ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಂತ, ಹಂತವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ತನಗಳ ವಿಂಗಡಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರ/ಹೆಂಗಸರ ಸ್ತನಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿದ ಸ್ತನಗಳು (East West) ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರದ ಸ್ತನಗಳು (Asymmetrical) ಗಂಟೆಯಾಕಾರದ ಸ್ತನಗಳು (Bell shape) ದುಂಡನೆಯ ಸ್ತನಗಳು (Round) ಶಂಕುವಿನ ಆಕೃತಿಯ ಸ್ತನಗಳು (Conical) ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿನ ಸ್ತನಗಳು (Side set) ವಿರಾಮದ ಸ್ತನಗಳು (Relaxed) ಬಿಂದುವಿನ ಆಕಾರದ ಸ್ತನಗಳು (Teardrop) ಆಟಗಾರರ ಸ್ತನಗಳು (Athletic) ಎಳಸಾದ ಸ್ತನಗಳು (young) ನಡುವೆ ಅಂತರ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವ ಸ್ತನಗಳು (wide set) ನಡುವೆ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸ್ತನಗಳು (close set) ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯ ಸ್ತನಗಳು (common) ಅಳ್ಳಕ ಸ್ತನಗಳು (flat) ಇತ್ಯಾದಿ ಭಿನ್ನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಹಲವು ಮಾದರಿಯ ಸ್ತನಗಳೂ ಇವೆ. ಅವರವರ ವಯಸ್ಸು, ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ, ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿಯೇ, ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕೃತಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಹುಡುಗಿಯರ/ಹೆಂಗಸರ ಸ್ತನಗಳು ದುಂಡಗೆ ಇರಬಹುದು. ಆಟೋಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಧರಿಸುವ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಯಾರು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಬಹುತೇಕರ ಸ್ತನಗಳು ಸಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸ್ತನ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಸಮವಾದ ಸ್ತನಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಭಯ ಬೀಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನ ಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಬ್ರಾ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆದು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸ್ತನಗಳು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳು ದಪ್ಪಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಸಣ್ಣದಿದ್ದು ಕೆಳಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ದುಂಡಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದುಂಡಗಿನ ಸ್ತನಗಳು ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಹೈ ಸಪೋರ್ಟ್ ಬ್ರಾಗಳು ಇಂತಹವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಸ್ತನಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಸ್ತನಗಳು ಕೂಡ ಬಹುಜನರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಸ್ತನಗಳು ಚಿಕ್ಕವಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಇವು ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ಯಾಡೆಡ್ ಬ್ರಾಗಳು ಇವರಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ದಪ್ಪ ಸ್ತನಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಹೈ ಸಪೋರ್ಟ್ ಬ್ರಾಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಗಳು ಅಮೆರಿಕದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪಗಿವೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ದಾಖಲಿಸಿವೆ. ದುಂಡಗಿದ್ದರೂ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿದ್ದು ಕೆಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಿರುವ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಹನಿಯ ಆಕಾರದ ಸ್ತನಗಳು ಕೆಲವರಿಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಅಥವಾ ಆಧಾರ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಇಂಥವರು ಧರಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಅವರ ಸ್ತನದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸಡಿಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಬ್ರಾ ಕಪ್ಪಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ ಅಥವಾ ದಿಂಡಿನ ಆಧಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಂತಹ ಬ್ರಾಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ಸ್ತನ ದಿರಿಸು ಹಿತವಾಗಿರಲಿ...

ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನ ದಿರಿಸು (ಬ್ರಾ) ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ

ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಅದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಪೋಷಕರು ಇದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆನುವಂಶಿಕತೆಯ ಕಾರಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು, ಆನುವಂಶಿಕತೆ, ಸೋಮಾರಿ ಬದುಕು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ಷಕಿರಣಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುವ ಬಟಾಣಿ ಅಥವಾ ಗೋಲಿಯ ಗಾತ್ರದ ಎಲ್ಲ ಗಂಟುಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿ.

ಸ್ತನಗಳ ವಿವಿಧ ರೂಪ...