ప్రాంతంలో క్రీములు/జెల్స్ అప్లై చేయడం ద్వారా, లేదా మాత్రల రూపంలో తీసుకోవడం ద్వారా ఇది మరింత సమర్థవంతంగా పనచేస్తుంది. అయితే ఈ రకం పెయిన్ కిల్లర్‌లను ఉపయోగించడానికి ముందు, సరైన మోతాదు, ఎంత కాలం ఉపయోగించాలి అదేవిధంగా సంభావ్య దుష్ప్రభావాల గురించి వైద్యుడి నుంచి సలహాను పొందాలి.

టామోక్సిఫిన్

నొప్పి తీవ్రంగా మరియు ఎక్కువ కాలం ఉన్నట్లయితే, ఇంతకు ముందు పేర్కొన్న ఏవైనా సూచనల ద్వారా మెరుగు కానట్లయితే, హార్మోన్ ఔషధాలను ఉపయోగించాలని స్పెషలిస్టు భావించవచ్చు.

రొమ్ము నొప్పికి చికిత్స చేయడం కొరకు ఈ కేటగిరీలో ఉపయోగించే ఔషధం టామోక్సిఫిన్‌ని స్వల్పకాలంపాటు అరమోతాదును ఉపయోగిస్తారు (రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు చికిత్స చేయడం కొరకు ఈ ఔషధాన్ని సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు). కొన్ని దుష్ప్రభావాలు ఉండవచ్చు- అందువల్ల అవి మాత్రమే తగినవా అని తెలుసుకోవడం కొరకు డాక్టరుతో వాటి యొక్క ప్రయోజనాలు మరియు సంభావ్య ప్రమాదాలను గురించి క్షుణ్ణంగా చర్చించాలి మోతాదు మరియు కాలవ్యవధి గురించి స్పెషలిస్టు సలహాను పొందడం ఉత్తమం.