



सांधेदुखीला तोंड देता येते - उदय चौधरी (पुणे)

MPM, MSW, PG (Dip) Psychological Counselling +91 09850041316

सुमारे १९ वर्षांपूर्वी प्रथमतः हाताची दोन बोटे सुजली. त्यावेळी ऑसिडिटीसाठी होमिओपॅथीची औषधे ज्यांच्याकडून घेत होती त्यांनीच त्यावर उपचार सुरू केले व काहीसे बरे वाटले. पण नेमका त्रास काय आहे हे समजले नाही. पुढे लवकरच सर्व सांधे दुखू लागले, सुजले व खोलीतून बाहेर पडणेही अशक्य झाले. सर्व तपासण्या करून रोग निदान झाले पण त्यावेळच्या तज्ज्ञ डॉक्टरांनी दुखणे किती गंभीर होऊ शकते, त्याची काय व कशी काळजी घ्यावी, कोणती पथ्ये पाळावीत याबाबत काहीच मार्गदर्शन केले नाही. तसेच नोकरी करीत असलेल्या कंपनीतील वातानुकूलित यंत्रणेमुळेही दुखण्यात भर पडली. या औषधातील स्टिरॉईड्स शरीरास घातक असल्याचे समजल्यामुळे पुन्हा आयुर्वेदिक उपचार सुरू केले.

रोज ४-५ प्रकारच्या गोळ्या (दिवसातून ३ वेळा), चूर्णे, काढे, बस्ती असे सर्व उपचार सुरू झाले. त्याने काही प्रमाणात फरक पडला. त्यानंतर अॅक्युपंचरबद्दल माहिती कळली व अॅक्युपंचर सुरू केले. त्याचा बऱ्याच प्रमाणात चांगला परिणाम झाला.

अशाप्रकारे वरील उपचार घेत वयाच्या ५६ वर्षांपर्यंत पुण्यातील नामवंत कंपनीत नोकरी केली. दरम्यानचे काळात कन्सल्टन्सीचा व्यवसायही सुरू केला. पण वेदना व त्रास वाढतच होता, परिणामतः एक गुडघा आणि खुबा ऑपरेशन करून बदलावे लागले. त्यानंतर 'सकाळ' या वृत्तपत्राच्या 'फॅमिली डॉक्टर' या पुरवणी अंकात प्रसिद्ध झालेला डॉ. श्रीकांत वाघ यांचा 'सांधेदुखी' संदर्भातील लेख वाचनात आला व आशेचा किरण सापडला.

डॉ. श्रीकांत वाघ यांनी पहिल्या भेटीत सांगितल्यानुसार एक्स-रे व इतर प्राथमिक तपासण्या केल्या. त्यासंबंधीचे रिपोर्ट्स व प्रत्यक्ष शारीरिक तपासणी करून डॉक्टरांनी दिलेली औषधे व फिजिओथेरपी सुरू केली. त्यानंतर शारीरिक वेदना व हालचाल यात लक्षणीय फरक पडला. अशक्य वाटणारे चालणे आता एक ते दीड कि.मी. पर्यंत जमू लागले. परदेशी प्रवास करता आला, एवढेच नाही तर ३-३ तासांचे पेपर्स लिहून काऊन्सेलिंग या आवडीच्या विषयातील पोस्ट ग्रॅज्युएट परीक्षा पास झालो आणि समुपदेशन व्यवसायही सुरू केला.

डॉ. श्रीकांत वाघ यांच्यासारखे तज्ज्ञ आणि प्रेमळ डॉक्टर, त्यांचे उत्तम मार्गदर्शन, कुटुंबियांची मोलाची साथ व प्रचंड इच्छाशक्ती यांमुळे सांधेदुखीच्या अवघड आजाराला तोंड देता येते. मात्र डॉ. श्रीकांत वाघ यांनी सांगितल्यानुसार याबाबत वेळीच उपचार घेणे गरजेचे असून त्यामुळे सांध्यात निर्माण होणारे दोष खात्रीशीर टाळता येतात. परंतु उपचारापूर्वीचे सांध्यातील दोष जादू झाल्याप्रमाणे पूर्ववत होऊ शकत नाहीत याची जाणीव असणे महत्वाचे आहे.

वैद्यकीय उपचारांबरोबर स्वतःची जिद्द, इच्छाशक्ती, आत्मविश्वास, समुपदेशन, शास्त्रीय संगीत इत्यादींचा या दुखण्यात बराच उपयोग होतो. याबाबत हा त्रास असलेल्या व्यक्तींशी संपर्क ठेवावयास व अनुभवांची देवाण-घेवाण करण्यास मला आवडेल.