

ಸ್ತನ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ತುಂಬ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿ ಹೋಗಿರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿ ನಿಂತೆ. ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ, ಅಯ್ಯೋ ನನಗೆ ಸ್ತನ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಭಾವನೆ ಬಂದು ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತಾ ಇತ್ತು. ನನಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಕಂಬನಿ ಧಾರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ನಮ್ಮ ಉಗುರು ಕಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಏನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ಥರ ಸ್ತನವೂ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನೋದು ಮುಖ್ಯ. ನೋಡುವವರ, ಕೇಳುವವರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮಾತಿಗೆ ನಾವು ಕಿವಿಗೊಡಲೇಬಾರದು. ಒಂದು ಸ್ತನ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮುಜುಗರ ಅಂತ ಏನೂ ಆಗುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೂ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಪ್ರಾಡೆಡ್ ಬ್ರಾಗಳು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆಗಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಾಗಲೇ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗ್ತೇವೆ. 'ನಂಗೇ ಯಾಕೆ ಇದು ಬಂತು' ಎಂಬ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೆಯವರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನನ್ನ ಮನೆಯವರು, ತಾಯಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಹಳ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಸಂಗೀತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬಹಳ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದರೆ ಕುಗ್ಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತುಂಬ ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಇಡಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದವರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳೋದು ಇಷ್ಟೆ. ಬಿ ಪಾಸಿಟಿವ್....! ಅಂತ."

ಆಡಿಸಿ ನೋಡು, ಬೀಳಿಸಿ ನೋಡು...

ಫರೀದಾ ರಿಜ್ವಾನಾ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಡತನದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದರೂ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸದಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಹಿಳೆ. ಸಮಾಜ ಸೇವಕಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅವರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯ ಚಿಲುಮೆ. ರಿಜ್ವಾನಾ ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೇ ಕೇಳಿ.

"ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದು ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ 'ಸೆನ್ಸ್ ಆಫ್ ಹ್ಯೂಮರ್' ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನನಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿತು. ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ ಮೂರು ಪದಗಳಿಂದ ಅವರ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತೆ. ಅದೇ 'ಐ ಲವ್ ಯೂ' ಎಂಬ ಪದ. ಆದರೆ ನನ್ನ



ಸಂದರ್ಶನ



ಡಾ. ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್,
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ
ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ **ಸ್ತನ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?**
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಕಿಮೋಥರಪಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಂಥಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲೇ 'ಎನ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್' ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿದ ಅಂಥಾಣು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯುವತಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ.

◆ **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆದ್ದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಗುವಾದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದೇ?**

ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತರ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಸ್ತನದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೋಥರಪಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾಲು ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂಗರಚನಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರ ತಪಾಸಣೆ ಬಳಿಕ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ತನದ ಮೂಲಕವೇ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು.

◆ **ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದವರಿಗೆ ಲಂಫೆಕ್ಟಮಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?**

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಉಳಿಸುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಸ್ತನ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ' (Breast Conserving Surgery), ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದವರಿಗೆ ರೇಡಿಯೋಷನ್, ಕಿಮೋಥರಪಿ ಎಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಸ್ತನದೊಳಗೆ ಗಡ್ಡೆ ಯಾವ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯುವ 'ಲಂಫೆಕ್ಟಮಿ' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.

◆ **ಸರ್ಜರಿ ಬಳಿಕ ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈಗ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಔಷಧಿ ಬಂದದ್ದು, ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಇದೆ. ಮೂರನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದು. ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಜೀವ ಉಳಿಯುವುದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.