

रजोनिवृत्ति के समय स्तनों में होने वाले बदलाव

रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज़) महिला के जीवन का एक स्वाभाविक चरण है। इस समय शरीर में हार्मोन से जुड़े कई बदलाव होते हैं, जिनका असर स्तनों पर भी पड़ता है। ये बदलाव रजोनिवृत्ति से कुछ साल पहले ही शुरू हो सकते हैं। इन्हें समझना जरूरी है, ताकि महिलाएँ बिना घबराए अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें।

रजोनिवृत्ति के दौरान स्तनों में होने वाले आम बदलाव



1. स्तनों में दर्द या संवेदनशीलता

इस समय हार्मोन में बदलाव के कारण स्तनों में दर्द, भारीपन या कोमलता महसूस हो सकती है। यह दर्द कभी-कभी अचानक भी हो सकता है।

क्या करें: आरामदायक और सही साइज की ब्रा पहनें। हल्की मालिश, गर्म पानी की सिकाई और जरूरत पड़ने पर

सामान्य दर्द की दवा से आराम मिल सकता है। अगर दर्द बहुत ज्यादा हो या लंबे समय तक रहे, तो डॉक्टर से मिलें।

2. स्तनों के आकार और बनावट में बदलाव

रजोनिवृत्ति के समय एस्ट्रोजन हार्मोन कम होने लगता है। इससे स्तन पहले जैसे भरे हुए नहीं लगते और थोड़े ढीले हो सकते हैं। कुछ महिलाओं में साइज भी बदल सकता है।

क्या करें: रोजाना हल्का व्यायाम, जैसे पुश-अप्स या हाथों से किए जाने वाले व्यायाम, मददगार हो सकते हैं। सही फिटिंग की ब्रा पहनना भी जरूरी है।

3. स्तनों में गांठ महसूस होना

इस उम्र में स्तनों में गांठ महसूस होना आम बात हो सकती है। अधिकतर गांठें हानिरहित होती हैं, जैसे पानी से भरी सिस्ट।

क्या करें: अगर कोई नई गांठ महसूस हो, या पुरानी गांठ में बदलाव आए, तो डॉक्टर से जांच जरूर कराएं। कैफीन कम करने और गर्म सिकाई से कुछ महिलाओं को आराम मिलता है।

डॉक्टर से कब मिलें

अगर आपको नीचे दिए गए लक्षण दिखें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें:

- स्तन या बगल में सख्त गांठ
- निप्पल से असामान्य पानी आना
- निप्पल का अंदर की ओर धंसना
- स्तन की त्वचा में लालपन, गड्ढे या सिकुड़न
- एक स्तन का अचानक बढ़ना या छोटा होना

नियमित जांच और मैमोग्राफी स्तनों को स्वस्थ रखने में मदद करती है। जांच कब और कितनी बार करानी है, इसके लिए डॉक्टर की सलाह सबसे सही होती है

डॉ राजश्री मुखिया

प्रोफेसर, सर्जरी, RDGMC

OPD: सर्जरी ओपीडी , अवंती अस्पताल

+919424877744