



ಮ್ಯೂಮೋಗ್ರಾಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸ್ತನ ನೋವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮೊಲೆಗಳು ನೋಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಮೊಲೆಗಳು ನೋವು ನೀಡಬಹುದು. ರಜಸ್ವಾವದ ಮುನ್ನ ಸ್ತನತೊಟ್ಟುಗಳು ನೋಯಬಹುದು. ಸೋಂಕಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ಇರಬಹುದು.

● ಇತರೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು: ಗುಳಿ ಬೀಳುವುದು, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಳಹೊಗುವುದು, ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳುವುದು ಇಂತಹ ನಾನಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡರೂ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಆಗಾಗ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ ಪರಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್**

ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಿಂತ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದೆಯಾದರೂ, ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಗುಪ್ತ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ಸಂಕೋಚ, ನಿರ್ಬಂಧ, ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ

ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದೆಹಲಿ, ಚೆನ್ನೈ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ತಿರುವನಂತಪುರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ನಗರದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ 25-50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವುದು ಆತಂಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದಿರಬಹುದು ಎನಿಸಿದರೆ ಅಂತಹವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮಹಿಳೆಯರು



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಪರಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ**

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತನಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬುಗೆಗಳು ಏನೇ ಆದರೂ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಹೊರರೂಪಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಿಯೇ ಎಂದು ಪರಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅದುಮಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ.

**1.** ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ಹೊರರೂಪು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸ್ವಮಿಸ್ತಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**2.** ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ಮೃದು ಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿ ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಸ್ತನದ ಮೇಲುಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಅದುಮುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ನಂತರ ಕಂಕುಳದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಸ್ತನಮೂಳೆಯವರೆಗೂ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಗಂಟು ಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**3.** ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ತನವನ್ನೂ ಇದೇ ರೀತಿ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**4.** ಇದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ತನ ಎಂಬುದು ಅಮೃತಧಾರೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವಸಲೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಂಗ. ಇದನ್ನು ಕಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಮನೋಭಾವವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, 'ಮಾತೆ' ಎನಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುವ ಸ್ತನದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲೇಬಾರದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)