ಗುಣಮುಖ-ಸಮಾಧಾನ

'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲಿಂಫೋಮಾ ಮತ್ತು ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾದಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಲಿಂಫೋಮಾ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕೋಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ರಾಧೇಶಾಂ ನಾಯಕ್.

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೊಬೋಟಿಕ್, ಆರ್ಗನ್ ಕನ್ಸರ್ವೇಶನ್ ಸರ್ಜರಿ, ಕಿಮೊಥೆರಪಿ, ರೇಡಿಯೊ ಥೆರಪಿಯಂತಹ ಸುಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇಮ್ಯುನೊಥೆರಪಿ, ಆ್ಯಂಜಿಯೊಜೆನಿಕ್ ಥೆರಪಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೆರಪಿ, ಬೋನ್‌ಮಾರೊಗಳಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುವಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಅಂಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ' ಎನ್ನುವ ಡಾ. ವಿನೋದ್, ಎಚ್‌ಪಿವಿ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

'ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ನಾರಿನಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಲಿ, ಅರಿವು, ಜಾಗೃತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ ಓರಲ್ ಲೈಕನ್ ಪ್ಲ್ಯಾನಸ್

■ ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

ಲೈಕನ್ ಪ್ಲ್ಯಾನಸ್ ಎಂಬುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಬರುವ ರೋಗ. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಕುಹರದ ಒಳಭಾಗದ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಮಚ್ಚೆಗಳಂತೆ, ಬಲೆಗಳಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪಾಯರಹಿತ ರೋಗವಿದು. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಈ ರೀತಿ ಬರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಓರಲ್ ಲೈಕನ್ ಪ್ಲ್ಯಾನಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸೋಂಕು ರೋಗವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ನಿಖರ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದು ರೋಗ ರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾಗ, ನಾಲಗೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಕನ್ ಪ್ಲ್ಯಾನಸ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಲಿದ ಲೇಸ್‌ನಂತೆ ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯ ಲೇಸ್‌ನಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸವಿರಲೂಬಹುದು. ಅತಿ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳ ನಡುವೆ ಹುಣ್ಣು ಇರಲೂಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು ಏನು?

- ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಾಗ
- ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಅಲ್ಲದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳ (ಅಟೆನ್‌ವಾಲ್ ಎಂಬ ಬೀಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್ ಔಷಧಿ) ಬಳಕೆ.
- ಮಲೇರಿಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು
- ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧಿಗಳು

ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಕ್ರೌನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಅಂಶವಿರುವ ಸಿಮೆಂಟುಗಳಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿ ರೋಗ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಓರಲ್ ಲೈಕನಾಯ್ಡ ರಿಯಾಕ್ಷನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉರಿತ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಲೇಪನ ಅಥವಾ ಇಂಟ್ರಾ ಲೀಸ್‌ನಲ್ ಔಷಧಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಸೇವಿಸಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದೆ ಬರುವ ರೋಗ ಇದಾದ ಕಾರಣ, ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ■