। संधिवाताचा हत्ती ।

डॉ. श्रीकान्त वाघ

मृच्छकटिक नाटकात वसंतसेनेची माता मदिरा–पानामुळे इतकी स्थूल झालेली असते की तिला बसवून नंतर बाजूने तिची खोली बांधली असावी असे वाटावे. इंग्रजीत असाच एक वाक्प्रचार आहे – खोलीतला हत्ती (Elephant in the Room) तो तेथे कसा आला असावा, की खोलीतच लहानाचा मोठा झाला असावा. त्याला पोसण्याचा खर्च किती आणि आता एवढ्याशा दारातून त्याला कसे बाहेर काढायचे असे सारे गहन प्रश्न आहेत. त्यामुळेच की काय तो तेथे आहे हे सर्वांना माहीत असूनही कोणीच त्याविषयी बोलत नाही. संधिवाताचे समाजावर होणारे परिणाम लक्षात घेता संधिवात हा खरोखरच असा हत्ती आहे. समाजात त्याविषयी जागरूकता नाही. प्रशासन तसेच सामाजिक संस्था त्याविषयी काहीही बोलत नाहीत अथवा विचार करीत नाहीत. प्रशासनाला तो इथे आहे याची जाणीव तरी आहे की नाही याविषयी शंका घेण्याजोगी परिस्थिती आहे. सामाजिक आरोग्याच्या नियोजनामध्ये संधिवाताचा विचार क रणे अत्यावश्यक आहे.

संधिवात म्हणजे काय?

शरीरात दोन हाडे एकत्र येतात त्याला सांधा (संधि) म्हणतात. हातापायांमध्ये तसेच मणक्यांमध्ये असे लहान–मोठे २०० चे वर सांधे आहेत. संधिवात म्हणजे सांधे दुखणे. हा मूळचा आयुर्वेदिक संस्कृत शब्द आहे. इंग्रजीत त्याला 'ऱ्हुमॅटिझम' असे म्हणतात. संधिवात हा आजार नसून तापासारखे लक्षण आहे. ताप जसा फ्लू, मलेरिया, टी.बी. अशा अनेक कारणांनी येऊ शकतो तसेच संधिवात हे लक्षण सुमारे शंभरेक वेगवेगळ्या आजारात निर्माण होते. सांध्यांच्या आजूबाजूला दुखणे (कॅपसूल, लिगामेन्टस्), मान आणि कंबरेचे दुखणे, तसेच स्नायू आणि हाडांचे दुखणे (Musculoskeletal Pain) हे सर्व संधिवाताच्या शास्त्रातच (Rheumatology) समाविष्ट केले जातात. लोकांमध्ये अनेकदा अशी लक्षणे हा संधिवात असल्याचा गैरसमज असतो.

सांधेदुखी किंवा संधिवात प्रामुख्याने दोन प्रकारचा असतो.

१. झिजेचे संधिवात : सांध्यातल्या दोन हाडांमध्ये रबरासारखी कूर्चा असते. ती आयुष्यभराच्या अति ताणाने किंवा वयोमानाने झिजते. त्यामुळे झिजेचा संधिवात (Osteoarthritis) होतो. गुडघेदुखी, हाताच्या बोटांच्या टोकाचे सांधे दुखणे, मान आणि कंबरेचा स्पॉन्डिलायटिस हे सर्व झिजेच्या संधिवातात मोडतात.

२. सुजेचे संधिवात (आमवात) : सांध्याची दोन हाडे बांधणारी एक कॅप्सूल (वेष्टन) असते. कॅप्सूलच्या आतील आवरणास सूज आल्यामुळे आमवात होतो. यात विशेषत: बोटांच्या छोट्या सांध्यांना सूज येते आणि सकाळी बराच वेळ कडकपणा राहतो. (Rheumatoid Arthritis) कंबरेच्या मणक्यांनाही अशीच सूज येऊ शकते. (Ankylosing Spondylitis), लुपस, स्क्लेरोडर्मा इत्यादी सार्वदेहिक आजारात अशीच सांधेदुखी होते. सूज ही कधी जंतुसंसर्गामुळे (सेप्टिक) तर कधी युरिक ॲसिड स्फटिकांमुळे (गाऊट) येऊ शकते. सुजेचे संधिवात अनेकदा शरीरातील मूत्रपिंड, फुफ्फुसे वगैरे वेगवेगळ्या अवयवांवर परिणाम करू शकतात. त्यामुळेच त्यांचे प्रमाण काहीसे कमी असले तरी ते जास्त गंभीर आहेत. या सर्व संधिवात प्रकारांपैकी गुडघेदुखी, पाठदुखी, आमवात (Rheumatoid Arthritis), लुपस, गाऊट हे जास्त

डॉ. श्रीकान्त वाघ – ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एस्सी. ऱ्हुमॅटॉलॉजी (युके), बी.ए.एम.एस., एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)
तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.
● **फोन :** (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०
● **Email :** sywagh@yahoo.co.in ● **Web :** www.arthritis-india.com ● **You Tube :** Dr. Shrikant Wagh

प्रमाणात सापडतात. संधिवात शास्त्रातील इतर बरेचसे आजार क्वचितच सापडतात.

सामाजिक आरोग्याचा विचार करताना आधी जास्त प्रमाणात सापडणाऱ्या आजाराकडे लक्ष दिले पाहिजे. वेदना, सूज आणि कडकपणा ही संधिवाताची मुख्य लक्षणे आहेत.

तक्ता क्र. १

लक्षण	प्रौढांमधील टक्केवारी	ही टक्केवारी कायम राहिल्यास २०२० लाखांपैकी एकूण रुग्ण
संधिवात		
कोणत्याही सांध्याचा	१४.१	५,२१,७००
गुडघेदुखी	८.१	२,९९,७००
कंबरदुखी	५.५	२,०३,५००
पाठदुखी	२.१	७७,७००
मानदुखी	२.२	८१.४००
खांदा दुखणे	२.५	९२,५००
घोटा दुखणे	२.५	९२,५००

संधिवाताचे सध्याचे व भविष्यातील प्रमाण : पुण्याची २००१ सालची लोककंख्या २०२१ साली दुप्पट होऊन ५० लाखांवर पोहोचेल असा गोखले इन्स्टिट्यूटचा अंदाज आहे. पैकी सुमारे ७४% लोकसंख्या वयाने १६ वर्षांपेक्षा जास्त असेल. या सुमारे ३७ लाख प्रौढांमध्ये संधिवाताच्या प्रमाणाचा अंदाज अलीकडच्या एका सर्वेक्षणानुसार बांधता येतो. २००४ साली नारायण पेठेतील घरोघरी जाऊन एकूण ८,१४५ लोकांचे सर्वेक्षण करण्यात आले. या सर्वेक्षणाचे निष्कर्ष तक्त्यात दिले आहेत (तक्ता क्र. १) याच सर्वेक्षणात ऱ्हुमॅटॉलॉजीतील आजारांचे प्रमाण वेगळ्या तक्त्यात दिले आहे. (तक्ता क्र. २)

ही सर्व निरिक्षणे इंडोनेशिया, थायलंड, मलेशिया, बांगलादेश इत्यादी आशियाई देशांशी मिळती जुळती आहेत. या सर्वेक्षणात नारायण पेठेसारख्या मध्यमवर्गीय लोकवस्तीचा अभ्यास केला असल्याने इतर विभागातील विशेषत: श्रमजीवी वर्गाचा विचार दिसत नाही. श्रमजीवी वर्गामध्ये सांध्याची झीज होण्याची शक्यता जास्त असते. त्यामुळे सर्व पेठांमध्ये – विभागांमध्ये त्या वर्गाचा विचार केल्यास वरील अनुमानित रुग्णसंख्या जास्त असण्याची शक्यता आहे. पुणे जिल्ह्यातील एका ग्रामीण भागात हेच प्रमाण अधिक सापडले. (तक्ता क्र. ३)

तक्ता क्र. २

आजार	प्रौढांमधील टक्केवारी	२०२० साली अनुमानित रुग्णसंख्या
गुडघ्याचा संधिवात (Osteoarthritis)	६.४६	२,३९,०००
कंबरेचा स्पॉन्डिलोसिस	२.३८	८७,७००
मानेचा स्पॉन्डिलोसिस	०.८८	३२,५००
आमवात (ऱ्हुमॅटॉइड व इतर)	०.९२	३४,०००
कंबरेचा आमवात (Ankylosing Spondylitis)	०.२७	१०,०००
दुखण्याचे निदान अनिश्चित	४.८७	१,८०,२००

(लहान मुलांच्या संधिवाताचे प्रमाण पश्चिमी देशांप्रमाणे ०.१% धरले तर एकूण १३०० मुलांना संधिवात)

तक्ता क्र. ३

लक्षण	ग्रामीण	शहरी	फरक
संधिवात	१८.८	१४.१	+४.७
गुडघेदुखी	१३.०	८.१	+४.९
मानदुखी	६.७	२.२	+४.५
पाठदुखी	८.१	२.१	+६.०
कंबरदुखी	१२.१	५.५	+६.६
खांदा दुखणे	७.६	२.५	+५.१
घोटा दुखणे	६.८	२.५	+४.३

या माहितीवरून सर्वसाधारणपणे २०२० साली एकंदर ६ लाख रुग्णांना संधिवात असेल असे अनुमान काढण्यास हरकत नाही. टी.एन.एस. आरोग्य संस्थेच्या भारतातील १५ शहरांच्या सर्वेक्षणात ५.६% जनसंख्येला गुडघ्याचा संधिवात, आमवात आणि मान, पाठ, कंबर दुखणे हे विकार असल्याचे आढळून आले. याच सर्वेक्षणात गुडघ्याचा संधिवात हा मधुमेह, ब्लडप्रेशर इत्यादींमध्ये पहिल्या क्रमांकाचा आजार असल्याचे लक्षात आले. मुंबईच्या आंतरराष्ट्रीय लोकसंख्याशास्त्र संस्थेने १०,२७९ घरांमध्ये सर्वेक्षण केले असता २७% लोकांना सांधेदुखी असल्याचे आढळले. अमेरिकेत हे प्रमाण २१ टक्के इतके आहे.

हाडांची दुर्बलता

वरील संधिवात सर्वेक्षणांमध्ये हाडांची दुर्बलता या आणखी एका महत्त्वाच्या ऱ्हुमॅटॉलॉजिकल आजाराचा समावेश नाही. हाडांचा विरळपणा पाळी गेल्यानंतर स्त्रियांध्ये विशेषत: सापडतो. कोणतीही तक्रार नसताना साधेसे पडल्यामुळे फ्रॅक्चर होऊ शकते. म्हणून या आजाराला शरीरातला 'गुप्तशत्रू' असे संबोधले जाते. २०१३ साली ३६ दशलक्ष म्हणजे सुमारे ४.३२% भारतीयांची (अनुमानित लोकसंख्या १२० कोटी) हाडे विरळ असतील असे अनुमान आहे. २०२० साली पुण्यात या हिशोबाने २ लाखांपेक्षा जास्त लोकांची हाडे विरळ असतील. अपुऱ्या सूर्यप्रकाशाने 'ड' जीवनसत्त्वाची कमतरता होऊन हाडे दुबळी होतात. त्यामुळेही संधिवातासारखी लक्षणे दिसून येतात. हाडांच्या विरळपणामुळे मनगट, मणके आणि खुबा येथे सहज फ्रॅक्चर्स होऊन तदनुषंगिक इतर उपद्रव निर्माण होतात. भारतीय लोकांमध्ये कॅल्शियमच्या कमतरतेुळे अशी फ्रॅक्चर्स दहा एक वर्षे आधीच होतात. भारतात आयुर्मर्यादा झपाट्याने वाढत असल्याने संधिवाताप्रमाणेच अस्थिदौर्बल्य या आजाराचे महत्त्व नक्कीच वाढत राहणार.

संधिवाताचे अवजड ओझे

संधिवाताचे ओझे (Burden) मोजण्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने विशेष संकल्पना वापरली आहे. अकाली मृत्यूमुळे जगण्याची वर्षे कमी (Years of Life Lost) होतात. संधिवाताने येणाऱ्या अंपगत्वामुळे जिवंत राहिले तरी सहजपणे सामान्य जगण्याची वर्षे कमी होतात. जितकी वर्षे पंगुता राहिली तितकी वर्षे आयुष्याची प्रत–गुणवत्ता (Years Lived with Disability) कमी होते. संधिवाताच्या रोग्यांपैकी एक तृतीयांश लोकांना काम करणे अवघड होऊन बसते. अमेरिकेत साडे तीन लाख कर्मचाऱ्यांच्या सर्वेक्षणात असे आढळले की, त्यापैकी ६.७% कर्मचाऱ्यांना संधिवातामुळे काम करणे कठीण झाले. प्रदीर्घकाळ अपंगत्व येणाऱ्या रुग्णांपैकी ५४% रुग्ण संधिवाताचे असतात. तरुण वयात होणाऱ्या आमवाताच्या रोग्यांची परिस्थिती याहून बिकट असते. त्यापैकी ५०% लोकांना १० वर्षाचे आतच पूर्णवेळ नोकरी सोडून द्यावी लागते. अपंगत्वामुळे रुग्णाचे व्यक्तिमत्व खच्ची होते. संधिवाताच्या वेदना, कार्यक्षमता कमी होणे आणि तदनुषंगिक आर्थिक नुकसानीमुळे चिंता आणि दु:ख निर्माण होते. व्यामाम न करता आल्यामुळे ब्लडप्रेशर, हृदयविकार, मधुमेह असे विकार बळावतात. समाजात मिसळणे बंद होते आणि नैराश्य येते. मेले तरी चालेल पण या मरणयातना नकोत अशी भावना निर्माण होते. औषधांचा खर्च वेगळाच. संधिवाताचा खर्च केवळ वैयक्तिक नसून त्याचा बोजा सर्व समाजावरच पडतो. त्यात आरोग्यसेवा, पुनर्वसन, सामाजिक आधार, कामावरची अनुपस्थिती, उत्पादकता कमी होणे इत्यादींचा हिशोब मांडावा लागतो. २००२ सालच्या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अंदाजानुसार आरोग्य सेवेवरील संधिवाताचा बोजा सुमारे ५ टक्के इतका आहे. हृदयविकार, श्वसनाचे विकार, मधुमेह, कॅन्सर यांचा प्रत्येकी बोजा संधिवातापेक्षा कमी आहे. युरोपमध्ये संधिवातामुळे २००० साली २० कोटी कामाचे दिवस वाया गेले. तर २००३ साली अमेरिकेत संधिवातापायी १२८ महापद्म (बिलियन) डॉलर खर्च झाले. ही रक्कम अमेरिकेच्या जीडीपीच्या १.२% इतकी प्रचंड आहे.

संधिवात आणि इतर जीर्ण आजार

संसर्गजन्य असलेले आणि नसलेले असे आजारांचे वर्गीकरण जागतिकआरोग्य संघटना करते. आरोग्यविषयक अनेक शासकीय कार्यक्रमांमुळे वेगवेगळे संसर्गजन्य रोग आटोक्यात येत असताना संसर्गजन्य नसलेल्या संधिवात, मधुमेह, ब्लडप्रेशर, हृदयविकार, कॅन्सर इत्यादींचे प्रमाण वाढत चालले आहे. क ामाचा ताण, प्रदूषण, वाढत चाललेली आयुर्मर्यादा, बदलती जीवनशैली इत्यादी या आजारांची महत्त्वाची कारणे आहेत.

संधिवाताचे समाजातील प्रमाण इतर आजारांपेक्षा बरेच जास्त आहे. (तक्ता क्र. ४) स्पेनमधल्या सर्वेक्षणात आजारांमुळे जगण्याची गुणवत्ता (Quality of life) कमी होण्याविषयीचाही अभ्यास करण्यात आला. अपंगत्व आणि वेदना यांचे संधिवात हे सर्वात महत्त्वाचे कारण आहे. पक्षाघात (अर्धांगवायू) सारख्या मेंदूच्या विकारांइतकीच संधिवातानेही कार्यक्षमता कमी होते. रोग्याची कार्यक्षमता संधिवाताने जितकी कमी होते तितकी हृदयविकार, मधुमेह, श्वसनविकार यामुळे होत नाही. संधिवातामुळे इतर जीर्ण आजारांच्या मानाने कितीतरी जास्त प्रमाणात हालचालींवर मर्यादा येतात आणि आयुष्याचा काळ बेकार होतो.

मानसिकदृष्ट्या मात्र संधिवाताचा तितकासा परिणाम दिसत नाही. कारण अपंगत्व येऊ शकणाऱ्या आजारांपेक्षा मृत्यू येई शकणाऱ्या आजारांची आपल्याला जास्त भीती वाटते. (जसे स्वाईन फ्ल्यूची भीती आणि चिकुनगुन्या

संधिवाताची भीती) संधिवात विशेषत: स्त्रियांना होतो आणि भारतीय स्त्रियांमध्ये वेदना सहन करण्याची क्षमता खूपच जास्त असल्यामुळे संधिवाताचे मानसिक परिणाम कमी दिसून येतात. तरीही संधिवाताच्या रोग्यांची एकूण संख्या पाहता चिंता आणि नैराश्याने ग्रासलेले रोगी बरेच असणार यात शंका नाही.

अपंगत्व येण्याचे इतके महत्त्वाचे कारण असूनही मधुमेह, हृदयविकार, कॅन्सर यांच्या मानाने संधिवाताविषयी समाजात तसेच वैद्यकीय व्यावसायिकांमध्येही क ाही जागरूकता दिसत नाही. गैरसमजुतीही पुष्कळ आढळतात. म्हणूनच समाजाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी संधिवाताच्या प्रश्नाकडे काळजीपूर्वक लक्ष दिले पाहिजे. कॅन्सर तसेच इतर अनेक कमी प्रमाण असणाऱ्या आजारांसाठी जनजागृती, मदतगट इत्यादी कार्यक्रम असतात. पुण्यात अवघे २०० रुग्ण असलेल्या मल्टिपल स्क्लेरोसिस या आजारासाठी २७ मे २००९ रोजी मानवी साखळी करण्यात आली. परंतु सध्या पुण्यात असलेल्या संधिवाताच्या सुमारे चार लाखांहून अधिकरोग्यांसाठी काम करणारी कोणतीही संस्था अथवा संघटना नाही. ही परिस्थिती बदलली पाहिजे.

आमवाताच्या सार्वदेहिक परिणामांमुळे ७ वर्षे आयुष्य कमी होते. आमवातात हृदयविकाराची शक्यता सामान्य लोकांपेक्षा चौपट तर लुपससारख्या आजारात पन्नास पटींनी जास्त असते. संधिवाताने व्यामाम करता येत नाही. त्यामुळे मधुमेह, ब्लडप्रेशर, हृदयरोग अशा आजारांची शक्यता जास्त वाढते. रक्तवाहिन्यात दोष उत्पन्न होतात. आणि एकंदरच आयुष्यमान कमी होते. मधुमेह आणि हृदयविक ाराच्या अर्ध्या अधिक रुग्णांमध्ये व्यायाम करता येत नसल्मामुळे मधुेहासारख्या रोगांचे निमंत्रण योग्य पकारे करता येत नाही. ब्लडप्रेशर, मधुमेह इत्यादी आजारांसोबत संधिवातही असला तर जगण्याची गुणवत्ता आणखीनच कमी होते. हाडांच्या विरळपणामुळे फ्रॅक्चरची शक्यता अनेक पटींनी वाढते. खुब्याच्या फ्रॅक्चरनंतर २०% स्त्रिया वर्षभरात मृत्यूमुखी पडतात. तर ५०% रुग्ण कायमचे अपंग होतात.

संधिवाताची कारणे

संधिवात अनेक प्रकारचा असल्यामुळे त्या त्या प्रकारच्या संधिवाताची वेगवेगळी कारणे दिसून येतात. वार्धक्य, स्थूलपणा, सांध्यांना पूर्वी झालेली इजा (अपघात, ऑपरेशन इत्यादी कारणांमुळे) आणि अतिश्रमामुळे अथवा व्यवसायाच्या विशिष्ट पद्धतीमुळे विशेषत: गुडघ्याचा संधिवात होतो. गुडघ्याचा संधिवात हा स्त्रियांमध्ये पाळी गेल्यानंतर जास्त प्रमाणात आढळतो.

गर्भपिशवी ऑपरेशनने काढून टाकली असेल तर गुडघ्याचा संधिवात तसेच हाडांचा विरळपणा हे दोन्हीही जास्त प्रमाणात आढळतात. आपल्या समाजात सामाजिक आणि आर्थिक परिस्थितीमुळे स्त्रियांना घरातल्या आणि बाहेरच्या अशा दुहेरी जबाबदाऱ्या सांभाळाव्या लागतात. हिमालयातील एका सर्वेक्षणानुसार एक हेक्टर शेतामध्ये एक बैलजोडी वर्षाला १०६४ तास, पुरुष १२१२ तास तर स्त्री ३४८५ तास काम करते. स्वयंपाक, शिवणकाम, धुणी–भांडी, पॅकेजिंग तसेच इतर मोलमजुरीची कामे अनेक स्त्रिया करताना दिसतात. यामध्ये बरेचदा मांडी घालणे तसेच दोन पायावर उकिडवे बसणे वारंवार घडत असते. मांडी घालणे तसेच दोन पायांवर बसणे ही भारतीयांमधल्या गुडघ्याच्या संधिवाताची मुख्य कारणे आहेत. वाकून झाडणे अथवा ओझे उचलणे यामुळे मान व पाठीचे दुखणे उद्‌भवते. रस्त्यावर झाडणाऱ्या अनेक सफाई कामगार स्त्रियांच्या तक्रारीवरून वाकण्यामुळे उद्‌भवणाऱ्या कंबरदुखीचा अंदाज येऊ शकतो. बैठे काम असलेल्या आयटी उद्योगातही स्त्रियांची संख्या २००६ पासून २ वर्षात ५०% वाढली आहे. ऑफिसमधील बैठ्या कामामध्ये योग्य प्रकारे न बसल्याने कंबरदुखी आणि मानदुखी उद्‌भवते. जीवनशैलीतील बदलामुळे वाहनांचा वापर तसेच एकाजागी बसून राहण्याची प्रवृत्ती वाढून शरीरास व्यायाम घडण्याचे प्रमाण कमी होत चालले आहे. व्यायामाच्या अभावामुळे स्थूलता येते आणि अशा स्थूल व्यक्तींमध्ये सर्वच प्रक ारच्या संधिवाताचे प्रमाण जास्त आढळते. स्थूलत्व हे संधिवाता–बरोबरच मधुमेह आणि हृदयरोगासारख्या विकारांनाही आमंत्रण ठरते. रस्त्यांवरील तसेच इतर अपघातांमध्ये इजा झालेल्या सांध्यांमध्ये कालांतराने संधिवात होण्याची शक्यता अधिकअसते. सूर्यप्रक ाशाच्या अभावामुळे होणारी 'ड' जीवनसत्त्वाची कमतरता हे हाडांच्या दुर्बलतेचे मुख्य कारण आहे. दिवसभर ऑफिसमधील बैठे काम आणि बाहेर पडायचे असले तरी डोक्यापासून पायापर्यंत अंगभर कपडे गुंडाळण्याची अलीकडे आलेली पद्धत यामुळे सूर्यप्रकाशाचा स्पर्शही अनेकांना होत नाही. प्रदूषणामुळे सूर्यप्रकाशाची प्रतही बदलते. शाकाहारी लोकांमध्ये आहारातून 'ड' जीवनसत्त्व मिळू शकत नाही. स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी

गेल्यानंतर होणाऱ्या हाडांच्या विरळपणामुळे छोट्याशा आघातानेही फ्रॅक्चर होण्याचा धोका वाढतो. सुजेच्या संधिवातापैकी गाऊट हा विकार बदललेल्या जीवनशैलीशी निगडित आहे. मानसिक ताण, स्थौल्य, मांसाहार, मद्यप्राशन तसेच ब्लडप्रेशर आणि रक्तातील चरबीचे वाढलेले प्रमाण (Metabolic Syndrome) हे बहुधा गाऊटसोबत सापडतात. आमवात (Rheumatoid Arthritis) आणि ॲन्किलोसिंग स्पाँडिलायटिस या सुजेच्या संधिवातामध्ये तसेच गुडघ्याच्या संधिवातामध्ये काही प्रमाणात आनुवंशिकता दिसून येते. अत्याधिक धूम्रपान तसेच कॉफीचे अतिसेवन करणाऱ्यांमध्ये ऱ्हुमॅटॉईड आमवाताचे प्रमाण जास्त असते तर आहारात फळे व भाज्या भरपूर वापरणाऱ्या लोकांमध्ये हेच प्रमाण कमी असते. सर्वच प्रकारचे झिजेचे संधिवात तसेच हाडांचा विरळपणा या वाढत्या वयाबरोबर येणाऱ्या गोष्टी आहेत. भारतीयांची सध्या ६३ वर्षे असलेली आयुषमर्यादा ही २०२० साली ६८ वर्षे होईल असे अनुमान आहे. वाढत्या आयुर्मर्यादेबरोबर संधिवाताचे प्रमाणही वाढत जाणार यात शंका नाही.

संधिवाताचे उपचार आणि त्यांचे खर्च

संधिवाताच्या वेगवेगळ्या प्रकारांसाठी वेगवेगळ्या औषधांचा वापर केला जातो. त्यामुळे त्याचा खर्च वेगवेगळा असतो. असे असले तरी शरीराचे वजन नियंत्रित करणे, योग्य प्रकारची पादत्राणे आणि आवश्यकतेनुसार काठी/वॉकरसारखी साधने वापरणे तसेच व्यायाम आणि जीवनशैलीतील बदल अशा अल्पमोली उपायांमुळे संधिवाताची वेदना पुष्कळ प्रमाणात कमी करता येते. वजन कमी करणे, व्यायामाने मांड्यांची ताकद वाढवणे आणि दोन पायावर बसायचे टाळणे अशा साध्या उपायांनी गुडघा बदलण्याचे ऑपरेशन अनेक वर्षांनी लांबवता येते. भारतीय कुटुंबामध्ये आरोग्यासाठी दरमहा सरासरी ११८ रुपये खर्च केला जातो. चंदीगडमध्ये २००३ साली केलेल्या एका निरिक्षणानुसार ऱ्हुमॅटॉईड आमवाताच्या औषधांसाठी दरमहा रुपये १०००/– खर्च होतो. यात डॉक्टरांची फी आणि रक्त तसेच इतर तपासण्यांचा खर्च धरलेला नाही. उपचाराच्या खर्चामध्ये औषधाच्या खर्चाबरोबरच औषधांचे उपद्रव होऊ नयेत म्हणून वापरल्या जाणाऱ्या औषधांचा खर्च, हॉस्पिटलमध्ये जाण्या–येण्याचा प्रवास खर्च, रुग्णांची तसेच त्याच्याबरोबरच्या सोबत्याची रजा, स्वत:ला काम न करता आल्यामुळे कामास ठेवलेल्या मोलकरणीचा पगार इ. अनेक गोष्टींचा या खर्चात समावेश होतो. २००३ पासून आमवातासाठी अत्यंत गुणकारी असलेल्या नव्या बायोलॉजिकल औषधांमुळे रुग्ण लवकर पूर्णपणे बरा होऊन कामास लागत असल्यामुळे ते नुकसान टाळता येते. सुजेच्या संधिवातात सुरुवातीच्या २–३ महिन्यातच सांध्यातली कूर्चा आणि हाडे यांचा नाश होण्यास सुरुवात होत असल्यामुळे त्यासाठी लवकरात लवकर ऱ्हुमॅटालॉजिस्टकडून उपचार केले पाहिजेत. ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट तज्ज्ञ हे त्यांच्या विशेष प्रशिक्षणामुळे प्रयोगशालीय तपासण्या तसेच औषधांच्या वापरामध्येही नेमकेपणा आणि मोजकेपणा आणून आमवात लवकरात लवकर नियंत्रणात आणू शकतात. यामुळे अनावश्यक तपासण्या व औषधे यांचा खर्च वाचतो. तसेच सांध्याचा नाश टळून रोग्यालाही लवकर बरे वाटते. अपंगत्व टळल्यामुळे कार्यक्षमता कायम राहून पर्यायाने व्यक्तिगत, सामाजिक आणि राष्ट्रीय अर्थलाभ होतो.

संधिवात हा समाजात एक दुर्धर आजार मानला जातो. पूर्वी ॲलोपॅथीत योग्य औषधोपचार नसल्याने सुजेच्या संधिवाताच्या बहुतेक रोग्यांचे सांधे वेडेवाकडे झाले. स्टिरॉइडस् आणि वेदनाशामक औषधे तसेच इतर ॲलोपॅथिक उपचारांना अनेक लोक घाबरतात. यामुळेच आयुर्वेद, होमिओपॅथी, नॅचरोपॅथी, मसाज, ॲक्युपंक्चर अशा वैद्यकीय प्रणालींचे उपचार लोकप्रिय आहेत. त्यांच्या जाहिरातीही पुष्कळ असतात. आमवातात उपयुक्त अशा कोणत्याही औषधाविषयीचे संशोधन आतापर्यंत जगन्मान्य झालेले नाही. अशी औषधे सुजेची प्रक्रिया व पर्यायाने सांध्यांचा नाश थांबवू शकत नाहीत. पर्यायी वैद्यकाच्या डॉक्टरांकडून आमवातांचे योग्य निदान वेळेवर होऊ शकत नाही. त्यामुळे रुग्णाचा अमूल्य वेळ वाया जातो आणि सांध्यांचा कायमचा नाश होतो. काही औषधात शिशासारखी विषारी द्रव्ये असतात. आयुर्वेदीय औषधे तसेच त्यातील पंचाकर्मादी उपचार हल्ली स्वस्तही राहिले नाहीत. विशेषत: आमवाताच्या रोग्यांनी अशा उपचारांच्या नादी लागणे सर्वच दृष्टींनी हानीकारक आहे.

संधिवात निवारण्यासाठी काय करावे

१९७६ साली जागतिक आरोग्य संघटनेने जागतिक संधिवात वर्ष साजरे केले. दोन तपानंतर २०००–२०१० अशी दहा वर्षे (अस्थि–संधि दशक) संधिवात नियंत्रणाचा समाजाभिमुख कार्यक्रम राबवला जात आहे.

(COPCORD) संधिवाताचे समाजातील प्रमाण मोजणे, त्याची कारणे व इतर माहिती गोळा करणे, संधिवाताविषयी लोकशिक्षण करणे तसेच संधिवात नियंत्रण आणि प्रतिबंधासाठी उपाययोजना राबवून संधिवाताच्या रोग्यांचे जीवनमान उंचावणे अशी ही अस्थि संधी दशक योजना जगभर सगळीकडे राबवली जात आहे. ही योजना सुरू होताना त्यात देशोदेशींचे प्रशासन आणि स्वयंसेवी संस्थांना सहभागी करून संधिवात नियंत्रणाचा व्यापक कार्यक्रम राबवावा अशी अपेक्षा होती. रुग्णांना, त्यांच्या कुटुंबियांना तसेच वैद्यकीय व्यावसायिकांनाही प्रशिक्षण देऊन संधिवाताचे अचूक व लवकर निदान करून योग्य उपचार देणे आणि रुग्णांचे पुनर्वसन करणे याविषयीच्या योजनाही या कार्यक्रमात समाविष्ट आहेत. संधिवाताच्या ओझ्याचे आव्हान ओळखून अमेरिकेच्या राष्ट्रीय रोगप्रतिबंध आणि आरोग्यसंवर्धन केंद्रानेही २००८ सालापासून अशाच धर्तीवर कार्यक्रम सुरू केला आहे. अपंगांसाठी समान हक्क, हक्क संरक्षण आणि संपूर्ण सहभाग यासाठी भारत सरकारने १९९६ साली कायदा केला. यात संधिवातामुळे हालचालींवर मर्यादा येणाऱ्या व्यक्तींचा समावेश आहे. यातच लवकर निदान, अपंगत्वाचा प्रतिबंध, प्रशिक्षण, जागरूकता निर्माण करणे, नोकरीचा हक्क व नोकरीचे संरक्षण, अपंगांना समान वागणूक इत्यादी बाबींविषयी नियम आहेत. संधिवाताच्या प्रश्नाला सामोरे जाताना याच पद्धतीने पुढील सूचनांचा अवलंब करावा लागेल.

१. संधिवात या आजाराचे नेमके स्वरूप व व्याप्ती (प्रमाण) समजण्यासाठी व्यापक सर्वेक्षण अत्यावश्यक आहे. आगामी जनगणनेसोबत याचाही अभ्यास करता आल्यास जगातील तो पहिलाच प्रयत्न ठरेल आणि भरपूर माहिती गोळा होईल.
२. संधिवाताविषयी समाजात जागरुकता निर्माण करणे अत्यावश्यक आहे. त्यासाठी वृत्तपत्रे व अन्य प्रसारमाध्यमे यांचा सहभाग असावा. संधिवाताची सुरुवातीची लक्षणे, वैज्ञानिक उपचार, प्रतिबंधाचे उपाय तसेच पुनर्वसनाच्या सोईंचीही माहिती यात असावी. जनजागृती कार्यक्रमात स्वयंसेवी संस्थांची मदत घ्यावी. दरवर्षी १२ ऑक्टोबर संधिवाताचा, १६ ऑक्टोबर पाठीच्या कण्याचा आणि २० ऑक्टोबर हाडांच्या विरळपणाचा दिवस जागतिक आरोग्य संघटना साजरा करते. या काळात जनजागृतीचे विविध कार्यक्रम आखले पाहिजेत. गणेशोत्सव, नवरात्र अशा प्रसंगांचाही प्रबोधनासाठी उपयोग केला पाहिजे.
३. संधिवात प्रतिबंधासाठी वजनाचे नियंत्रण, व्यायाम, बसण्याची योग्य पद्धत अशा गोष्टींविषयी लोकजागृती करणे आवश्यक आहे.
४. चालणे हाच सर्वोत्तम आणि सोपा व्यायाम असल्याने पुरेसे जॉगिंग ट्रॅक आणि योग्य पदपथ असणे आवश्यक आहे. हाडे विरळ असल्यास साध्याशा अपघातानेही फ्रॅक्चरचा धोका संभवतो. त्यामुळे सर्व पदपथ सुस्थितीत आणि रस्ते सुरक्षित असणे आवश्यक आहे. स्वस्त दरात अधिकाधिक व्यायामशाळा (फार साधनांची जरूरी नाही) आणि पोहण्याचे तलाव उपलब्ध झाले तर समाजामध्ये व्यायामाची आवड वाढून संधिवाताचा प्रतिबंध होऊ शकेल. रिक्षा, बस आणि इतर वाहनांचे चालक तसेच वेगवेगळ्या कार्यालयात बैठे काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना योग्य पद्धतीने (Ergonomics) बसण्याचे प्रशिक्षण दिले तर मान व पाठ दुखण्याचे प्रमाण बरेच कमी होऊ शकेल. सफाई कामगारांसाठी उभ्याने झाडण्याचा बांबूचा झाडू कंबरदुखी टाळण्यासाठी अत्यावश्यक आहे.
५. जगात सगळीकडेच ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्टची कमतरता आहे. मुंबई सोडता उर्वरित महाराष्ट्रात हाताच्या बोटावर मोजण्याइतकेच तज्ज्ञ डॉक्टर्स आहेत. त्यामुळे लवकर निदान होण्यासाठी फॅमिली डॉक्टरांचे प्रशिक्षणही अत्यावश्यक आहे. आपल्याकडची हॉस्पिटल्स देखील संधिवातासारख्या जीर्ण आजारांचे सर्वांगीण उपचार करण्यास सक्षम नसतात. योग्य उपचारांनी रुग्णांची कार्मक्षमता वाढते. त्यांचे वैयक्तिक, सामाजिक व आर्थिक फायदे होतात. संधिवाताच्या उपचारांसाठी हॉस्पिटलच्या खाटा, अतिदक्षता विभाग अशा प्रकारचा भांडवली खर्च लागत नाही.
६. आमवाताच्या उपचारांचा खर्च सर्वसामान्यांना परवडणारा नाही. सांधे बदलण्याची शस्त्रक्रियाही अशीच बहुतेकांना परवडत नाही. त्यासाठी विमा संरक्षण दिले पाहिजे. विम्याची व्याप्ती वाढवली पाहिजे. वृद्धांसाठीही विमा योजना राबविली पाहिजे. अल्प उत्पन्न गटाच्या लोकांना विम्यात सवलत दिली

पाहिजे. तसेच विम्याची सोय ठिकठिकाणी अनेक हॉस्पिटलमध्ये उपलब्ध केली पाहिजे.

७. संधिवाताच्या रोग्यांसाठी स्व-मदत कार्यक्रम राबवला पाहिजे. त्याचे अनेक फायदे आता सिद्ध झाले आहेत. संधिवाताच्या रोग्यांमध्ये सोप्या भाषेत आरोग्य शिक्षणाचे प्रयत्न केले पाहिजेत. त्यासाठी प्रसारमाध्यमांची मदत घेतली पाहिजे.

८. संधिवाताच्या रोग्यांचे पुनर्वसन हाही महत्त्वाचा प्रश्न आहे. त्यांची नोकरी कायम राहाणे तसेच नव्याने नोकरीत घेणे यासाठी मालक वर्गाचे सहकार्य हवे. आपल्याकडे अजूनही एकत्र कुटुंबपद्धती असल्याने कुटुंबाचा आधार मिळतो. परंतु शहरीकरणामुळे छोट्या कुटुंबाचे प्रमाण वाढत असल्यामुळे अशा रोग्यांच्या पुनर्वसनाचा प्रश्न हळूहळू वाढत जाणार आहे.

९. साध्या उपायांनीही संधिवाताच्या रोग्याचे जगणे सोपे करता येईल. गुडघ्याच्या संधिवातात पायऱ्या चढणे-उतरणे तसेच दोन पायांवर बसणे अवघड असते. त्यामुळे कूर्चेची अधिक हानी होऊ शकते. पुण्यासारख्या शहरात ४०% पेक्षा जास्त जनता झोपडपट्टीत राहात असल्याने शौचालयांमध्ये पायऱ्यांशेजारी उतारा (रॅम्प) तसेच प्रत्येक शौचालयात निदान २ कमोड अत्यावश्मक आहेत.

१०. संधिवात तसेच हाडांच्या दुर्बलतेमध्ये 'ड' जीवनसत्त्वांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. आयोडिनयुक्त मीठाप्रमाणे ड जीवनसत्वयुक्त तूप, तेल, ब्रेड इत्यादी बाजारात आणले पाहिजेत. त्यांच्या जाहिरातीमुळे लोकांमध्ये जाणीव निर्माण होईल. कॅल्शियमही स्वस्त दरात उपलब्ध झाले पाहिजे. खडूच्या तुकड्याएवढ्या रोज लागणाऱ्या कॅल्शियमसाठी बाजारात ३-१० रुपये मोजावे लागतात.

११. गरजू रुग्णांना वॉकर, चाकांची खुर्ची अशी साधने अल्पदरात पुरवावीत. विजेवर चालणाऱ्या खुर्चीच्या किंमती कमी केल्या पाहिजेत. कृत्रिम सांध्यांसाठी अनुदान मिळावे.

संसर्गजन्य रोगांवर नियंत्रण आणण्यात आपण बऱ्याच प्रमाणात यशस्वी होत आहोत. आता संसर्गजन्य नसलेल्या रोगांनाही प्राधान्य द्यायला हवे. नियोजन मंडळाचे सभासद, राजकारणी, प्रशासन, स्वयंसेवी संस्था आणि प्रसारमाध्यमे यांनी आता जागे होऊन संधिवात प्रतिबंध आणि नियंत्रण यासाठी व्यापक कार्यक्रम आखला पाहिजे आणि त्याच्या अंमलबजावणीसाठी नेटाने प्रयत्न केले पाहिजेत. आपल्या ठिकाणच्या या संधिवातरूपी हत्तीची नुसती जाणीव जरी निर्माण झाली तरी त्याचे काय करायचे याचा मार्ग आपोआप सापडेल.

❖ ❖ ❖