

ಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಂಕುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಗಡ್ಡೆ, ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (ಗುಂಡಾಗುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಕಾಣುವುದು), ನಿಪ್ಪಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು (ಒಳಗೆ ಸೇರುವುದು, ದ್ರವ ಹೊರಬರುವುದು— ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ), ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸ್ತನ ನೋವು (ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು). ಅಲ್ಲದೆ ಹರ್ ಟು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ◆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾರ್ಗವಿದೆಯೇ? ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುವ ಖಚಿತ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೈಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವು ಹರ್ ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ◆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
 - ಇದಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಉಳಿದಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
 - ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
 - ನಿಯಮಿತ ಫಾರೋಅಪ್ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ವೈದ್ಯರು ಮುಂದಿನ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಳಜಿ ಬೇಕು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಮುಖರಾದವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ, ಸಮಾಧಾನ- ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅರಿತು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ ಸಹೃದಯರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಹಾಮಾರಿಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದವರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದ ಮನೆಯವರೂ ತೀರಾ ನೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಸಾಂತ್ವನ ಜೊತೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಳಜಿಯೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾನವೀಯತೆಯು ನೆಲೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸೆಲೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಒಡನಾಟ, ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆದ್ದವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದರೂ ಹೆದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಜೀವನವನ್ನೇ ಹೈರಾಣಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಬದುಕು ಹಸನಾಗಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದ ವಾತಾವರಣ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಇವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವೈಯ ತುಂಬಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಥೆರಪಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಬೋನ್‌ಮಾರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಗುಣಮುಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮರುಕಳಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ◆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಜೀವನಶೈಲಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸುವ ಹಂತಗಳು

- ಸ್ಥಳೀಯ ಮರುಕಳಿಸುವ (Local Recurrence) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಿಗೆ ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಳಿ ಬರುವುದು.
- ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮರುಕಳಿಸುವ (Regional Recurrence) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲ ಸ್ಥಳದ ಹತ್ತಿರದ ದುಗ್ಧಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಬರುವುದು.
- ದೂರದ ಮರುಕಳಿಸುವ (Distant Recurrence) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂಳೆಗಳು) ಹರಡುವುದು.

ಈ ಟಿಪ್ಸ್ ಪಾಲಿಸಿ...

- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಚ್‌ಪಿವಿ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ನಾನಿಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ■

