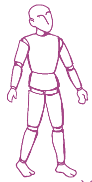
www.arthritis-india.com

संधिवात आणि इतर आजार

डॉ. श्रीकांत वाघ, ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट, पुणे


ज्ञापक: सत्त्वान रोगी

संसर्गजन्य असलेले आणि नसलेले असे आजारांचे वर्गीकरण जागतिक आरोग्य संघटना करते. नवनवे संसर्गजन्य आजार डोके वर काढत असले तरी लसीकरण तसेच जनजागृतीच्या इतर मोहिमांमुळे संसर्गजन्य आजार बऱ्याच प्रमाणात आटोक्यात येत आहेत. संसर्गजन्य नसलेल्या संधिवात, मधुमेह, चरबी वाढणे, हृदयविकार, कॅन्सर इत्यादी आजारांचे प्रमाण मात्र वाढत चाललेले दिसते. कामाचा ताण, प्रदूषण, वाढत चाललेली आयुर्मर्यादा आणि बदललेली जीवनशैली अशी या आजारांची महत्त्वाची कारणे आहेत.

संधिवात म्हणजे सांधा किंवा त्याच्या आजूबाजूला दुखणे. सांध्याच्या आतल्या भागास सूज आल्यामुळे किंवा तेथे झीज झाल्यामुळे संधिवात होतो. शरीरात एकूण सुमारे २०० सांधे आहेत. त्यातले अर्धेअधिक सांधे मणक्यांमध्ये असतात. सुजेच्या संधिवातांपैकी ऱ्हुमॅटॉइड आमवात तरुण-मध्यमवयीन स्त्रियांना होतो. उतारवयात होणारा झिजेचा ऑस्टिओआरथ्रायटीस संधिवात हा स्त्रियांनाच जास्त प्रमाणात होतो. मणक्यांच्या आमवात (ॲन्किलोसिंग स्पॉन्डिलायटिस) तसेच गाऊट हे आजार तरुण पुरुषांमध्ये जास्त आढळतात. लहान वयातच संधिवाताचे असले आजार झाले की जगण्याचा दर्जा कमी होतो.

प्रदीर्घकाळ अपंगत्व येणाऱ्या रुग्णांपैकी ५४% रुग्ण संधिवाताचे असतात. आमवाताच्या ५०% लोकांना १० वर्षांचे आतच पूर्णवेळ नोकरी सोडून द्यावी लागते. वेदनेमुळे कार्यक्षमता कमी होते, व्यक्तिमत्व खच्ची होते आणि नैराश्य येते. आर्थिक नुकसान वेगळेच. संधिवाताचा खर्च केवळ वैयक्तिक नसून त्याचा बोजा सर्व समाजावरच पडतो. त्यात आरोग्यसेवा, पुनर्वसन, सामाजिक आधार, कामावरची अनुपस्थिती, उत्पादकता कमी होणे इत्यादींचा हिशोब मांडावा लागतो. युरोपात संधिवातामुळे २००० साली २० कोटी कामाचे दिवस वाया गेले तर २००३ साली अमेरिकेत संधिवातापायी १२८ बिलियन डॉलर खर्च झाले.

१४% पेक्षा जास्त लोक गुडघा, मान, पाठ, कंबर, खांदा यांचे दुखणे तसेच ऱ्हुमॅटॉइड व कंबरेचे आमवात आणि इतर संधिवाताने त्रस्त आहेत. भारतातल्या वेगवेगळ्या सर्वेक्षणांमध्ये संधिवाताचे प्रमाण इतर जीर्ण आजारांपेक्षा बरेच जास्त आढळते. रोग्याची कार्यक्षमता संधिवाताने जितकी कमी होते तितकी मधुमेह, हृदयविकार किंवा श्वसन विकार यामुळे होत नाही. असे असूनही या आजाराविषयी सर्वसामान्य लोक, सामाजिक संस्था तसेच शासीय पातळीवर औदासिन्य दिसून येते.

साधे उदाहरण पाहू : नाकात जशी सर्दी होते तसा सांध्यात चिकुनगुन्या होतो. चिकुनगुन्या पसरवणारा डास डेंग्युही पसरवतो. डेंग्यूत पांढऱ्या पेशी कमी होतात. अशक्तपणा वाढतो आणि काही रोगी दगावले म्हणून त्याची लोकांना भीती वाटते. स्वाइन-फ्लूमुळे तर गेल्या वर्षी स्वयंस्फूर्त बंद पाळण्यात आले. स्वाइन-फ्लूची लस निघाली. त्याची जाहिरात झाली. कारण लोकांच्या भीतीचा फायदा घेऊन कोणाला तरी आर्थिक लाभ झाला. चिकुनगुन्यात साध्या वेदनाशामक औषधांनी भागत असले तरी लोकांचे कामाचे दिवस वाया जातात. असह्य दुखण्याने रोज मरणयातना देणाऱ्या चिकुनगुन्याच्या प्रतिबंधासाठी कोणी कोणती परिणामकारक उपाययोजना केली?

कॅन्सरविषयी इतकी भीती का? कारण लोक मृत्यूला घाबरतात. औषधे महागडी, त्यांची खरी वाजवी किंमत कोणालाच माहित नसते. विदेशी कंपन्यांची औषधे चांगली म्हणून लोकांच्या माथी मारली जातात. भारतीय कंपन्यांचे उत्पादन सुरू झाले की, तीच औषधे निम्या किंमतीत मिळतात. अनेक मधुमेही, चरबी वाढलेल्या किंवा ब्लडप्रेशरच्या रुग्णांना कोणताच त्रास होत नसतो पण त्यामुळे हृदयविकार होतो अशी आकडेवारी लोकांच्या मनावर ठसवली की औषधे खपू लागतात. मग आणखी नवी औषधे येतात. जुनी परिणामकारक स्वस्त औषधे उगाचच इतिहासजमा केली जातात. औषधांचाही व्यापारच असतो. नवनवी औषधे आली नाहीत तर कंपन्यांचे कसे चालणार? वैद्यकशास्त्रच जिथे कंपन्यांच्या पाठबळावर चालते तेथे आणखी काय होणार?

हृदयविकाराचेही असेच आहे. जीवनशैली सुधारून अनेकांचे भागत असताना मृत्यूच्या भयाने कितीतरी लोक ॲन्जिओप्लास्टी - बायपास अशा मार्गाने जातात. म्हणूनच कोट्यवधी रुपये खर्चून रुग्णालयांमध्ये नवनव्या सोयी उभारल्या जातात. खरा किंवा खोटा असला तरी अचानक उद्‌भवलेला आजार म्हणून विमा कंपन्याही त्यांची भरपाई करतात. पण संधिवाताचा ॲटॅक आला आणि महागडे औषध वापरावे लागले तर ‘जीर्ण आजार’ या सदराखाली विमा कंपन्या त्यावर फुली मारतात.

गुडघा दुखणे, मान किंवा कंबर दुखणे किंवा खांदा दुखणे यासारख्या अनेक तक्रारींचे उपाय साधे आहेत. ते होऊ नयेत किंवा वाढू नयेत म्हणून जनजागृतीची आवश्यकता आहे. आमवातानेही सात वर्षे आयुष्य कमी होते. तो लवकर ओळखला आणि योग्य उपाय झाले तर सांध्यांचा नाश टाळता येतो. जगात सगळीकडेच ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्टची कमतरता आहे. म्हणूनच पाश्चिमात्य देशात फॅमिली डॉक्टरांना संधिवाताचे जास्त प्रशिक्षण देतात. आपल्याकडे मात्र वैद्यकीय विद्यार्थ्यांपासून ते तज्ञ डॉक्टरांपर्यंत सर्वांमध्ये संधिवाताविषयी उदासीनता दिसून येते.

पुण्यात अवघे २०० रुग्ण असलेल्या मल्टिपल स्क्लेरोसिस आजारासाठी मानवी साखळी करण्यात आली. पार्किन्सन्स मित्रमंडळ भरपूर कार्य करते, सेरेब्रल पाल्सी विषयी वृत्तपत्रात रकाने छापून येतात. कॅन्सर तसेच इतर अनेक आजारांसाठी मदतगट असतात. जनजागृतीचे कार्यक्रम होतात. संधिवातासाठी अशी एखादी संस्था उभी राहिली तर ते फार मोलाचे कार्य ठरेल. व्यायाम, वजनाचे नियंत्रण आणि योग्य बैठकस्थिती (Posture) यामुळे सांध्यांची अनेक दुखणी टळू शकतात. लांब दांड्याचा झाडू वापरला तर झाडूवाल्यांची कंबर दुखत नाही. रिक्षावाल्या काकांना ताठ बसायला शिकवले पाहिजे. हमालांना ओझे उचलायला शिकवले पाहिजे. शेतकऱ्यांचे गुडघे दुखणार नाहीत अशी औजारे तयार झाली पाहिजेत. सार्वजनिक संडासात कमोडची व्यवस्था झाली तर गुडघेदुखीच्या अनेक रुग्णांचा दुवा मिळेल. अपंगांना साधने पुरवली पाहिजेत. कॅल्शियन स्वस्तात मिळाले पाहिजे. आयोडिनयुक्त मीठाप्रमाणेच ‘ड’ जीवनसत्वयुक्त तेल, आटा, ब्रेड उपलब्ध झाले पाहिजेत. १९९६ च्या अपंगत्व कायद्यात संधिवाताचा समावेश आहे. अपंगांच्या नोकऱ्या टिकल्या पाहिजेत, आमवाताच्या उपचारांसाठी तसेच सांधे बदलण्यासाठी अनुदान मिळाले पाहिजे. १२ ऑक्टोबरच्या जागतिक संधिवात दिनानिमित्त जागरूक होऊन या कार्याची सुरुवात करणे फारच गरजेचे आहे.

सौजन्य : सकाळ – पुणे टुडे १२ ऑक्टोबर २०१०