



ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಾಮೂರ್ತಿ



ಜೀವ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಅನುಭವ...

49ರ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿ 102 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಇದ್ದ ಬಾಗಲಕೋಟೆಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಾಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಗುದನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ (ರೆಕ್ಟಮ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಎಲ್ಲಾ ಓಕೆ ಇದೆ ಅನ್ನುವಾಗ 67 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು 35 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದರು. ಹಾಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿರುವ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಅದೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡ 65 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ತಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಧುಮೇಹ, ಬಿಪಿ ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಬಿಪಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಔಷಧ ಮುಕ್ತ ಜೀವನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅವರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜರ್ನಿ ಹೇಗಿತ್ತು? ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಿ ಹೊರಬಂದರು? ಅವರ ಮಾತಲ್ಲೇ ಕೇಳಿ.

'ಅಂದು ದೀಪಾವಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಮನೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಏನೇನೇ ಬೇಕೋ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟೆ. ಯಾಕೋ ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಬರ್ಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿ ಹೋದೆ. ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೋಗಿತ್ತು. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಶಾಕ್ ಆಯ್ತು. ಏನ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತಾನೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಮನೇಲಿ ಹೇಳಿದ್ದ ದೀಪಾವಳಿ ಕೆಡುತ್ತೆ. ಹೇಳಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ನಾನು ಕೆಡ್ತೇನೆ. ಅಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಎಲ್ಲ ತೊಳೆದು, ಒಂದು ತಾಸು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತುಬಿಟ್ಟೆ. ಹಬ್ಬನೂ ಮುಗಿತು. ನಂತ್ರ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಟ್ಟೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತ್ರ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಕೂಡ ಬಂತು. ರೆಕ್ಟಮ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಾಸಿಟಿವ್. ಜೀವ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಅನುಭವ. ಅದೇ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿ ಯೋಚಿಸೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಇದ್ದರೂ ನಾನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಲ್ಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅದೇ ಕ್ಷಣ ದೇವರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಓದು ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಓದು ಮುಗಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಕರೆಸಿಕೋ... ಆ ಕೇಳಿಕೆ ದೇವರನ್ನು ತಲುಪಿತೆಂದು ಕಾಣುತ್ತೆ. ಆಪರೇಷನ್, 8 ಕಿಮೋ, 28 ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಇಳಿದು ಹೋಗಿದ್ದ ಎಚ್‌ಬಿ, ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೌಂಟ್‌ಗಾಗಿ ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೇರಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಟ್ರೀಟ್ಮೆಂಟ್ ಮುಗಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ತೂಕ 34 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಇಳಿದಿತ್ತು.

ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30ರಿಂದ 11ರ ಒಳಗೆ ಉಪಾಹಾರ. ಸಂಜೆ 6ಕ್ಕೆ ಊಟ. ಲಿಂಬುವನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತುರಿದು ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮೊಸರು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಪೇರಲೆ, ನೇರಳೆ, ಬಾರಿ ಹಣ್ಣು ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗೋ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವೆ.

ಈ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ನನ್ನ ಶುಗರ್, ಬಿಪಿ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಇನ್ನುಲಿನ್, ಬಿಪಿ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಬಿಟ್ಟು ಈಗ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಫ್ರೀ ಆಗಿರುವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಕಿ.ಮೀ. ವಾಕ್ ಮಾಡುವೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು 65 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವನ್ನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಫಿಟ್ ಆಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಮಡದಿ ವೇದಾಳ ಸಹಕಾರವಂತೂ ಹೇಳಲು ಪದಗಳೇ ಸಾಲದು. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಉಡುಪು, ಡ್ರೆಸ್ ಸೆನ್ಸ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇತ್ತು. ಈಗ ಕಾಟನ್ ಪಂಚೆ, ಕಾಟನ್ ಶರ್ಟ್. ಸರಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು? ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಒಳಿತಾಗಿದೆ. ಆ ಋಷಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಬೇಕೆ?'



ವಿವಿಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುದದ್ದಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಂತಿವೆ.

- ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಟು, ಕ್ರಮೇಣ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು, ಕೆಂಪು ಮುಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.
- ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ನುಂಗುವಾಗ ನೋವು, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ನುಂಗುವಾಗ ನೋವು, ಗಟ್ಟಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಎದೆ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಗುದದ್ದಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ವೇಳೆ ನೋವು, ಉರಿ, ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ಆಮಶಂಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
- ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: 4 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಲಬದ್ಧತೆ/ಅತಿಸಾರ, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತೂಕ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಆಯಾಸ.

