నిరపాయమైన రొమ్ము ఆరోగ్య సమస్యలు అపోహలు మరియు సత్యాలు

రొమ్ము ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వివిధ భావనలకు సంబంధించిన సాధారణ అపోహలు మరియు వాటికి రుజువుకు సంబంధించి చదివేవారికి అవగాహన కల్పించడమే ఈ ఆర్టికల్ యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

అపోహ:

- చాలా రొమ్ము కణితలు క్యాన్సర్‌లు.

సత్యం:

- 10 రొమ్ము క్యాన్సర్‌ల్లో 9 క్యాన్సర్‌లు కావు. అయితే, సరైన రోగనిర్ధారణకు రావడం కొరకు రొమ్ము కణితను ట్రిపుల్ అసెస్‌మెంట్ (స్పెషలిస్టు, బైలాటరల్ మామోగ్రామ్ మరియు అల్ట్రా సౌండ్ గైడెడ్ కోర్ నీడిల్ బయాప్సీ ద్వారా క్లినికల్ రొమ్ము పరీక్షలు) ద్వారా పరీక్షించడం

అపోహ:

- రొమ్ము క్యాన్సర్ కేవలం వృద్ధులైన మహిళలకు మాత్రమే వస్తుంది.

సత్యం:

- పశ్చిమ దేశాల్లో 50 సంవత్సరాలు పైబడిన మహిళల్లో ఎక్కువగా రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తున్నప్పటికీ, ఏవయస్సు వారికైనా రొమ్ము క్యాన్సర్ రావొచ్చు. భారతదేశంలో రొమ్ము క్యాన్సర్‌లు మరింత ముందుగా అంటే 50 సంవత్సరాలలోపు నిర్ధారించడం అనేది ప్రమాదఘంటికలను మోగిస్తోంది. .

అపోహ:

- రొమ్ము క్యాన్సర్ పురుషుల్లో రాదు.

సత్యం:

- పురుషులకు రొమ్ములు లేకపోవడం వల్ల పురుషులకు రొమ్ము క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందదని చాలామంది వ్యక్తులు భావిస్తారు. నిజం చెప్పాలంటే, స్త్రీ మరియు పురుషులు ఇద్దరికి కూడా రొమ్ము కణజాలాలుంటాయి. ప్రతిసంవత్సరం చాలా తక్కువ సంఖ్యలో పురుషులకు కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తుందని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. భారతదేశంలో కచ్చితమైన గణాంకాలు తెలియనప్పటికీ, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌లో ప్రతి సంవత్సరం పురుషుల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉన్నట్లుగా 300 కొత్త కేసులు బయటపడుతుంటాయి(రొమ్ము క్యాన్సర్‌ల్లో సుమారు 1%)

అపోహ:

- రొమ్ము క్యాన్సర్ దేని వల్ల వస్తుందో మనకు తెలుసు.

సత్యం:

- రొమ్ము క్యాన్సర్ దేని వల్ల వస్తుందో మనకు తెలియదు. అయితే రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క ప్రమాద కారకాలు మాత్రమే గుర్తించబడ్డాయి. మహిళ కావడం మరియు వయస్సు పెరగడం అనేది రెండు అత్యంత ముఖ్యమైన కారకాలు

ఇతర తెలిసిన ప్రమాద కారకాలు

- అదే లేదా ఇతర రొమ్ములో ఇంతకు ముందు రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉన్నట్లుగా నిర్ధారించబడి ఉండటం
- రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క బలమైన కుటుంబ చరిత్ర (రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో ఉన్న దగ్గర బంధువులు)
- ముందుగా రజస్వల కావడం (వయస్సు 12కు ముందు)
- రుతివిరతి ఆలస్యం కావడం (వయస్సు 55 తరువాత)
- పిల్లలు లేకపోవడం మరియు 30 సంవత్సరాల తరువాత మొదటి బిడ్డ
- హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీని దీర్ఘకాలం ఉపయోగించడం
- ఊబకాయం(మోనోపాజ్ తరువాత ఊబకాయం)

అపోహ:

- రొమ్ము క్యాన్సర్ పొందడం కొరకు ఒకవేళ మీకు ప్రమాద కారకం ఉన్నట్లయితే, మీరు వ్యాధి పొందే అవకాశం ఉండవచ్చు.

సత్యం:

- ఒకవేళ మీకు బలమైన ప్రమాద కారకాలున్నప్పటికీ కూడా, రొమ్ము క్యాన్సర్ పొందే ప్రమాదం నిర్దిష్టం కాదు.

అపోహ:

- రొమ్ము క్యాన్సర్ పొందడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర.

సత్యం:

- రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో ఉన్న అధిక సంఖ్యాకులైన మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క కుటుంబ చరిత్ర ఉండదు. బలమైన కుటుంబ చరిత్ర (జన్యు పూర్వ నిక్షిప్తం) అనేది రొమ్ము క్యాన్సర్‌ల్లో 5-10% ఉంటుంది. వంశపారంపర్య రొమ్ము క్యాన్సర్‌లో BRCA1 (BReastCAncer 1) మరియు BRCA2 (BReastCAncer 2) అనే రెండు జన్యువులు కనిపిస్తాయి. BRACA పాజిటివ్‌గా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ రాదు. రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క గణనీయమైన కుటుంబ చరిత్ర (అధిక రిస్క్ గ్రూపు) ఉండటం మరియు తగినంత జన్యు కౌన్సిలింగ్ తరువాత మాత్రమే ఈ టెస్ట్ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

  రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క గణనీయమైన కుటుంబ చరిత్రలో ఇవి చేర్చవచ్చు (అధిక రిస్క్ గ్రూపు)

- 40 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సులో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చిన ఒకరు లేదా ఇద్దరు బంధువులు.
- రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చిన ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువమంది బంధువులు.
- రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉన్న దగ్గరి బంధువులు మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ ఉన్న ఇతరులు

- రెండు రొమ్ముల్లో కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉన్న ఒక దగ్గరి బంధువులు లేదా రొమ్ము క్యాన్సర్ మరియు అండాశయ క్యాన్సర్ ఉన్నవారు
- రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉన్న ఒక పురుష బంధువు
- లోపాలున్న రొమ్ము క్యాన్సర్ జన్యువులు సాధారణంగా ఉండే ఎథినిక్ నేపథ్యం- ఉదాహరణకు యూదుల్లోనికి అష్కెంజై తెగకు చెందినవారు.

అపోహ:

రొమ్ము క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ అనేది అన్ని వయస్సు గ్రూపుల వారికి సమర్థవంతమైనది

సత్యం:

అన్ని వయస్సులవారీగా 'రొమ్ము అవగాహన' అనే ఎంతో ముఖ్యమైనది, 40 సంవత్సరాలు పైబడిన వారికి రొమ్ము స్క్రీనింగ్ అనేది ఎంతో సమర్థవంతమైనది. ఎలాంటి రోగలక్షణాలు లేనప్పుడు 40 సంవత్సరాలు కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న మహిళలకు రోటీన్ రొమ్ము స్క్రీనింగ్ సమర్థవంతం కాదు.

అపోహ:

మామోగ్రఫీ

సత్యం:

మామోగ్రఫీ వల్ల చలన అసౌకర్యం కలుగుతుంది, తప్ప నొప్పిగా ఉంటుంది.

అపోహ:

మామోగ్రఫీ సురక్షితమైనది కాదు. ఇది రేడియేషన్ ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.

సత్యం:

మామోగ్రామ్‌లో చిన్న మోతాదులో రేడియేషన్ ఉంటుంది- దీనివల్ల ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ముప్పు వాటిల్లదు. మామోగ్రాఫీలో సమయంలో డెలివరీ అయ్యే రేడియేషన్ మోతాదు డెంటల్ ఎక్స్‌రే సమయంలో అందుకునే దానికి సమానంగా ఉంటుంది.

అపోహ:

సంప్రదాయ మమ్మోగ్రామ్ మరియు ఫుల్ ఫీల్డ్ డిజిటల్ మామ్మోగ్రామ్ మధ్య పెద్దగా తేడా లేదు.

సత్యం:

ఫుల్ ఫీల్డ్ డిజిటల్ మామ్మోగ్రామ్ అనేది రొమ్ము క్యాన్సర్ ముందస్తుగా గుర్తించే ఒక విప్లవాత్మక మార్గం. తక్కువ రేడియేషన్, తక్కువ అసౌకర్యం మరియు దట్టమైన రొమ్ములతో ఉన్న యువతుల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క ముందస్తు మార్పులను మరింత మెరుగ్గా గుర్తించడం అనేది దీని యొక్క ప్రయోజనాలుగా పేర్కొనవచ్చు.

అపోహ:

రొమ్ము స్క్రీనింగ్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌ని నిరోధిస్తుంది

సత్యం:

లేదు, రొమ్ము క్యాన్సర్ ఇప్పటికే ఉన్నట్లితే గుర్తించడం కొరకు రొమ్ము స్క్రీనింగ్ దోహదపడుతుంది.

అపోహ:

పిల్లలకు పాలివ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్‌ని నిరోధిస్తుంది

సత్యం:

పిల్లలకు పాలివ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ నిరోధించబడదు, అయితే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

అపోహ:

గర్భ నిరోధక మాత్రలను ఉపయోగించడం వల్ల, రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తుంది

సత్యం:

ఆధునిక కాలపు గర్భనిరోధక మాత్రల్లో ఈస్ట్రోజిన్ మరియు ప్రొజెస్టిరాన్ యొక్క తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి అందువల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ యొక్క అధిక ప్రమాదం దీనికి సంబంధించినది కాదు.

అపోహ:

రొమ్ములకు గాయం కావడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తుంది

సత్యం:

రొమ్ములకు గాయం కావడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ రాదు.

అపోహ:

రొమ్ము అవగాహన మరియు రొమ్ము స్వీయ పరీక్షలకు పెద్ద తేడా లేదు.

సత్యం:

బ్రెస్ట్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్(బిఎస్ఈ) అనేది ఒక రెగ్యులర్‌గా ఒక మహిళ ద్వారా ప్రతి నెలా రొమ్ములకు సంబంధించిన స్వీయ పరీక్ష చేసుకోవడం. బిఎస్ఈ యొక్క భావన ప్రయోజనకరమైనదిగా రుజువు కాలేదు.

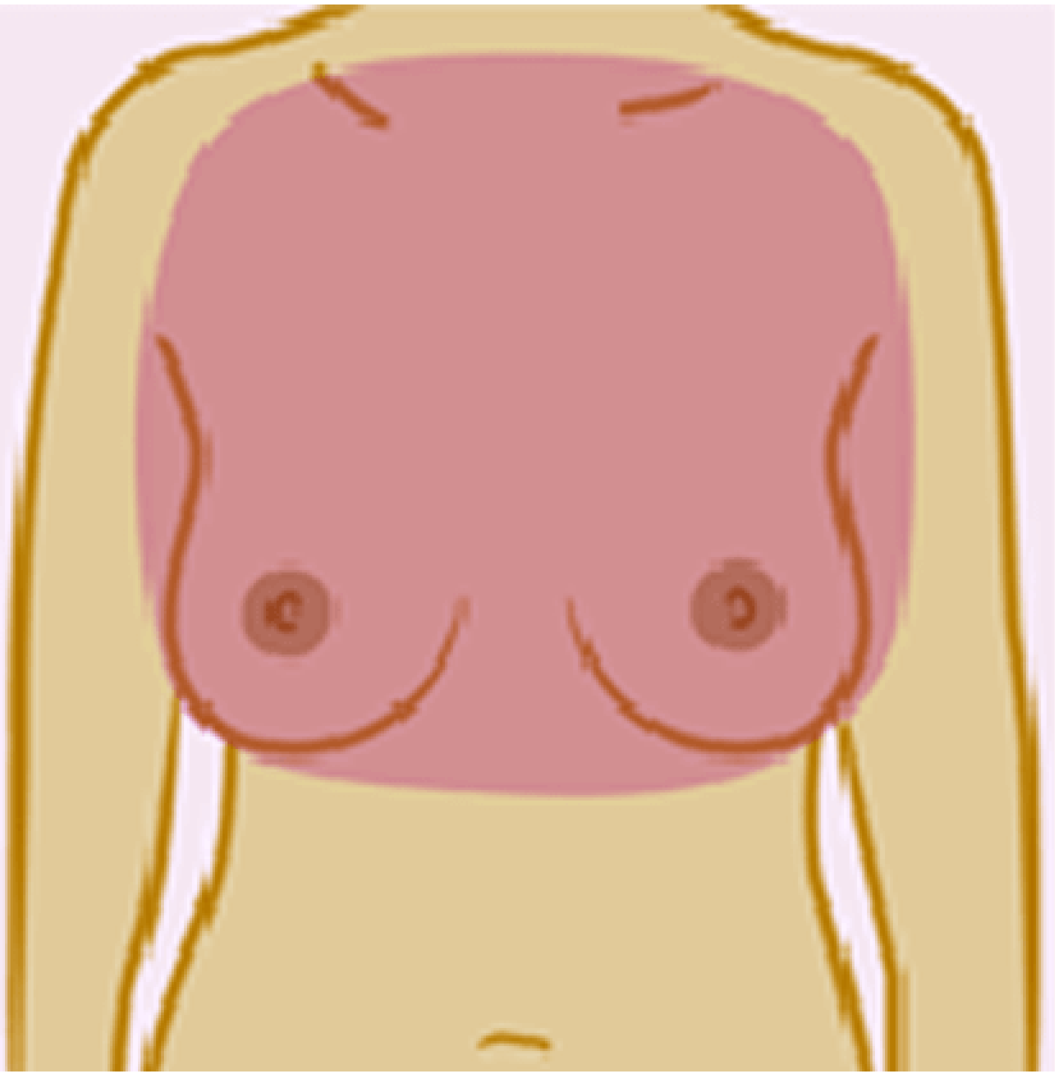
రొమ్ము అవగాహన అనేది ఒక మహిళ జీవితకాలంలో రొమ్ములు ఏవిధంగా మార్పులకు గురవుతాయని తెలియజేస్తుంది. సాధారణంగా తమ రొమ్ములు ఎలా ఉంటాయి మరియు అనుభూతి చెందవచ్చని మహిళలు తెలుసుకునేందుకు ప్రోత్సహించే భావన ఇది. తద్వారా ముందస్తుగానే రొము క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి సహాయపడే ఏదైనా మార్పును గుర్తించే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వారు పొందగలుగుతారు.

రొమ్ము అవగాహన అనేది, ఒక భావన వలే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆమోదించడం పెరుగుతోంది.

రొమ్ము మరియు ఛాతీ ప్రాంతంలో దిగువ పేర్కొన్నవాటితో సహా చూడటం మరియు అనుభూతి చెందడంలో మార్పులు:

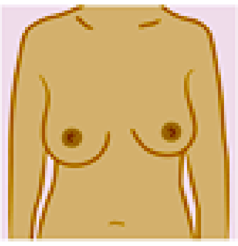
ఏ మార్పుల గురించి నేను తెలుసుకోవాలి?

మీకు కొత్తగా లేదా విభిన్నంగా ఉండే ఏవైనా మార్పుల గురించి మీరు తెలుసుకోవాలి,అవి:



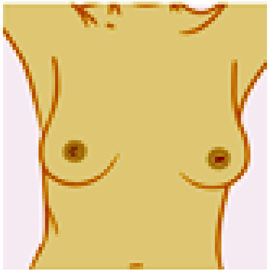
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- పరిమాణంలో మార్పు- ఒక రొమ్ము యొక్క పరిమాణం గణనీయంగా పెరగడం లేదా తగ్గడం జరుగుతుంది.



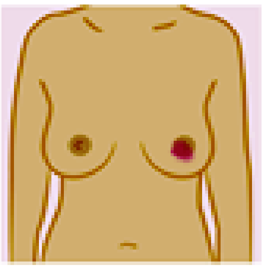
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- చనుమొన ఇన్వర్ట్ కావడం (లోపలి లాగబడటం) లేదా దాని యొక్క పొజిషన్ లేదా ఆకారాన్ని మార్చుకోవడం



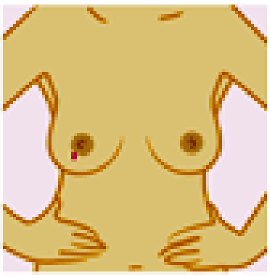
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- చనుమొనల చుట్టూ దద్దుర్లు



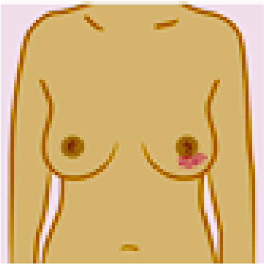
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- ఒకటి లేదా రెండు చనుమొనల నుంచి డిశ్చార్జ్



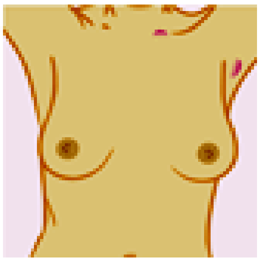
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- చర్మం చిట్లడటం లేదా సొట్టలు



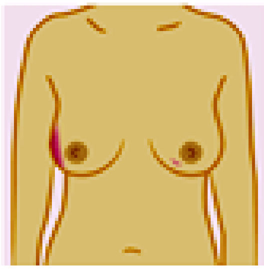
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- చంకలు లేదా కాలర్ బోన్ దగ్గరల్లో వాపు(లింఫ్ నాడుల ఉండే చోట)



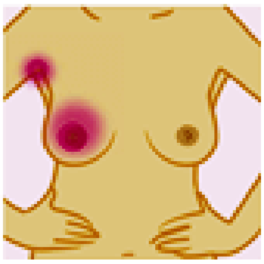
సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- మిగిలిన రొమ్ము కణజాలంతో పోలిస్తే రొమ్ములో గడ్డ లేదా గట్టిగా ఉన్నట్లు అనిపించడం



సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

- మీ రొమ్ము లేదా మీ చంకల్లో ఏదైనా ఒక భాగంలో నిరంతరం నొప్పి



సౌజన్యం: బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేర్, యుకె

రొమ్ము అవగాహన 5- పాయింట్ల కోడ్

1. 1. మీకు ఏది సాధారణంగా ఉంటుందో తెలుసుకోండి
2. 2. ఏ మార్పుల కొరకు చూడాలో తెలుసుకోండి మరియు వాటి కొరకు అనుభూతి చెందండి
3. 3. చూడండి మరియు అనుభూతి చెందండి
4. 4. ఏవైనా మార్పులను ఆలస్యం చేయకుండా మీ వైద్యుడికి రిపోర్ట్ చేయండి
5. 5. ఒకవేళ మీకు 40 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చినట్లయితే మామ్మోగ్రామ్ (రొమ్ము యొక్క ఎక్స్-రే)ని స్క్రీనింగ్ చేయడం.