ಸ್ತನದ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಸುಖವೆನಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಟಗಾರ್ತಿಯರ ಸ್ತನಗಳು ಅಗಲವಾಗಿಯೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸಿದಂತಹ ಬ್ರಾಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟೋಟದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗಾಳಿಯಾಡಬಲ್ಲ, ಶಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಮಗೇ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಮಾತಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡವೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣವೇ ಇರಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸ್ತನಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಅಥವಾ ಚುಡಾಯಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ.

ಇನ್ನು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ಕೂಡ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಸ (Flat) ಆಗಿರಬಹುದು, ಕೆಲವು ಒಳಮುಖವಾಗಿ (Inverted) ತಿರುಗಿರಬಹುದು, ಕೆಲವು ಊದಿಕೊಂಡಂತೆ (Puffy) ಕಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮುಂಚಾಚಿದಂತೆ (Pointy) ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮೊಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಕ್ಕು ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಉಬ್ಬುಗಳು (Bumpy) ಇರಬಹುದು. ಇದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಜಿಡ್ಡು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರಚನೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲು ಕೂದಲುಗಳು (Hairy) ಕೂಡ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದು ಕೂಡ ಸಹಜವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆ ಮತ್ತು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ಯಾವುದೇ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದ್ದವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿ ಸಹಜ.

ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಮೂಳೆಯ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಹಾಕುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆನುವಂಶಿಕತೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ದೇಹದ ತೂಕದ ಏರಿಳಿತ, ಗಾಯಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೂ ಅವು ಭಿನ್ನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಸ್ತನದ ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯದ ಏರುಪೇರಿನ ಕಾರಣ ಬದಲಾಗುವ ಆಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡಾಗ ದಿಢೀರನೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗವೆಂದು ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅಗತ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

- ಫೈಬ್ರೋ ಅಡಿನೋಮ: ಕೆಲವರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರಿನಂತಹ ಜಿಗುಟಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳು ತಡಕಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಫೈಬ್ರೋ ಅಡಿನೋಮಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಅದುಮಿದರೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಅಥವಾ ದ್ರವ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತಹ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಬಹುದು.

- ರೇಡಿಯಲ್ ಸ್ಕಾರ್: ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೆಲವರ ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇನ್ಟ್ರಾಡಕ್ಟಲ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮಗಳು: ಕೆಲವರ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ನರಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದು ಎದೆಹಾಲಿನ ನಾಳದಿಂದ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
- ಮ್ಯಾಸ್ಟೈಟಿಸ್: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ನಾಳಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸ್ತನದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್