। आमवाताची सूज ।

डॉ. श्रीकान्त वाघ

ऱ्हुमॅटॉलॉजीच्या (संधिवाताचे औषधशास्त्र) रोजच्या ओपीडीत वेगवेगळ्या वेदनांचे रुग्ण मी तपासत असतो. कुणाची बोटे दुखतात, कोणाचा खांदा किंवा गुडघा दुखतो, कुणाची कंबर दुखते तर काहींचे सारे अंगच दुखत असते. या साऱ्यांच्या गर्दीतून सुजेच्या संधिवाताचा रोगी ओळखण्याचा सतत प्रयत्न सुरू असतो.

गेल्या पावसाळ्यात असाच सकाळी एका डॉक्टर मित्राचा फोन आला. एक पेशंट केव्हा पाठवू असे त्याने विचारले. मी म्हणालो, '४-५ दिवसांनी वेळ ठरवून पाठव. सध्या फार गर्दी आहे.' त्यावर तो आजच वेळ दे असे म्हणू लागला. मित्र असल्याने मलाही नाही म्हणणे अवघड झाले. मी म्हणालो 'काय होतंय तिला? किती दिवसांपासून दुखतेय?' तो म्हणाला, 'वर्ष-दीड वर्षापासून दुखतेय. हाताची बोटं आणि मनगट सुजलंय.' इतक्या दिवसांपासून दुखत असताना आजच काय घाई असा मनाशी त्रागा करत मी त्याला होकार दिला.

तेवीस वर्षांची लाघवी तरुणी (अनेकदा त्यांची नावे राणी, बेबी, डॉली, पिंकी अशी लाडीक असतात.) आयुर्वेद, होमिओपॅथी, मसाज वगैरे सर्व उपचार घेऊन झालेली. दिवाळीनंतर लग्नाचे पाहू या असा घरात विचार झाल्यावर हिच्या संधिवाताचे आता खरेच काहीतरी केले पाहिजे असा साऱ्यांचा विचार. दोन्ही हातांच्या बोटांच्या पेरांचे सांधे, मनगटे, एक कोपर, एक गुडघा असे सारे सुजलेले. पावलांवर सूज. त्यामुळे तिला धड चालताही येत नव्हते. या आमवातामुळे गेल्या वर्षी ती एम.कॉम. च्या परीक्षेला बसू शकली नव्हती. सकाळी उठले की दोन-तीन तास सांधे आणि सारे शरीरच जखडून जाई. गुडघ्याच्या सुजेमुळे रात्र-रात्र डोळा लागत नसे. मी तिला तपासले. सुजलेले आणि दुखणारे सांधे संगणकात नोंदवले. संगणकाने 'अती तीव्र आजार' असा निर्देश दिला. तिच्या काही रक्त तपासण्या केल्या. हाताचा एक्स-रे काढला. एक इंजेक्शन दिले. औषधे लिहून दिली. जमेल तितका व्यायाम करायला सांगितला. महिन्याभराने परत बोलावले तेव्हा ती छान चालत आली. थोडासा मेक-अप केला होता. नखांना पॉलिश आणि ओठांना हलकेसे लिपस्टिक लावले होते. आता वर्षभराने तिचा आमवात केव्हाच इतिहासजमा झाला आहे. तिला काहीही होत नाही. कोणताही सांधा दुखत नाही. रोजचे कॅल्शियम आणि आठवड्यातून एकदा घेण्याच्या गोळ्या मात्र ती कधीही चुकवत नाही. एम.कॉम.ला तिला सत्तर टक्के मार्क मिळाले. एक छोटीशी नोकरी मिळाली आणि आता ती पुन्हा लग्नाचा विचार करू लागली.

ही एक नेहमीची कथा. सूज आहे की नाही आणि कडकपणा हालचालीने किंवा व्यायामाने कमी होतो की नाही हे संधिवातात फार महत्त्वाचे. खरे तर संधिवात हा आजार नसून लक्षण आहे. ताप जसा सर्दी, मलेरिया, टी.बी., न्यूमोनिया अशा अनेक आजारात येऊ शकतो तसाच संधिवातही सुमारे शंभरएक आजारात होऊ शकतो. त्यापैकी सूज असणारे आमवात पंचवीसएक प्रकारचे आहेत. ऱ्हुमॅटॉइड आमवात त्यापैकी सर्वात महत्त्वाचा. कारण तो दीड-दोनशे लोकांपैकी एकाला होतो. एकट्या महाराष्ट्रात याचे सुमारे ९ लाख पेशंट असावेत. स्त्रियांमध्ये

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

या आजाराचे प्रमाण पुरुषांपेक्षा पाच ते दहा पटींनी जास्त आहे. त्यात काहीशी आनुवंशिकताही आहे. तरुण वयात आयुष्य उद्‌ध्वस्त करणाऱ्या या आजाराकडे फार गांभीर्याने पाहिले पाहिजे. या आमवाताच्या सुजेमुळे सांध्याच्या आतली कूर्चा आणि हाडे कुरतडली जाऊन त्यांचा नाश होतो. आपल्या शरीरात कूर्चेचे पुनरुज्जीवन होऊ शकत नसल्यामुळे एकदा वाकडा झालेला सांधा पुन्हा सरळ होऊ शकत नाही.

आपल्या शरीरात सुमारे २०० सांधे आहेत. त्यापैकी अर्धेअधिक मणक्यांमध्ये असतात. एकेका पंजामध्ये असलेले १४ छोटे सांधे हेच या ऱ्हुमॅटॉइड आमवाताचे विशेष ठिकाण आहे. शिवाय मनगट, कोपर, खांदा, खुबा आणि गुडघा हेही सांधे विशेष. सारे शरीरच आखडल्याने अंथरुणातून धड उठता येत नाही. हाताने ब्रश करता येत नाही. नळ फिरवता येत नाही. चहा उकळला तर भांडे उतरवायला चिमटा हातात धरता येत नाही. कपाने चहा पिता येत नाही. आंघोळ धड करता येत नाही. वेणी घालायला त्रास. कपड्यांची बटणे लावायला अवघड. भाजी चिरणे कठीण. बरणीचे झाकण उघडता येत नाही. कणीक मळणे तर अशक्यच. चपला अडकवायला त्रास. कुलपात किल्ली फिरवता येत नाही. बाहेर चालणे हळूहळू. बसमध्ये, रिक्षात किंवा गाडीत चढणेही त्रासदायक. हृदयाच्या प्रत्यारोपणाचे पहिले ऑपरेशन करणाऱ्या डॉ. ख्रिश्चन बर्नार्ड यांना या आमवातामुळे सर्जरी सोडून द्यावी लागली. पुण्याजवळच्या एका खेड्यातल्या पूनमला मनगटाच्या सूजेमुळे ज्वारीची ताटे उपटता येईनात म्हणून नवऱ्याने माहेरी घालवून दिले. एका शिक्षिकेचा उजवा खांदा ऱ्हुमॅटॉईड आमवाताने बिघडला. तिची फळ्यावर लिहिण्याची पंचाईत झाली. दुसऱ्या एका जीर्ण आमवाताच्या शिक्षिकेच्या मानेचा पहिला मणका बिघडला. तिला लिहिण्यासाठी फळ्याकडे बघता येईना. नाशिकची माझी एक वकील पेशंट आहे. घोटे सुजल्यामुळे तिला ऑर्ग्युमेंटसाठी उभे राहता येईना. आमवाताने गुडघा धरला तर प्रश्न फारच बिकट होतो. गुडघा म्हणजे शरीराचा भार वाहणारा सांधा, तो बिघडला की नीट चालता येत नाही. त्यात वारंवार इंजेक्शने देऊन सूज ओसरण्याचा आम्ही प्रयत्न करतो. पण दरवेळी यश येईलच असे नाही.

लोक मला विचारतात, 'का होतो हा आमवात?' प्रत्येक पेशंटच्या मनात स्वतःच्या आजाराविषयीचा हा प्रश्न. त्याला वाटते की, कारण समजले आणि तेवढे टाळले की आजार आपोआप बरा होईल. पण ऱ्हुमॅटॉइड आमवाताचे प्रकरण तेवढे सोपे नाही. आपला कुत्रा आपल्यालाच चावला की, जसे होते तशी ही परिस्थिती. शरीरातल्या पांढऱ्या पेशी बाहेरचे कण ओळखून त्यावर हल्ला करून त्यांचा नाश करतात, ही ओळखण्याची क्षमता बिघडली (Immune dysregulation) की स्वतःच्याच पेशींवर हल्ला करतात, कौरव-पांडवांसारखे हे घरातले युद्ध. सांधे हे युद्धाचे क्षेत्र. त्यामुळे सांध्याचा नाश होण्याखेरीज दुसरे काय होणार?

आमवाताचे अनेक प्रकार आहेत. त्यामुळे ऱ्हुमॅटॉईड आमवात नेमका ओळखणे हे ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्टचे कौशल्य. रक्तात आर ए फॅक्टर दोष दिसला म्हणजे लगेच ऱ्हुमॅटॉईड आमवात असल्याचे ठरत नाही. कारण संधिवात नसलेल्या २-३ टक्के सामान्य लोकांमध्ये ऱ्हुमॅटाईड फॅक्टरचा दोष सापडतो. वय वाढेल तसे हे प्रमाण आणखीनच वाढते. वयस्कर लोकांमध्ये झीजेचे संधिवात कधी आमवातासारखे दिसतात. कधी चिकुनगुन्या किंवा काविळीसारखे इन्फेक्शन, तर कधी लुपस अथवा स्क्लेरोडर्मासारखा गंभीर आजारही आमवातासारखा दिसतो. नगर जिल्ह्यातला असाच बोटे सुजलेला एक तरुण राजकारणी माझ्याकडे आला. सूज नेहमीसारखी वाटेना, बोटांना छोट्या-छोट्या जखमा, पायाला सायलेन्सरने भाजलेले. मी म्हणालो, 'एवढे कसे हो भाजले?' तो म्हणाला, 'कळलेच नाही कधी भाजले ते.' मग थोडे आणखीन तपासून त्याला महारोग (लेप्रसी) झाल्याचे ठरवले. त्याआधी तो चार महिने एका वैद्यराजांकडे आमवातासाठी उपचार घेत होता. आमवाताने चांगल्या बऱ्या झालेल्या एक बाई लेकीकडे कर्नाटकात गेल्या. तिकडच्या साथीत त्यांना चिकुनगुन्या झाला. चिकुनगुन्याही ऱ्हुमॅटॉईड आमवाता-सारखा दिसतो. त्यामुळे मुळचा आमवात बळावलाय किंवा कसे हे तिकडच्या डॉक्टरांना ठरवता येईना. अखेर त्यांना विमानाने पुण्याला माझ्याकडे आणले तेव्हा सारा उलगडा झाला.

ऱ्हुमॅटॉईड आमवात हा फक्त सांध्याचाच आजार नाही. त्यात शरीरातली प्रत्येक यंत्रणा निकामी होऊन आयुष्य

सुमारे सात वर्षांनी कमी होते. रक्त कमी होते, स्नायू अशक्त होतात, हाडे विरळ होतात, रक्तात चरबी वाढते, त्या चरबीचे रक्तवाहिन्यांवर थर बसून हार्ट ॲटॅक तसेच अर्धांगवायूचा धोका अनेक पटींनी वाढतो. डोळ्याचे पाणी आटते, डोळ्यांचे इतरही विकार होऊन दृष्टी कमी होऊ शकते. तोंड कोरडे पडते, फुफ्फुसे आक्रसतात, हृदयाचा आकार मोठा होतो तर कधी ते अनियमित चालते. मूत्रपिंडावर परिणाम होतो. प्रचंड थकवा, औदासिन्य हेही असेच. माझी बडोद्याची एक पेशंट तर आत्महत्या करायला निघाली होती. एक ना अनेक उपद्रव या आजारातून निर्माण होतात.

आमवाताला सार्वदेहिक आजार म्हणतात ते यामुळेच. काही औषधांचेही शरीर यंत्रणेवर दुष्परिणाम होतात. क्लोरोक्विनने अंधत्व येऊ शकते. मेथोट्रेक्सेटने रक्त कमी होते. त्यानेच फुफ्फुसांवरही परिणाम होतो. पुण्यातल्याच एका सधन व्यापाऱ्याच्या पत्नीला मूळचा दमा होता. तिचा आमवात फार कडक. मी त्यांना एक महागडे औषध सुचवले. त्यावर तिचा कंजूष नवरा नको म्हणाला. मग मी काळजीपूर्वक मेथोट्रेक्सेटचा लहानसा डोस सुरू केला. मेथोट्रेक्सेटचा परिणाम दिसायला साधारण २–३ महिने लागतात. माझ्या आणि तिच्या दुर्दैवाने आठवडाभरातच तिला दम्याचा ॲटॅक आला. कोणी डॉक्टर महाशय म्हणाले, ‘या औषधानेच असे झाले.’ औषध बंद झाले. तिचा बिचारीचा आमवात बरा झाला नाही आणि दमाही पुढे बळावत गेला. नुसते पेनकिलर घेऊन दुखणे कमी झाले तरी आजार कसा नीट होणार? सोलापूरच्या गदगकर बाईंना पूर्वी किडनी फेल्युअर झाले होते. तिथल्या डॉक्टरांनी आमवाताच्या उपचारासाठी त्यांना माझ्याकडे पाठवले. उपचार सुरू झाल्यावर महिनाभराने रक्त तपासले तेव्हा त्यात पुन्हा किडनीचा दोष दिसला. त्यांचा मला रागाने फोन आला. मी त्यांना म्हणालो, ‘दुसऱ्या लॅबोटरीत रक्त तपासून घ्या कारण माझ्या औषधात किडनीवर परिणाम करणारे कोणतेच औषध नाही.’ दुसऱ्या दिवशी वेगळ्या ठिकाणी रक्ताचे सगळे रिपोर्ट नॉर्मल आले. आमच्या लॅबोरटरीही कधी–कधी असा निष्काळजीपणा करत असतात.

काही पेशंटचा आमवात २–४ आठवड्यात आपोआप बरा होतो. म्हणूनच अमेरिकन कॉलेजने ऱ्हुमॅटॉईट आमवातासाठी कमीत कमी ६ आठवड्यांच्या सुजेचा निकष लावला. तीन महिन्यांपर्यंतचा म्हणजे खूप लवकर लक्षात आलेला. तसे तर दोन वर्षांपर्यंत निदान झाले तरी बहुतेक सांधे सुधारू शकतात. पण एकदा हाडांना खड्डे पडायला लागले की, ते सांधे पुन्हा पूर्वीसारखे होऊ शकत नाहीत. तरुण स्त्रियांचा आमवात जास्त विनाशकारी असतो. पुरुषांचा विशेषत: उतारवयातला आजार काहीचा सौम्य असतो आणि औषधेची उत्तम परिणाम दाखवतात. कधी एकाच सांध्याला ऱ्हुमॅटॉईड आमवात होतो, कधी फक्त मोठे सांधे धरतात, लहान मुलांचा आमवातही वेगळाच.

ज्यांच्या रक्तात ऱ्हुमॅटॉईड फॅक्टरचा दोष असतो त्यांचा आमवात जरा जास्त घातक असतो. ऱ्हुमॅटॉईड फॅक्टर (व्यवहारात आर ए फॅक्टर म्हणतात पण हा शब्द चुकीचा आहे) नसला तरीही रोग्याला ऱ्हुमॅटॉईड आमवात असू शकतो. यासाठीच अलिकडे एसीपीए नावाची खास पण महागडी रक्तचाचणी उपलब्ध झाली आहे.

आमवाताने किती अपाय झाला यावर रोग्याची कार्यक्षमता ठरते. काही लोक स्वत:चे स्वत: सारे करू शकतात. (आंघोळ, कपडे, जेवण इत्यादी.) काही ते सुद्धा करू शकत नाहीत. कुणाला जेमतेम नोकरी किंवा घरकाम करणे जमते. पण एखादी जादा गोष्ट जमत नाही. (नाटक, सिनेमा, समारंभ). जे दुर्दैवी पूर्ण परावलंबी होतात त्यांचे मला फार वाईट वाटते. ५–१० वर्षांपूर्वी उपचार आजच्याइतके प्रभावी नव्हते. काही पेशंट अयोग्य डॉक्टरांच्या भरवशाने चुकीच्या मार्गाने गेले. आमवात म्हणजे सांधे वाकडे होणारच, त्याला काही उपाय नाही अशीही त्यांची समजूत घालण्यात आली. मग कुणी अंगारे–धुपारे केले, कोणी कसल्या ग्रहाची शांती केली. माझ्या एका रुग्णेला मी पूर्ण बरी केली तरीही ‘हिच्यात भूत आहे’ असे म्हणून तिची सासू तिला घरात घेत नाही.

स्वत:चे स्वत: करणे, हिंडता–फिरता येणे, दैनंदिन काम करणे, वेदना नसणे, उत्साह वाटणे या साऱ्यांनी जगण्याची प्रत बदलते. ऱ्हुमॅटॉईड आमवाताने जीवनाची गुणवत्ता कमी होते. नोकरी असो वा घरकाम काहीही करावयाचे झाले तरी तिथपर्यंत पोचणे अवघड, पोचले तरी काम झटकन सुरू होत नाही, अधून–मधून थांबावे लागते,

कधी दुखण्याने कामात लक्ष लागत नाही, कामाचा वेग मंदावतो, मग रजांचे प्रमाण वाढते. कोणाची नोकरी जाते तर कोणी स्वखुशीने निवृत्त होतो. एका चांगल्या नोकरीच्या इलेक्ट्रिकल इंजिनिअर बाईंनी अशीच नोकरी सोडली. माझ्या उपचारांनी पूर्ण बरे झाल्यावर अजूनही पुन्हा नोकरी करण्याचे त्यांचे धाडस होत नाही. ३–४ वर्षे मधे गेल्याने विषयाचा संपर्कही तुटतो. एका शाळेतल्या शिपाईबाईंना गुडघ्याच्या आमवातामुळे जिने वरखाली करता येईनात आणि वर्ग झाडता येईनात. संस्था त्यांना कामावरून काढायला निघाली. त्यावर मी मुख्याध्यापकांना म्हणालो, 'सहा महिन्यात मी तिला बरी करतो. काम थोडे बदलून द्या म्हणजे झाले.' त्या मुख्याध्यापिकाही कनवाळू. त्यांनी तिला बिनपगारी रजा दिली आणि चार महिन्यातच माझी पेशंट पुन्हा कामावर रुजू झाली. खांद्याच्या आमवाताचा एक एस.टी. ड्रायव्हर असाच बरेच महिने रजेवर होता. तोही आता कामावर जाऊन एवढी मोठी बस चालवतो.

ऱ्हुमॅटॉईड आमवात पूर्ण बरा करण्याचे वैज्ञानिकांचे स्वप्न लवकरच सत्यात उतरेल अशी औषधे येऊ घातली आहेत. अर्थात् ज्यांचे निदान पटकन झाले आणि उपचार व्यवस्थित झाले अशा रोग्यांसाठी. पण सध्याच्या औषधांनी आमवात पूर्ण बरा होत नाही. तो मधुमेह, ब्लडप्रेशरसारखा कायम औषधे घेऊन नियंत्रणात ठेवावा लागतो. क्वचितच काही नशिबवान लोकांची औषधे दोन–एक वर्षांनी पूर्ण बंद होतात. मुळात २०% लोकांचा आमवात सौम्य असतो तर १०% लोकांचा अतिभयंकर. उरलेल्या ७० टक्क्यांमध्ये आजाराचे दम्यासारखे चढ–उतार चालू राहतात.

ऱ्हुमॅटॉईड आमवाताच्या नियंत्रणासाठी आता पुष्कळ औषधे उपलब्ध झाली आहेत. जुनी औषधे योग्य पद्धतीने कशी वापरली असता गुण चांगला दिसेल आणि उपद्रव कमी होतील याची मार्गदर्शक तत्त्वेही ठरली आहेत. ही औषधे शरीरावर आक्रमण करणाऱ्या पांढऱ्या पेशींना शांत ठेवतात. मधुमेह, उच्च रक्तदाब यासारखीच ही औषधेही प्रदीर्घकाळ बहुधा जन्मभर घ्यावी लागतात. ज्यांचे उपचार लवकर सुरू होतील त्यांचे औषध दोन–एक वर्षांनी सुटण्याची शक्यता जास्त. सुरूवातीला औषधांची संख्या जास्त असते. पण हळूहळू काही महिन्यांनी आजार नियंत्रणात येतो तशी औषधे कमी होऊ लागतात. माझे अनेक पेशंट असे आठवड्यातून एकदाच गोळ्या घेतात. आमवाताच्या आगीत सांधे जळून खाक झाले तरीही सारे संपले असे समजायचे कारण नाही. हा सार्वदेहिक आजार असल्यामुळे जीर्ण आमवातातही औषधे घेऊन आजार नियंत्रणात ठेवला म्हणजे जगणे तरी थोडे सुखाचे होते.

आजारात सुरूवातीला अल्पकाळ वेदनाशामक तसेच थोड्या मात्रेत स्टिरॉइड्स वापरावी लागतात. वेदनाशामक औषधे सूजही उतरवतात. दुखणे कमी होण्यासाठी लोक वेदनाशामक द्रव्ये घेतात पण स्टिरॉइड्ना मात्र घाबरतात. खरे तर आतडी आणि मूत्रपिंडावरील दुष्परिणामांमुळे स्टिरॉइडपेक्षा वेदनाशामक औषधे जास्त घातक आहेत. पण वेदनेपुढे इलाज चालत नसल्याने तीच कायम घेतली जातात. आमवातात स्टिरॉइड औषधांचा डोस अगदी कमी असतो. त्यामुळे सूज ओसरतेच शिवाय पांढऱ्या पेशींवर नियंत्रणही येते. आमवाताची सूज लवकरात लवकर कमी झाली पाहिजे हे तत्त्व. कारण ही सूजच कूर्चा आणि हाडे खाते आणि सांध्यांचा नाश करते. आतड्यांचा दाह, हाडांचा विरळपणा, इन्फेक्शन, चरबी वाढणे, चेहरा गोलसर होणे इत्यादी स्टिरॉइडचे उपद्रव जास्त मात्रेत तसेच प्रदीर्घकाळ उपयोगाने होतात. स्टिरॉइडस् वापरलीच पाहिजेत असे सर्वच वैज्ञानिक सांगतात, रस्त्याने जाताना अपघाताचा धोका असतो म्हणून कोणी रस्त्याने जायचे सोडते का?

आमवातासाठीची बहुतेक औषधे कॅन्सरसाठी वापरली जाणारी – पण आमवातात त्यांची कमी मात्रा पुरते. कॅन्सरचे निदान केले व तीच औषधे दिली तर लोक मुकाट्याने घेतील पण जिवंतपणी मरणयातना देणाऱ्या आमवातासाठी मेथोट्रेक्सेट घ्यायला लोक घाबरतात. 'अहो, मी काय तुम्हाला विष द्यायला येथे बसलेलो नाही' असे मी त्यांना म्हणतो. सर्वच आमवातांच्या सांध्यांचे मेथोट्रेक्सेट हे प्रधान औषध. ते आठवड्यातून एकदाच घ्यायचे असते. आजार नियंत्रणात आला नाही तर दरमहा त्याचा डोस वाढवत नेतात. त्याने नाही भागले तर क्लोरोक्विन, सॅलॅझोपायरिन, लेफ्लुनामाईड अशी औषधेही आणखी देता येतात. कधी दोन–तीन औषधे सुरूवातीलाच एकदम सुरू करतात. रोगावर त्वरेने नियंत्रण आणणे हाच त्यामागील एकमेव हेतू. या औषधांनी कुणाला उलट्या–जुलाब होतात, कुणाचे डोके दुखते, चक्कर येते, वजन कमी

होते, केस गळतात, लिव्हर बिघडते, पेशी कमी होतात. पण या साऱ्यांचे प्रमाण फार कमी म्हणजे हजार पेशंटमागे दोघा–तिघांना इतकेच. लोकांच्या मनात औषधांविषयी भीती असते. भेळ खाऊन उलट्या झाल्या तरी औषधावर खापर फोडण्याची प्रवृत्ती असते. वमनासाठी गेळफळाचे पाणी पिऊन पोट फाटेस्तोवर उलट्या काढलेले लोकांना चालते, पण मेथोट्रेक्सेटने जराशी मळमळ झाली तर भीतीने लोकांच्या पोटात गोळा येतो. असो. वाग्भट म्हणतात, 'आढ्यो रोगी भिषग्वश्यः ज्ञापकः सत्ववान अपि ।' रोग्याकडे पुरेसा पैसा असला तरच त्याला औषधांचा खर्च झेपेल. पैसे असले तरी या आजारासाठी खर्च करण्याची लोकांची वृत्ती नसते. हार्टअॅटॅक आला तर लोक कसेही करून लगेच पैसे उभे करतात. आमच्या संधिवाताच्या उपचारांसाठी मात्र आठवड्याला शे–दोनशे रुपये खर्च करायचे लोकांच्या जीवावर येत असते. त्याचा वैद्यांवर विश्वास असला तरच औषध लागू पडेल. दुर्दैवाने हल्ली डॉक्टरांवरचा विश्वास कमी होऊ लागला आहे. फॅमिली डॉक्टर ही संकल्पना इतिहासजमा होत चालली. नेटसर्फिंग करून प्रश्न विचारणाऱ्या लोकांची मला कीव कराविशी वाटते. चाळीस वर्षे वैद्यकाचा अभ्यास करून अजूनही मला वाचत रहावेसे वाटते. असो. रोग्याला थोडी तरी बुद्धिमत्ता, आकलनशक्ती हवी, तरच त्याला आजाराचे गांभीर्य समजेल, औषधाचे महत्त्व उमजेल. स्वतःची लक्षणे नीट सांगता येतील आणि त्यांचा अन्वयार्थ लावता येईल. रोगी सत्ववान म्हणजे मनाने खंबीर हवा. धीर सोडला की सारे संपते. दुर्दैवाने आमवाताच्या आमच्या स्त्रिया मनाने कमकुवत असतात. कदाचित् दुखण्यानेही त्या तशा होत असतील. पण औषधांचा आठवडाभरात गुण दिसू लागला की त्यांच्या आशा पुन्हा पल्लवित होतात. असो.

भूक मंदावणे, थकवा वाटणे, केस गळणे ही लक्षणे औषधांचे उपद्रव स्वरूप असली तरी आमवाताची लक्षणेही आहेत. विशेषतः केस गळण्याविषयी स्त्रिया फार संवेदनशील असतात. अशा पेशंटना आमचे दिल्लीचे मालवीय सर म्हणतात, 'चिंता मत करो, बीमारी कम हो जाएगी तो बाल फिरसे उगेंगे.' उपद्रव टाळत योग्य मात्रेत औषध वापरून आमवात लवकरात लवकर नियंत्रणात आणणे हीच ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्टच्या ज्ञानाची आणि अनुभवाची कसोटी. एका ज्येष्ठ डॉक्टरांनी माझ्या एका पेशंटला सांगितले, 'तुला आमवाताने अॅनिमिया झाला आहे. आमवात बरा होत नाही म्हणून अॅनिमियासाठी तू दर आठवड्याला तीन हजार रुपयांचे इंजेक्शन घे.' माझ्या उपचारांनी काही महिन्यातच तिचा आमवात पळाला आणि रक्ताचे प्रमाणही योग्य झाले. आहे की नाही कमाल.

जगात सगळीकडेच ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्टची कमतरता आहे. भारतात तर अवघे चार–पाचशे तज्ज्ञ. या आजाराविषयी लोकात जागरूकता कमी आहे आणि गैरसमज जास्त. म्हणूनच लोक सापडेल त्या वाटेने जातात. कोणी आयुर्वेद–होमिओपॅथीच्या मार्गाने जातो. त्या औषधांची परिणामकारकता वैज्ञानिक पद्धतींनी सिद्ध झालेली नाही. जाहिराती करून अनेकदा अशी औषधे पीडित रुग्णाच्या माथी मारली जातात. रोगाचे निदानही बरेचदा योग्य नसते. अनुलोम–विलोम प्राणायामाने सर्व काही बरे होते असा गैरसमज हल्ली पसरला आहे. बाबा, महाराज, अंगारे–धुपारे हेही सारे आहेतच. अर्थात ही परिस्थिती भारतात आहे असे नाही जगात सगळीकडे असेच चालते.

योग्य आहार आणि व्यायाम याशिवाय आमवाताचे उपचार परिपूर्ण होऊ शकत नाही. आहार संतुलित आणि आरोग्यसंपन्न असावा. आंबवलेले (ब्रेड, दही, इडली, ढोकळा), साठवलेले (जाम, लोणचे) किंवा शिळे खाऊ नये. जेवणात ताज्या भाज्या आणि फळे असावीत. वजन जास्त असल्यास नियंत्रणात आणावे. विशिष्ट आहाराचा आमवातात उपयोग होतो असा वैज्ञानिक पुरावा नाही. हळदीने सूज कमी होते, सुंठेमुळे वेदना कमी होते, हिंग, जिरे, ओवा, आले, लसूण, लिंबू, बडिशेप अशा सहज उपलब्ध गोष्टींचा वापर रोजच्या आहारात जास्त प्रमाणात करायला काहीच हरकत नाही. डाळी, बटाटा, वांगी आदी पदार्थांनी खरेच त्रास वाटत असेल तर असे पदार्थ टाळलेले बरे. कॅल्शियम (दूध आणि दुधाचे पदार्थ) तसेच ड जीवनसत्त्व अत्यंत महत्त्वाचे. माशाच्या तेलाचा उपयोग होतो. ते ज्यांना चालेल त्यांनी खावे. असली आहारपूरके नेहमीच महागडी असतात आणि मूळ औषधांपेक्षा त्यासाठीच जास्त पैसे खर्च होतात. पथ्याच्या यादीपेक्षा अपथ्याची यादी मोठी असली तर माणूस अगदी हैराण होऊन जातो आणि कुपोषण होते ते वेगळेच. योग्य

आहारासोबत व्यायामही अत्यंत महत्त्वाचा आहे. जमेल तेवढा व्यायाम करावा. व्यायामाने आखडलेले सांधे सैल होतात. स्नायूंची ताकद वाढते, लवचिकता येते. मनही प्रसन्न होते, व्यायाम केला नाही तर स्नायू अशक्त होतात आणि सांध्यांची संरचना बिघडते. अती व्यायाम मात्र टाळावा. ज्याने जास्त दुखेल तो व्यायाम अयोग्य. व्यायाम नियमित केला पाहिजे. योगासने उत्तम. चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे अशा व्यायामांनी शरीराचा प्राणवायुचा पुरवठा सुधारतो. गुडघ्यासारखा एखादाच सांधा बिघडला असेल तर त्यावर ताण देणे मात्र टाळावे. व्यायाम आणि विश्रांती यांचा समतोल राखता आला पाहिजे.

कुणाला शेकल्याने बरे वाटते तर कुणाला बर्फ लावल्याने. उलथने हातात धरता आले नाही तर त्यांचा दांडा जाड करावा. कपड्यांची बटणे लावता येत नसतील तर चेन वापरावी. संडासचे भांडे उंच करावे. पावले सपाट झाली तर बूट वापरून बुटात इनसोल लावून घ्यावा. हलणाऱ्या गुडघ्याला नी–कॅप लावता येते. वाकड्या बोटाला अंगठीने सरळ करता येते. चालणे फार अवघड झाले तर काठी किंवा वॉकर वापरता येतो. अगदी व्हील चेअरवर बसावे लागले तरी जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहता आले पाहिजे. स्वत:ला सतत गुंतवून ठेवता आले पाहिजे. आपला आजार नीट समजावून घेऊन आजारासोबत आनंदाने जगण्याची सवय करायला पाहिजे. 'सध्या फार दुखतय' असे हसत–हसत सांगणाऱ्या एक आजी माझ्याकडे येतात. प्रसन्न चेहऱ्याचे हसरे पेशंट डॉक्टरांनाही नेहमी प्रिय असतात.

ॲलोपॅथीच्या उपचारांसाठीही बहुधा ऑर्थोपेडिक सर्जन शोधला जातो. सर्जनची विचारसरणी ऑपरेशनच्या अंगाने चालते. असली औषधे त्यांच्याकडून योग्य पद्धतीने हाताळली जात नाहीत. पन्नाशीच्या एका विधवेची औषधांनी अशीच दृष्टी गेली. औषधांनी आजार सुधारला तरी बिघडलेल्या गुडघ्यासारखा एखादाच सांधा छळत राहतो. अशावेळी तो बदलणे उत्तम. बिघडलेला सांधा बदलून आता उरलेल्या अनेक सांध्यांना दुरुस्त करण्यासाठी माझ्याकडे आलेले अनेक पेशंट मला आठवतात. सांधा उघडून त्यातील सूज कापून काढणे हे तर अगदी टाळता येण्याजोगे ऑपरेशन. आपले मूल नीट वागत नाही म्हणून त्याला घराबाहेर घालविण्याचाच तो प्रकार. शेवटी पेशंटचे दैवच त्याला योग्य वेळी योग्य डॉक्टरांकडे पोचवत असते. 'तुमच्याकडे आधी आलो असतो तर किती बरे झाले असते' असे म्हणणाऱ्या पेशंटची मी अशीच समजूत काढत असतो.

औषधांच्या मर्यादाही अर्वाचीन शास्त्राला माहीत असतात. काहींचा आमवात वेगवेगळी औषधे वापरूनही बरा होत नाही. आमवातासाठी अलिकडे पुष्कळ नवी औषधे आली आहेत आणि खूप संशोधनही सुरू आहे. नवी औषधे महाग असली तरी इतकी प्रभावी आहेत की, आमवात अक्षरश: जादू झाल्यासारखा काही आठवड्यातच नियंत्रणात येतो. इटानरसेप्ट, इन्फ्लिक्सिमॅब अशी ती काही औषधे. पण लाखाच्या घरातला त्यांचा खर्च बहुतेकांना परवडत नाही. माझ्याकडे सुरू असलेल्या अनेक आंतरराष्ट्रीय संशोधन प्रकल्पात ती औषधे फुकट मिळतात. कुणाला वाटते की या संशोधनात पेशंट म्हणजे प्रयोगशाळेतला उंदीर. पण ते योग्य नाही. एकतर ही औषधे आधी हजारएक रोग्यांवर तपासलेली असतात. काहीतरी गुण दिसला म्हणूनच त्या औषधांच्या संशोधनावर पुढे खर्च केला जातो. कोणीच प्रयोगाला तयार झाले नसते तर क्रोसीनसुद्धा बाजारात येऊ शकले नसते. शिवाय उपलब्ध उपाय थकले म्हणून या विज्ञानाच्या वाटेने जायला काहीच हरकत नाही.

आमवातात स्त्रियांचे प्रमाण जास्त त्यामुळेच या आजारासोबत सामाजिक समस्या येतात. पुरुषप्रधान संस्कृतीत स्त्रियांचे महत्त्व कमी. अशिक्षितपणा जास्त. पैशांची मुळातच कमतरता, त्यातले तिच्या औषधपाण्याला कितीसे उरणार? बुलढाण्याच्या सुलतानबीचा नवरा म्हणतो, 'तुम ऑफ हो जाओ – तू मर.' अमरावतीची माझी एक पेशंट अशीच एकदा ५०% भाजून मेली. ती खरेच भाजली की तिला जाळली अशी शंका बरेच दिवस माझ्या मनात येत राहिली. लग्नाआधी आजार झाला तर लग्नाचा प्रश्न, लग्नानंतर आजार झाला तर बिचारीला लोक माहेरी घालवून देतात. येरवड्याच्या एका मुलीने आमवात झाला म्हणून पाच–सात वर्षे लग्न टाळले. पुढे माझी गाठ पडून बरी होईपर्यंत ती तिशीची झाली होती. तिच्या समाजात आता तिला कोणता वर मिळणार? औषधांमुळे गर्भावर विपरीत परिणाम होतात म्हणून गर्भधारणेला

परवानगी नाही. माझ्या एका पेशंटने असेच मला न सांगता लग्न ठरवले. लग्नाला तीन वर्षे झाली तरी मूल नाही. कारण मीच तिला तसे बजावले होते. आजार लपवून ठेवलेला, सासू नातवासाठी मागे लागली, घरात सारे वातावरण बिघडले.

घरातली कर्ती स्त्री अशी आजारी पडली की, संसारच कोसळतो. जेवणाखाण्याची पंचाईत होते. तरीही त्यांना कामात मदत करून आधार देणारे नवरे विरळाच. आपल्याकडे पुरुष आजारी पडले तर स्त्रिया त्यांची सेवा करतात. पण स्त्री आजारी पडली तर पुरुष त्यांच्याकडे पाहतीलच असे नाही. माझ्याकडे येणाऱ्या पुरुष पेशंटबरोबर त्याची बायको येते पण स्त्रियांबरोबर बहुधा मुलगी किंवा शेजारीण असते. नवरा क्वचितच त्यांच्याबरोबर येतो. आला तर कधी बाहेरच्या स्वागत कक्षातच बसतो. क्वचित आत आला तर कधी बोलतही नाही. सारेच नवरे तसे नसतात हे मात्र खरे. आप्तस्वकीयांच्या समर्थ आधाराशिवाय असले पेशंट बरे होणे अवघडच असते. काही स्त्रिया स्वतःच समर्थ असतात. पुण्यातल्या शाळेतल्या एका शिक्षिकेला मी अशीच औषधे लिहून दिली. त्यावर ही औषधे विषारी म्हणून तिच्या नवऱ्याने आणि सासूने ती तिला घेऊ दिली नाहीत आणि आयुर्वेदिक औषधे सुरू केली. सहा महिन्यातच दुखणे बळावले. त्यावर ती पुन्हा माझ्याकडे आली आणि 'आता मी त्यांचे ऐकणार नाही, मी तुमचेच औषध घेणार' असे म्हणाली. तिने हट्टाने औषधे घेतली आणि ती बरी झाली.

अज्ञान, जागरूकतेचा अभाव आणि तज्ज्ञांची कमतरता हे सारे संधिवाताच्या योग्य उपचारामधले अडसर आहेत. निदान महाराष्ट्रापुरते तरी काही करावे म्हणून मी मराठीत लेख लिहायला सुरूवात केली. पुढे त्याची एक वेबसाईट केली. तेथे ऱ्हुमॅटॉलॉजीतल्या ४०–५० आजारांची वैज्ञानिक माहिती इंग्रजीत दिली. योग, आयुर्वेद, संगीत अशा विषयांवरही लिहिले. तीसएक मराठी लेख जोडले. अनेक रुग्णांनीही तेथे आपले अनुभव सांगितले. साईट वर्षभरातच इतकी लोकप्रिय झाली की, सध्या ती जगाच्या कानाकोपऱ्यातून दरमहा वीस–पंचवीस हजार वेळा पाहिली जाते. आता एक नवीन ट्रस्ट स्थापन केला आहे. त्याचे नाव संधिसंवेदना – KYA (Know Your Arthritis) Foundation मल्टिपल स्क्लेरोसिस, पार्किन्सन्स, सेरेब्रल पाल्सी अशा अनेक आजारांसाठी आधारगट असतात, पण १४% जनतेला होणाऱ्या संधिवाताच्या रोग्यांसाठी अशी कोणतीच संघटना नाही. संधिवाताविषयी समाजात जागरूकता निर्माण करायची आणि रुग्णांना आधार द्यायचा हेच या ट्रस्टचे उद्दिष्ट.

त्याचीही एक वेबसाईट होईल. त्यावरून लोक स्वतःच्या आजाराविषयी प्रश्न विचारू शकतील. संधिवाताच्या माझ्या पेशंटनी मला खूप यश आणि प्रसिद्धी दिली. त्यांच्या ऋणातून उतराई होण्याचा हा माझा अल्पसा प्रयत्न.

❖ ❖ ❖