



ಮನೆಯವರೂ ತೀರಾ ನೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಸಾಂತ್ವನದ ಜೊತೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಳಜಿಯೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ

ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.

- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರಿದರೆ ವಿಗ್ರ ಧರಿಸಬಹುದು, ಚರ್ಮದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆಗ ಜೀವನ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ

ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಸ್ತನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಜರಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆದ ಗಾಯವನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಪುನಶ್ಚೇತನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
- ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಲಯ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಡ್ರಮ್, ತಬಲಾದಂತಹ ಲಯ ವಾದ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ, ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಪಿಟೀಲು, ಕೊಳಲು, ಗಾಯನಗಳ ಮೂಲಕ ರಾಗಾಲಾಪ ಮಾಡುವುದು...

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮೇಯ ಹೆಲ್ತ್ಕೇರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸರ್ವೋಟಿಮ್ ಕೇರ್ ಅನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಪ್ರಮೇಯ ಹೆಲ್ತ್ಕೇರ್' ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗಾಗಲೇ 500 ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಕ್ಕಿದೆ.

ದಿನವೂ ಕೈನೋವು ಬರ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲು ಇದು ಋತುಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಲು ಶುರುವಾದಾಗ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು - ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟ್ ಇದ್ದ ಹಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶಂಕರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ 'ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಿಸ್ಟ್ ಇದೆ, ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು' ಅಂದ್ರು. ಬಯಾಪ್ಸಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡಿ, 'ಇದು ಗಡ್ಡೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಕೀವು ತುಂಬಿರುವುದು' ಅಂದ್ರು. ಆದರೆ ಲಿಂಪೋಮಾಡ್ ದೊಡ್ಡ ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಆಗ ಲಿಂಪೋಮಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು.

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ದಿನಗಳಿದ್ದವು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ನನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂತಲ್ಲ ಅಂತ ಬಹಳ ಬೇಸರ ಆಯ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರುವಾಯ್ತು. ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದು. ಮೊದಲ ಕಿಮೋ ಏನೂ ಅನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮೂರನೇ ಕಿಮೋ ನಂತರ ನರಕ ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

ಕಿಮೋಥೆರಪಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಅನುಭವಿಸುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. ಅಜೀರ್ಣ, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ತಲೆಗೂದಲೆಲ್ಲ ಉದುರಿ ಹೋಗಿತ್ತು. 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬರೀ ದ್ರವಾಹಾರದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಿಮೋ ಬಳಿಕ ಸರ್ಜರಿ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೂ ದಿನ ನಿಗದಿ ಆಗಿ, ಸರ್ಜರಿಯೂ ಆಯ್ತು. ಸರ್ಜರಿ ಬಳಿಕ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದೆ. ಅಲ್ಲೇ ಫಿಷಿಯೋಥೆರಪಿ ಕೂಡ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು.

ಕೃತಕ ಸ್ತನ, ವರದಾನ

ಹೆಣ್ಣಿನದೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸ್ತನ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬಂತೆ 'ಕೃತಕ ಸ್ತನ' (ಸ್ತನ ಪ್ರೋಸ್ಟೆಸಿಸ್) ಎಂಬ ಸಾಧನ ಬಂದಿದ್ದು, ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವರದಾನ.

'ಸ್ತನ ಪ್ರೋಸ್ಟೆಸಿಸ್' ಎಂಬುದು ಸ್ತನ ಛೇದನದ ಭಾಗದ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಸಾಧನ. ಇದನ್ನು ಬ್ರಾ ಕವ್ ಜೊತೆಗೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಾ ಪಾಕೆಟ್ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಧರಿಸಬಹುದು. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ರೋಸ್ಟೆಸಿಸ್, ವುಲನ್ ಪ್ರೋಸ್ಟೆಸಿಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಕೃತಕ ಸ್ತನ ಬಂದಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪ್ರೋಸ್ಟೆಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಕಾರ ಹೋಲುವಂತೆ ತೆಳುವಾದ ಫಿಲ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವರಿದ ಮೃದುವಾದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಜೆಲ್‌ನಿಂದ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಾಮದಾಯಕ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ, ಮುಜುಗರ ಇಲ್ಲದೆ ಬಾಳಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಇದು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ ಪ್ರೋಸ್ಟೆಸಿಸ್ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು (ಸ್ಕ್ರೋಲಿಯೋಸಿಸ್) ಕೂಡ ಕೃತಕ ಸ್ತನ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಸ್ಟೆಟಿಕ್ ಬ್ರಾ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಿಡ್ಡಾಯ್ ಗಂಧಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹುಬ್ಬಳಿಯ ನವನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ. ಜಾಕಿ ಎಂಬ ಕಂಪನಿ 'ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಸೆಮಿ ಬ್ರಾ' ಎಂಬುದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಮುಖರಾದವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವುಲನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬ್ರಾಗಳೂ ಸ್ತನ ಸರ್ಜರಿಯಾದವರಿಗಂದೇ ಬಂದಿದೆ. ವ್ಯಾಡೆಡ್ ಬ್ರಾ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.