सुसाध्य स्तन समस्याएं
चक्रीय स्तन दर्द

नीतू (परिवर्तित नाम), एक 35 साल की महिला को पिछले छः महिने से अपने दोनों स्तनों में दर्द हो रहा है और यह दर्द मासिक धर्म से पहले बहुत ज्यादा हो जाता है।

क्या स्तन दर्द होना आम बात है

सभी उम्र की महिलाओं में स्तन दर्द होना सामान्य बात है। उदाहरण के लिए, लगभग तीन में से दो रजोनिवृत्ति-पूर्व महिलाओं (जिन्होंनें रजोनिवृत्ति या जीवन परिवर्तन का अनुभव न किया हो) को अपने जीवन में कुछ समय स्तन दर्द हो

सकता है। स्तन दर्द वास्तव में चिंता का विषय है और कई महिलाओं को लगता है कि इसका संबंध स्तन कैंसर से है। आमतौर पर सिर्फ स्तन में दर्द होना, स्तन कैंसर का संकेत नहीं होता है। असल में, स्तन कैंसर की प्रारंभिक अवस्था से पीड़ित अधिकांश महिलाओं में दर्दरहित गांठ होती है।

स्तन दर्द कितने प्रकार के होते हैं

मुख्य रूप से दो प्रकार के स्तन दर्द होते है और दोनों का उपचार किया जा सकता है। स्तन दर्द जो महिला के सामान्य मासिक धर्म चक्र का भाग होता है और इसे चक्रीय स्तन दर्द कहा जाता है। महिला को मासिक धर्म चालू होने से पहले एक सप्ताह तक अपने स्तनों में दर्द व भारीपन महसूस हो सकता है। यह दर्द हल्के से गंभीर हो सकता है और स्तन अति संवदेनशील भी हो सकते हैं जिसे छूने पर दर्द होता है। अक्सर यह दर्द मासिकधर्म प्रारंभ होते ही खत्म हो जाता है।

दूसरे प्रकार के दर्द में महिलाओं को स्तन में लम्बे समय तक दर्द हो सकता है जिसका मासिकधर्म चक्र से कोई संबंध नहीं होता है या यह दर्द शरीर के अन्य भाग से उत्पन्न होता है। इसे अचक्रीय स्तन दर्द कहा जाता है।

चक्रीय स्तन दर्द होने के क्या कारण होते हैं

यद्यपि चक्रीय स्तन दर्द मासिकधर्म चक्र से जुड़ा होता है, लेकिन इसका वास्तविक कारण अभी तक नहीं मिला है। गर्भनिरोधक गोली, विशेष अवसादरोधी दवा और तनाव के लिए हर्बल औषधियों का सेवन प्रारंभ करने से भी यह दर्द हो सकता है।

मासिकधर्म चक्र के दौरान हार्मोन स्तर में परिवर्तन होने से चक्रीय स्तन दर्द होता है और मुख्य रूप से रजोनिवृत्ति नहीं हुई महिलाओं को प्रभावित करता है। इन हार्मोन परिवर्तन से स्तन मांस-तंतु अति संवेदनशील बन जाते हैं, जिससे स्तन में दर्द हो सकता है।

यह एक या दोनों स्तनों को प्रभावित कर सकता है और यह दर्द कांख, बांह के नीचे और कंधे की हड्डी तक फैल सकता है।

इस प्रकार का दर्द अक्सर रजोनिवृत्ति के बाद अंडाशय काम न करने पर बंद हो जाता है। हालांकि, रजोनिवृत्ति के बाद हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी) लेने वाली महिलाओं को भी स्तन दर्द हो सकता है। क्योंकि एचआरटी शरीरे के हार्मोन को पूर्व-रजोनिवृत्ति स्तर पर बनाये रखता है।

चक्रीय स्तन दर्द के लिए कौन-कौन से उपचार हैं

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

स्तन दर्द मासिकधर्म चक्र का पूर्णतया सामान्य भाग है जो कि स्तन दर्द के उपचार का आवश्यक अंग है। सबसे पहले, सामान्य चीजें ग्रहण करने की कोशिश करें, जैसे कॉफी, चॉकलेट और लाल शराब 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 में उपयोगी होता है। स्वास्थ्यवर्द्धक अन्य पूरक थेरेपी, जैसे एक्यूपंचर व अरोमाथेरेपी भी दर्द निवारण में सहायक हो सकते हैं। यदि गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग प्रारंभ करते ही स्तन दर्द होने लग गया है, तो इसे बदलकर कम-मात्रा की गोली या अलग ब्रांड ले सकते हैं। यदि दर्द बना रहता है, तो गर्भनिरोधक की हार्मोनरहित विधि जैसे कंडोम या डायाफ्राम (कैप) का प्रयोग कर सकते हैं।

यद्यपि गैमोलेनिक एसिड (इविनिंग प्रिमरोज आँयल कैप्सूल) का व्यापक प्रयोग किया जाता है, लेकिन स्तन दर्द में इसके इस्तेमाल के बहुत कम प्रमाण मिलते हैं। वास्तव में, अधिकांश महिलाओं को यह उपचार उपयोगी साबित नहीं हुआ।

एंटी-इन्फ्लैमटोरी दवा

अनुसंधान से पता चला है कि स्टेरॉयडमुक्त 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, वह महिला विशेषज्ञ से जाँच करायें और उनसे उचित मात्रा, अवधि और किसी संभावित दुष्प्रभाव के बारे में सलाह लें।

टैमोक्सिफेन

यदि स्तन दर्द गंभीर है और लम्बे समय तक बना रहता है तथा उपर्युक्त में से किसी भी सुझावों से फायदा नहीं हुआ है, तो विशेषज्ञ की सलाह पर हार्मोन औषधि के इस्तेमाल पर विचार किया जा सकता हैं।

इस श्रेणी की दवाईयों को कभी-कभी स्तन दर्द के उपचार में कुछ समय के लिए अर्द्ध-मात्रा में टैमोक्सिफेन दी जाती है। (इस दवा को आमतौर पर स्तन कैंसर के उपचार के लिए प्रयोग किया जाता है)। इन दवाईयों के कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं.... इसलिए डॉक्टर से इसके लाभ व संभावित खतरों के बारे में विस्तारपूर्व चर्चा करने के बाद इस्तेमाल करने पर उपयुक्त मानी जाती है। दवा मात्रा व अवधि के संबंध में एक बार फिर से विशेषज्ञ की सलाह लेना आवश्यक है।