തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല!

ഡോ. ശ്യാമള
പെയിൻ ആന്റ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സൊസൈറ്റി, തൃശ്ശൂർ

ഞാൻ ഡോ. ശ്യാമള! നിങ്ങളിൽ ഒരുവൾ. പെയിൻ ആന്റ് പാലിയേറ്റീവ് ക്ളിനിക്കിൽ ഡോക്ടറായി കഴിഞ്ഞ പത്ത് വർഷമായി സൗജന്യ സേവനം ചെയ്യുന്നു.

എന്റെ വലത് സ്തനത്തിൽ ഒരു മുഴയുള്ളതായി എനിക്ക് സംശയം തോന്നി. 2008 ജനുവരി മൂന്നിന് സംശയം ദൂരികരിക്കാനായി അമല മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആസ്പത്രിയിലെത്തി. വിദഗ്ദ്ധ സർജൻ പരിശോധിച്ചു. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: ഇതൊരു അർബുദ വളർച്ചയാണോയെന്ന് ആശങ്കയുണ്ട്. നമുക്ക് ടെസ്റ്റ് നടത്തി തീർച്ചപ്പെടുത്താം.

പരിശോധന ഫലങ്ങൾ പെട്ടെന്നെത്തി. അന്ന് സന്ധ്യയോടെ വിധിയെഴുതപ്പെട്ടു!

ഉടനെ ഈ വിധി സ്വീകരിക്കുവാൻ എനിക്ക് തീർത്തും ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു. എനിക്ക് കാൻസറാണെന്ന് വിശ്വസിക്കാനും. എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ കടുത്ത വൈകാരിക പിരിമുറുക്കത്തിലായി. ഞാനിനി പഴയ വ്യക്തിയായിരിക്കുമൊ, ഞാനിഷ്ടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഇനി എനിക്ക് ചെയ്യാനാവുമോ, എന്റെ ബന്ധങ്ങൾക്ക് മാറ്റമുണ്ടാകുമോ? ഇങ്ങനെപോയി എന്റെ ചിന്തകൾ.

അടുത്ത പേടി കീമോതെറാപ്പിയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചുമായിരുന്നു. ഞാൻ തീരുമാനിച്ചു, ശസ്ത്രക്രിയയിൽ ഞാൻ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കും. സ്തനങ്ങൾ നീക്കുകയെന്നത് ഒരു സ്ത്രീയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ മാനസികപ്രയാസമുളവാക്കുന്നതാണ്. അവ ഒരു സ്ത്രീയുടെ അവിഭാജ്യ അവയവങ്ങളാണ്. സൗന്ദര്യം, സ്ത്രൈണത എല്ലാം അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. ഒരു സ്ത്രീയുടെ ലൈംഗിക ജീവിതത്തെത്തന്നെ അത് ആഴത്തിൽ ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയേയ്ക്കാം. അംഗഭംഗം വന്ന ശരീരത്തെ നമ്മുടെ ജീവിത പങ്കാളി എങ്ങിനെയായിരിക്കും സ്വീകരിക്കുകയെന്ന ഭയം!

പാലിയേറ്റീവ് കെയർ ക്ളിനിക്കിലെ ഒരു ഡോക്ടറെന്ന നിലയിൽ എന്റെയടുത്തെത്തുന്നവർക്ക് ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും നല്കാൻ എന്തെളുപ്പമായിരുന്നു! എനിക്ക് നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുന്നു; ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്കായതുപോലെ തോന്നിപ്പോകുന്നു.

ജനുവരി പതിനാലിന് ശസ്ത്രക്രിയ നടന്നു; ഉടനെ ഞാനുറപ്പിച്ചു; വിട്ടുകൊടുക്കാൻ പാടില്ല; അടുത്ത കടമ്പയായ കീമോതെറാപ്പിയെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ ശക്തയാക്കണം.

ചില പ്രഭാതങ്ങളിൽ എനിക്ക് കിടക്കയിൽ നിന്ന് എണീക്കാൻ പോലും തോന്നാറില്ല. ശരീരത്തിൽ ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന കുഴലുകൾ എന്റെ ചലനങ്ങളെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു. ഞാനെന്നോട് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു, അത്ര പെട്ടെന്ന് എല്ലാം ശരിയാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിയ്ക്കരുത്.

ഞാനക്കാലത്ത് ഡോക്ടർമാർക്കുള്ള പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ ഒരു പരിശീലനത്തിലായിരുന്നു. ജനുവരി ഇരുപത്തിയാറിനാണ് പരീക്ഷ. എന്റെ സഹപ്രവർത്തകരും, സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബവും എനിക്കൂർജ്ജം പകർന്നു. ശരീരത്തിൽ ഘടിപ്പിച്ച കുഴലുകളുമായിത്തന്നെ പരീക്ഷയെഴുതി. വിജയിച്ചു! വലതുകയ്യിലെ വേദനയും നീരും എന്നെ മാനസികമായി തളർത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ലിംഫോഡിമ (നീര്) ഉള്ള എന്റെ രോഗികൾക്ക് ഞാൻ നല്കിയിരുന്ന ഉപദേശങ്ങളെല്ലാം ഞാൻ സ്വയം പ്രാവർത്തികമാക്കി.

അതാ വരുന്നു, കീമോതെറാപ്പി.

ചികിത്സയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുകയെന്നത് എനിക്കും എന്നെ സ്നേഹിച്ചവർക്കുമെല്ലാം ഏറെ വേദനയും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളായിരുന്നു. എന്നാൽ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശക്തമായ പ്രത്യാശ പുലർത്തുന്ന ഒരു മനോനില പുലർത്താൻ ഞാൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചു. സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബവും എന്റെ ദുരിതയാത്രയിൽ ഒപ്പമുണ്ടായിരുന്നു.

സ്തനങ്ങളും മുടിയും നഷ്ടമായതോടെ തീർത്തും അനാകർഷണീയ ആയി എനിക്ക് തോന്നി. പക്ഷേ, എന്റെ ജീവതപങ്കാളി എന്നോട് നിസ്സീമമായ സ്നേഹം പുലർത്തി. ഒരാളിന്റെ സൗന്ദര്യം അകത്താണ്, പുറമേയ്ക്കല്ല. യഥാർത്ഥ സൗന്ദര്യമെന്നത് നിങ്ങൾ എന്താണോ അതിലാണടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. എന്റെ അമ്മയും സഹോദരിമാരും എനിക്കനല്പമായ ഊർജ്ജം പകർന്നു. എന്റെ ഭാവവ്യതിയാനങ്ങളോട് സഹിഷ്ണുതയുള്ളവരായി. എന്റെ അവസ്ഥയിൽ സ്വയം അലിഞ്ഞുചേരുവാനായി അമ്മയും തല മുണ്ഡനം ചെയ്തു.

എന്നാൽ ചികിത്സയ്ക്ക് തിക്തമായ പാർശ്വഫലങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. ഉറക്കം എന്നെ മിക്കപ്പോഴും വിട്ടൊഴിഞ്ഞു. കഠിനമായ വൈകാരിക വിക്ഷോഭങ്ങൾക്ക് ഞാനടിമയായി. എപ്പോഴും മനംപിരട്ടൽ. ഓരോ കീമോതെറാപ്പിക്കും ശേഷം പാർശ്വഫലങ്ങൾ എട്ടുദിവസത്തോളം നീണ്ടുനിന്നു. ഈ വഴിയിലൂടെ എനിക്ക് എത്ര പോകാൻ കഴിയുമെന്ന് ഒരുറപ്പുമില്ലായിരുന്നു. അഞ്ചാമത്തെ കീമോതെറാപ്പി ആവൃത്തി കഴിഞ്ഞതോടെ ന്യൂട്രോപീനിയയും സെപ്റ്റിസീമിയയും എന്നെ ബാധിച്ചു. ആ പത്തു ദിവസങ്ങളിലെ ആസ്പത്രി വാസം നരകതുല്യമായിരുന്നു. എനിക്ക് യുവെറ്റിസ് പിടിപെട്ടു. അതിനാൽ രോഗം ഭേദമായിക്കൊണ്ടിരിക്കെ, എനിക്കൊന്നും വായിക്കാനായില്ല. എല്ലാം കൈപിടിയിൽ നിന്ന് വിട്ടുപോകുന്നു, എന്നെ എനിക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നു. പക്ഷേ, എന്തോ ഒന്ന് എന്റെയുള്ളിൽ നിന്ന് മന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. വിട്ടുകൊടുക്കരുത്, ഇപ്പോൾ നിനക്ക് സത്യമറിയാം. നീ നിന്റെ ശരീരത്തിനുള്ളിലേയ്ക്ക് മടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ നിനക്ക് തന്നെ നിന്നെ സുഖപ്പെടുത്താനാവും; നിന്റെ സമയം ആയിട്ടില്ല!

മരുന്നുകൾ എന്നിൽ ഗുണപരമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങി. എന്റെ ആരോഗ്യം പൂർവ്വാധികം മെച്ചപ്പെട്ടു. ഞാൻ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചെത്തി.

മോശം നാളുകളിലും ചികിത്സാസമയത്തും എന്റെ മനോസംഘർഷങ്ങൾ കുറയുന്നതിൽ കാൻസർ വിദഗ്ദ്ധനായ ഡോക്ടർ എന്റെയൊപ്പമുണ്ടായത് ആശ്വാസമായി. പിന്നീടെനിക്ക് മനസ്സിലായി, ചികിത്സകനായ ഡോക്ടർ നേരിടുന്ന മനോസംഘർഷങ്ങൾ! ശസ്ത്രക്രിയ വിദഗ്ദ്ധനും നഴ്സുമാരും, എല്ലാവരും ഭയാശങ്കകൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിൽ എന്നെ ഏറെ സഹായിച്ചു.

കാൻസർ ഉണ്ടെന്നറിയുന്നതോടെ എല്ലാ പ്രത്യാശയും നഷ്ടപ്പെടുന്നുവെന്നർത്ഥമില്ല. യഥാർത്ഥ്യത്തേക്കാൾ രോഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഭയാശങ്കയോടുകൂടിയ ഭാവന നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥയെ വഷളാക്കും. സമയം അതിന്റെ രോഗ ശമനപ്രക്രിയ ആരംഭിയ്ക്കുന്നതോടെ പൊതുവെ, കാര്യങ്ങൾ നന്നാകാറുണ്ട്.

ഇക്കാലയളവിൽ ഞാനൊരുപാട് അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകയുണ്ടായി. തീർച്ചയായും അവ എന്റെ ജീവിതത്തെ ഭാഗികമായി മാറ്റുകയുണ്ടായി.

എന്റെ ഭർത്താവും മകനുമടങ്ങുന്ന സ്നേഹനിർഭരമായ ഒരു കുടുംബം എന്നൊടൊപ്പമുണ്ടായതിൽ ഞാൻ ഭാഗ്യവതിയാണ്. അവരെനിക്ക് അനല്പമായ സ്നേഹവും ശ്രദ്ധയും നല്കി; മറുകരയിലെത്താൻ ഒപ്പം നിന്നു; കാൻസറിനെ ബഹുദൂരം പിന്നിലാക്കാൻ.

ഭയാശങ്കകളും മനപ്രയാസങ്ങളും നാം നമ്മിലേക്ക് ഒതുക്കി നിർത്തരുത്. നമ്മൾ അവയിൽ നിന്നെല്ലാം പുറത്ത് വരണം; ഉള്ള് തുറക്കണം; മറ്റുള്ളവരുമായി നമ്മുടെ മനസ്സ്

പങ്കിടണം. അങ്ങനെയായാൽ നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കുടുംബത്തിനും നമ്മെ ഒരുപാട് സഹായിക്കാനാവും.

ഞാനെന്റെ രോഗികളോട് പറയാറുണ്ട്, കാൻസറിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടങ്ങൾ ഡയബെറ്റിസും ഹൈപ്പർ ടെൻഷനും പോലെയാണ്. നിതാന്തമായ ശ്രദ്ധയും തെറാപ്പിയും ജീവിത ചിട്ടകളിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തലും ആവശ്യമായേയ്ക്കും. നിങ്ങൾക്ക് കാൻസറാണെന്നറിയുന്ന നിമിഷം മുതൽ നിങ്ങൾ ആകെ തകർന്നുപോയതായി വിചാരിക്കേണ്ടതില്ല.

സ്തന ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷം ശരീരത്തിന്റെ പുതിയ ആകൃതിയുമായി ഒത്തുപോകാൻ അല്പം സമയമെടുക്കും. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം തടിപ്പ് കുറയും; മുറിപ്പാടുകൾ മങ്ങും; ഒരു കൊല്ലത്തിനുള്ളിൽ അവ്യക്തമായി, അപ്രത്യക്ഷമാവും.

എല്ലാം ഒന്ന് നേരെയാവാൻ സമയം കൊടുക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സഹായം സ്വീകരിക്കുവാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല. മുടിയുടെ നഷ്ടം താല്ക്കാലികമായി; നോക്കിനില്ക്കെ വളരുന്നു. പഴയതിനേക്കാൾ മനോഹരമായി. സ്തനങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ കൃത്രിമമായവ ഉപയോഗിക്കാം; ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ പുന:സൃഷ്ടി സാധിക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാനാവും.

മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം സ്വീകരിക്കുവാൻ മടി കാണിക്കരുത്. നമ്മുടെ ഭയങ്ങളും ആശങ്കകളും തുറന്നു പറയുവാൻ മടിക്കരുത്.

കാൻസർ എനിക്ക് ജീവിതത്തെപ്പറ്റി ഒരു പുതിയ വീക്ഷണം നല്കി. എന്താണ് അർത്ഥവത്തായത്; അല്ലാത്തത്. എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ആളുകളെപ്പറ്റി ഒരു പുത്തൻ കാഴ്ച അത് സമ്മാനിച്ചു.

ഞാൻ തുരങ്കത്തിന്റെ മറ്റേ അറ്റത്തെത്തിയപ്പോൾ, അപരിചിതമായ ഒരു കാര്യം സംഭവിച്ചു. എന്റെ നാല്പതുകളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ പാലിയേറ്റീവ് കെയർ ക്ളിനിക്കിൽ സൗജന്യമായി വൈദ്യസേവനം നടത്തുന്നതിനുള്ള എന്റെ തീരുമാനം സർവ്വശക്തൻ എനിക്കയച്ചു തന്ന സന്ദേശമായിരുന്നു. കാൻസറും അതിന്റെ അനുഭവപാഠങ്ങളും നല്കി എന്നെ പുതുക്കിപ്പണിതു. കാൻസറിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആദ്യമായി കാണുന്നവർക്കുള്ള ഒരത്താണിയായി മാറുവാൻ അതെന്നെ നിയോഗിച്ചു. ഞാൻ എന്റെ അനുഭവങ്ങളെ അവരുമായി പങ്കുവെച്ച് അവരെ ജീവിതത്തിലെത്തിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. കാൻസറിനെ അതിജീവിച്ച ഒരു സ്ത്രീയെന്ന നിലയിൽ അവരിലേയ്ക്കെത്തുകയെന്നത് എന്റെ കടമയാണെന്ന് എനിക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ടു.

ഞാൻ ജീവിതത്തെ ഒരു വരദാനമായി കാണാൻ തുടങ്ങി. അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും വരദാനം തന്നെയായി ഞാനെടുത്തു. കാൻസർ എന്റെ ഏറ്റവും കനത്ത വെല്ലുവിളിയായിരുന്നു. അതെന്റെ ജീവിതം രക്ഷിച്ചു. എന്നിലെ എന്നെ തിരിച്ചറിയുവാൻ അതെന്നെ സഹായിച്ചു: ഞാനെന്താണെന്നറിഞ്ഞ് നിർഭയമായി ജീവിക്കാനും അതെന്നെ പഠിപ്പിച്ചു.