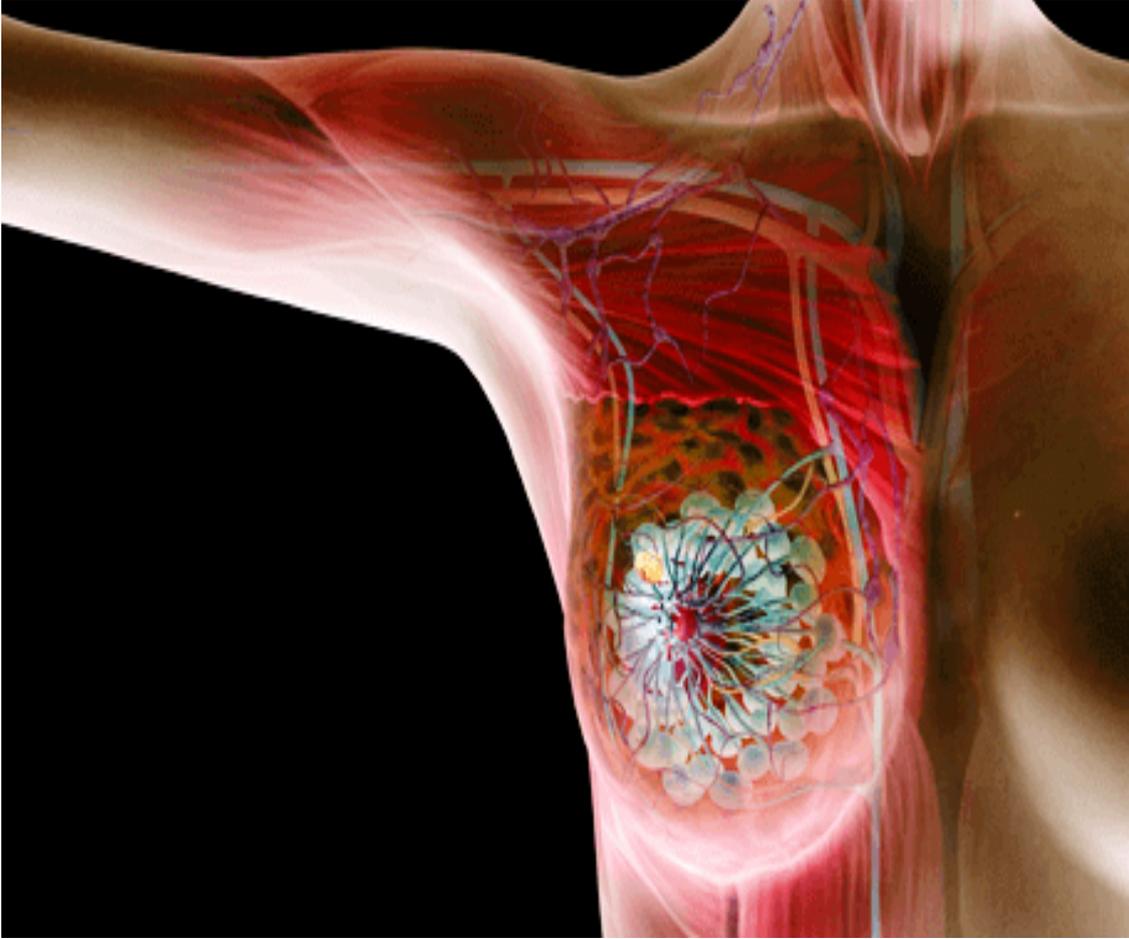


నిరపాయమైన రొమ్ము ఆరోగ్య సమస్యలు  
నాన్ సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్



భాను ( పేరు మార్చబడింది), 54 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన మహిళ, రుతు విరతి తరువాత ఏడాది నుంచి ఆమెకు తన ఎడమ రొమ్ములో అసౌకర్యంగా ఉంది

నాన్ సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ రావడానికి కారణాలు ఏమిటి?

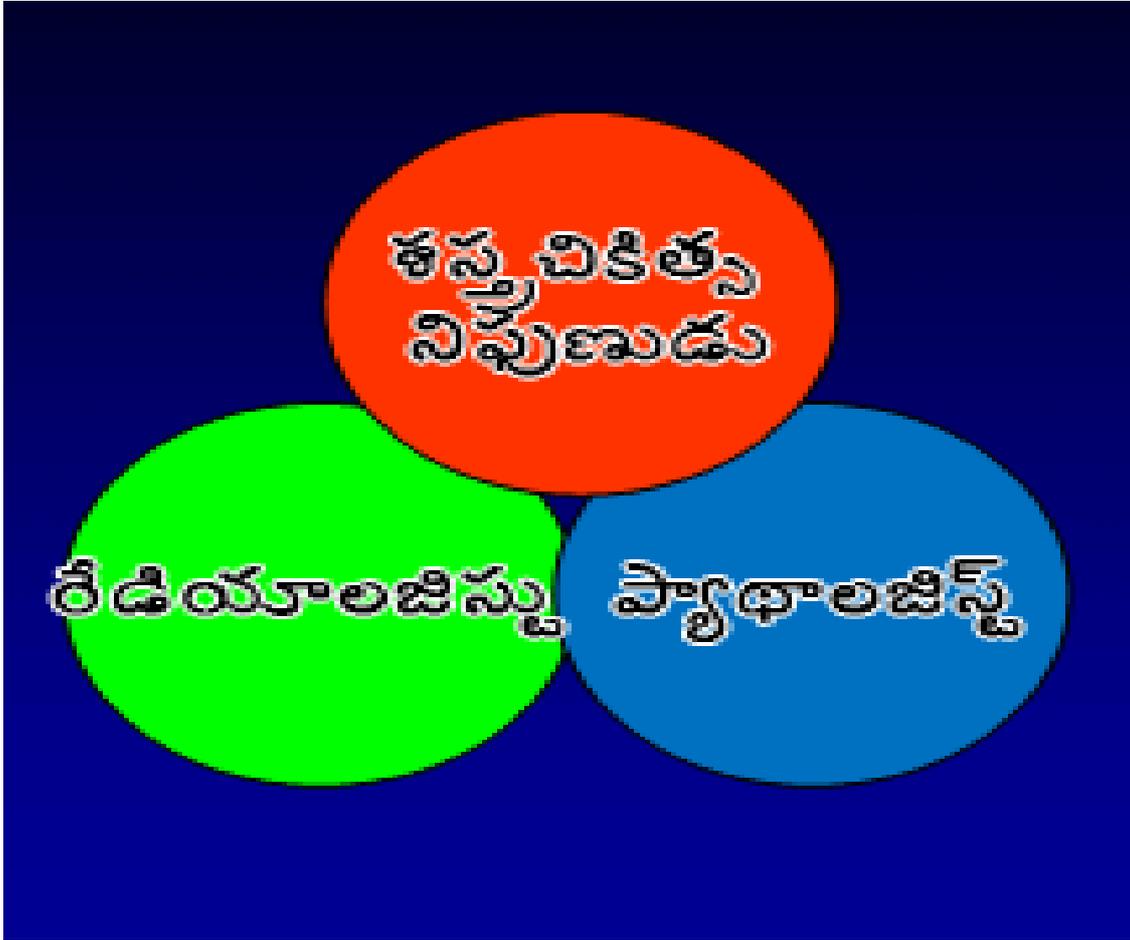
నాన్ సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్లో రెండు రకాలు

- రొమ్ము నుంచి వచ్చే రొమ్ము నొప్పి రుతుచక్రానికి సంబంధించిది కాదు.
- రొమ్ము ప్రాంతంలో క్షీరగ్రంథుల యొక్క అదనపు నొప్పిని అనుభూతి చెందవచ్చు, అయితే, ఈ నొప్పి కండరాలు, ఎముకలు మరియు కీళ్లు వంటి ఇతర భాగాల నుంచి వస్తుంది. ఇది మస్సులో స్కెలిటికల్ పెయిన్ అని కూడా పేర్కొందు. రెండు రకాల నొప్పుల వల్ల నిరంతరం లేదా అప్పుడప్పుడు నొప్పి కలుగుతుంది , మోనోపాజ్ కు ముందు మరియు తరువాతకూడా మహిళలు దీని వల్ల బాధించబడవచ్చు.

నాన్ సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ రుతుచక్రానికి సంబంధించనది అయితే కచ్చితమైన కారణం తచుగా తెలియదు. ఇది కొన్నిసార్లు నాన్ క్యాన్సర్ బ్రెస్ట్ కండిషన్లు, గతంలో చేయబడ్డ రొమ్ము శస్త్రచికిత్స లేదా రొమ్ములకు ప్రత్యక్షంగా సంబంధించనటవంటి ఏవైనా ప్రస్తుత పరిస్థితులు.

నాన్ సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ కు ఎటువంటి చికిత్స అందించాలి?

రొమ్ము నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ రొమ్ముల్లోని అసాధారణతను పట్టించుకోవాలి. ట్రిపుల్ అసెస్మెంట్ నిర్వహించాలి, దీనిలో ఒక స్పెషలిస్టు ద్వారా క్లినికల్ బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్, మామోగ్రామ్( రొమ్ముల యొక్క ఎక్స్రే) మరియు రొమ్ము ఆల్ట్రాసౌండ్లు ఉంటాయి.



నాన్ సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ కు చికిత్స చేయడం అనేది అంత తేలిక కాదు. సిసిలికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ చికిత్స కొరకు ఉపయోగించే అన్ని చర్యలను ప్రయత్నించవచ్చు.

రుతుచక్రం సమయంలో రొమ్ముల్లో నొప్పి రావడం సాధారణం అని భావించడమే రొమ్ము నొప్పికి చికిత్స చేయడంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా పేర్కొనవచ్చు. మొదటి దశలో, సరళమైన విషయాలు ప్రయత్నించవచ్చు, అంటే కెఫిన్, చాక్లెట్ మరియు రెడ్ వైన్ తీసుకోవడం తగ్గించడం, అదేవిధంగా మీరు తినే తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయల యొక్క మొత్తాన్ని పెంచడం, ఆరోగ్యవంతమైన బరువును మెయింటెన్ చేయడానికి రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేయడం వంటివి ప్రయత్నించవచ్చు.

సరిగ్గా ఫిట్ అయ్యే బ్రాను పగలు మరియు రాత్రి ధరించడం వంటి చర్యల ద్వారా చాలామంది మహిళలకు సహాయపడవచ్చు. కొంతమంది మహిళలు రిలాక్సేషన్ టేప్ లు వంటి రిలాక్సేషన్ థెరపీని ఉపయోగిస్తారు. సైసిలిక్ రొమ్ము నొప్పి యొక్క లక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఆక్యుపంచర్ మరియు ఆరోమా థెరపీ వంటి స్వస్థతను పెంపొందించే ఇతర అనుబంధ థెరపీలు కూడా సహాయకారిగా ఉంటాయి

యాంటీ ఇన్ ఫ్లమెటరీ ఔషధాలు

నాన్-స్టెరాయిడల్ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమెటరీ పెయిన్ కిల్లర్లు అయిన ఇబ్రూఫెన్ వంటివి రొమ్ము నొప్పిని తగ్గించడానికి దోహదపడతాయని పరిశోధనలు కనుగొనబడింది. ప్రభావిత ప్రాంతంలో క్రీములు/జెల్స్ అప్లై చేయడం ద్వారా, లేదా మాత్రల రూపంలో తీసుకోవడం ద్వారా ఇది మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే ఈ రకం పెయిన్ కిల్లర్లను ఉపయోగించడానికి ముందు, సరైన మోతాదు, ఎంత కాలం ఉపయోగించాలి అదేవిధంగా సంభావ్య దుష్ప్రభావాల గురించి వైద్యుడి నుంచి సలహాను పొందాలి.

రొమ్ము వెలుపల నుంచి నొప్పి

రొమ్ములకు వెలుపల మరెక్కడి నుంచి అయినా నొప్పి వస్తున్నట్లయితే, ఇది ఛాతీ గోడల యొక్క వాపు వంటి వల్ల కూడా కలగవచ్చు. దీనిని కోస్టోక్లోండ్రైటిస్ లేదా టైజ్స్ సిండ్రోమ్ అని కూడా అంటారు.

కోస్టల్ కార్డిలేజ్ అని పిలవబడే పక్కటెముకల నుంచి నొప్పి వస్తుంది. దానిపై మరింత ఒత్తిడి పెట్టినట్లయితే, ఈ కోస్టల్ కార్డిలేజ్ మరింత నొప్పిగా ఉండవచ్చున స్ట్రెషలిస్సు మీకు చెప్పవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఈ వాపు, గుండె నొప్పి తరహాలో ఉండవచ్చు.

ఛాతీ బిగుతుగా ఉన్నట్లుగాను మరియు, తీవ్రమైన, పునైన నొప్పి ఉండవచ్చు. నొప్పి దిగువ చేతి వరకు కూడా ఉండవచ్చు మరియు కదిలించినప్పుడు మరింత క్షీణిస్తుంది. విశ్రాంతి తీసుకోవడం మరియు నొప్పిని పెంచే చలనాలను నిరోధించడం సహాయకారిగా ఉంటుంది.

పోగతాగడం వల్ల ఈ వాపు మరింత క్షీణిస్తుంది, అందువల్ల పొగత్రాగుతున్నట్లయితే, పొగతాగడం తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా నిలిపివేయడం వల్ల నొప్పిలో మెరుగుదల కనిపించవచ్చు. అరుదుగా, ఇతర పరిస్థితుల వల్ల కూడా రొమ్ములో నొప్పి ఉండవచ్చు- ఉదాహరణకు ఆంజినా( ఛాతీలో బిగుతు)లేదా గాల్ఫ్లోన్లు దీనిని రీఫర్మ్ పెయిన్ అని అంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యుడు చికిత్సకు సంబంధించిన సరైన సలహాను ఇవ్వగలగుతారు.