



गाऊट - विंचू चावला हो !

डॉ. श्रीकांत वाघ *

आपल्या शरीरात अनेकविध पेशी नाश पावत असतात आणि त्याजागी नव्या तयार होत असतात. अशा जीर्ण पेशींची विल्हेवाट लावताना त्यांचे युरिक अॅसिड बनते. पुरुषांच्या रक्तामध्ये सामान्यतः ७ मि.ग्रॅ./डेसीलिट्र युरिक अॅसिड असते तर स्त्रियांचे हेच प्रमाण ६ मि.ग्रॅ. पर्यंत असते. युरिक अॅसिडचे प्रमाण जास्त झाले म्हणजे त्याचे सांध्यांमध्ये स्फटिक बनतात. अशा स्फटिकांमुळे सांध्याला अचानक सूज येते व विंचू चावल्यासारख्या वेदना होतात. आयुर्वेदातल्या वातरक्त आजारात असे वर्णन आहे. यालाच गाऊटचा अॅटॅक येणे असे म्हणतात. गाऊट हा एक संधिवात आहे. सांधा सुजणे म्हणजे गाऊट, फक्त युरिक अॅसिड वाढणे म्हणजे गाऊट नव्हे.

पुरुषांमध्ये होणाऱ्या सुजेच्या संधिवातामध्ये गाऊट हा सर्वात महत्वाचा. गाऊटला कोणी 'आजारांचा राजा आणि राजांचा आजार' असे ही म्हणतात. इजिप्त मधल्या ४,५०० वर्षांपूर्वीच्या सांगाड्यात ही गाऊट सापडला. अनेक राजे महाराजांना गाऊट आजार झाला. त्यांच्या विशेष खुर्च्या, सुजलेल्या अंगठ्यावर पाणी मारणाऱ्या सेवकांची चित्रे अशा विविध गोष्टींवरून गाऊट हा आजार पूर्वीपासून चालत आला असल्याचे दिसते. गाऊटविषयी अलिकडे संशोधन ही पुष्कळ झाले. १९६० साली तर फेअर्स आणि मॅकार्टी या दोन शास्त्रज्ञांनी स्वतःलाच डाव्या गुडघ्यात युरिक अॅसिडचे स्फटिक टोचले. अवघ्या चार तासातच असह्य वेदनांनी त्यांना घाम फुटला. गेल्या दोन दशकात गाऊटच्या पेशंटचे प्रमाण दुपटीने वाढले आहे. युरोपात एक हजार लोकसंख्येपैकी १४ लोकांमध्ये तर चीन मध्ये ११ लोकांमध्ये गाऊटचा आजार आढळतो. वाढणारे आयुष्यमान, बदलती जीवनशैली व आहाराच्या

सवयी हीच याची कारणे आहेत. इस्ट्रोजेन हे संप्रेरक लघवीवाटे युरिक अॅसिड बाहेर टाकते. स्त्रियांमध्ये पाळी गेल्यानंतर इस्ट्रोजेन कमी झाल्यामुळे युरिक अॅसिड वाढून गाऊटचे अॅटॅक येऊ शकतात. काही आनुवंशिक बिघाड किंवा एखादा गंभीर आजार असल्याशिवाय लहान मुलांना गाऊट होत नाही. युरिक अॅसिड पासून अॅलॅन्टॉइन बनवणारे युरिकेन हे एन्झाइम (विकर) प्राण्यांमध्ये असल्याने प्राण्यांना ही गाऊट होत नाही.

आहारातले काही पदार्थ युरिक अॅसिड वाढवतात. यात मांस व मासे, बिअर व दारू (रोज २ पेक्षा जास्त पेग), तसेच गोड शीतपेये हेच महत्वाचे. दूधदुभते डाळी व कडधान्ये आणि भाजीपाला यामुळे युरिक अॅसिड फारसे वाढत नाही. उलट दूधदुभते, कॉफी व 'क' जीवनसत्वाचे आंबट पदार्थ यामुळे युरिक अॅसिड कमी व्हायला मदतच होते. गैरसमजुतीने अशा पदार्थांचे फार पथ्य करून कुपोषण मात्र होते. हृदयविकारातील अॅस्पिरिन व लघवीचे प्रमाण वाढवणारी औषधे, टीबीची इथाम्बुटॉल, पायरिझिनामाइड ही औषधे तसेच कॅन्सरवरील औषधांनी युरिक अॅसिड वाढते. सोरियासिस, शिशाची विषबाधा, कॅन्सर आणि मूत्रपिंडाच्या विकारात ही युरिक अॅसिड वाढते.

लक्षणे :

द्रवरूप युरिक अॅसिडचे स्फटिक होण्यास कमी तापमान हे एक कारण आहे. त्यामुळेच पायाच्या अंगठ्याचा सांधा विशेषतः थंडीच्या दिवसात रात्रीच्या वेळी अचानक दुखू लागतो. अत्यंत तीव्र (विंचवाच्या डंखासारख्या) वेदना होतात. काही तासातच सांधा सुजतो, लाल व गरम होतो. सूज हळूहळू आजूबाजूला पसरते. असह्य दुखण्यामुळे चालता येत नाही. औषधोपचार केले नाही तरी आठवडा

-भरत सांध्यावरच्या त्वचेची सालपटे निघत सांधा बरा होतो. याला गाउटचा अॅटॅक म्हणतात. सुमारे २/३ लोकांना वर्षभरत पुन्हा अॅटॅक येतो. काही रुग्णांना ४-६ आठवड्यांनी वारंवार अॅटॅक येतात.

८५% रोग्यांचा एकच सांधा सुजतो. १५% रुग्णांमध्ये गुडघा, घोटा, मनगट किंवा कोपर सुजू शकते. तर १५% रुग्णांमध्ये विशेषतः वयस्कर स्त्रियांमध्ये एकापेक्षा जास्त सांधे सुजू शकतात. वारंवार येणाऱ्या अॅटॅक दरम्यान हे स्फटिक सांध्यातच रहातात व सांध्यातली कूर्चा तसेच अन्य भागांचा नाश करीत राहतात.

दोन अॅटॅकमध्ये युरिक अॅसिड वाढलेले रहाते पण सांधा दुखत वा सुजत नाही. युरिक अॅसिडमुळे मूत्रपिंडालाही इजा होऊ शकते तसेच स्फटिकांचे मुतखडे बनून त्यांचाही त्रास होऊ शकतो.

वारंवार येणाऱ्या अॅटॅकमुळे दहाएक वर्षांनी सांधे आणि आजूबाजूचा भाग स्फटिकांनी भरून जातो आणि त्यांच्या गाठी होतात. कानाची पाळी, कोपर, गुडघे, पावले हात अशा ठिकाणी या गाठी विशेषकरून आढळतात. तिथे जखमा होऊन कधी हे पांढरे स्फटिक खडू अथवा टूथपेस्ट सारखे पाझरतात ही. सांध्यांच्या आत हाडांना कुरतडल्या-सारखे खड्डे पडतात. सांध्याचा नाश होतो. जीर्ण गाउट विकारात संधिवातामुळे हळूहळू जगण्याची गुणवत्ताच कमी होत जाते.

निदान :

सामान्यतः गाउटचा अॅटॅक सहज ओळखता येतो. शरीरातील युरिक अॅसिड अशा प्रसंगी सांध्यात गेल्यामुळे रक्तात ते वाढलेले असेलच असे नाही. वर वर्णन केलेला विशिष्ट स्वरूपाचा संधिवात नसेल तर कोणत्यातरी संधिवेदनेला केवळ युरिक अॅसिड वाढले म्हणून गाउटचे उपचार करणेही चुकीचेच आहे. चाळीशी पर्यंतच्या स्त्रिया तसेच लहान मुलांना गाऊट होत नसल्याने त्यांचे युरिक अॅसिड तपासून विनाकारण पैसे वाया घालवू नयेत.

सूज ओसरणारी वेदनाशामक औषधे त्वरेने वापरली तर गाउटचा सांधा पटकन सुधारतो. पण हे गाउटच्या

निदानासाठी उपयोगाचे नाही. गाउटच्या सुजलेल्या सांध्यात सेप्टिक असेल का अशी नेहमीच शंका असते. शिवाय स्फटिक ही युरिक अॅसिड खेरीज अन्य प्रकारचे असू शकतात. म्हणूनच अशा प्रत्येक सुजलेल्या सांध्यातून पाणी काढून त्यातील स्फटिक विशेष पद्धतीने सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासणे हाच गाउटच्या निदानाचा सर्वोत्तम मार्ग. दुर्दैवाने आपल्याकडच्या बऱ्याच प्रयोगशाळात ही स्फटिक तपासणी उपलब्ध नसते आणि पॅथॉलॉजिस्ट ही पुरेसे प्रशिक्षित नसतात. एक्सरेत फक्त सूज दिसते. त्यामुळे त्याचाही फारसा उपयोग निदानासाठी होत नाही.

गाउटसोबत कधी ब्लडप्रेसर, रक्तात वाढलेली चरबी, मधुमेह, मूत्रपिंडाचे विकार असे आजार असतात. त्यामुळे त्याविषयी तपासण्या केल्याच पाहिजेत. लघवीतून किती युरिक अॅसिड दररोज बाहेर टाकले जाते हे तपासणे ही कधी-कधी आवश्यक ठरते. पोटाच्या सोनोग्राफीत मूत्रपिंडातले खडे दिसतात. एम.आर.आय. किंवा सी.टी. स्कॅन (ड्युअल एनर्जी) या संधिवाताच्या निदानासाठी क्वचित उपयोगी पडतात ही गाउटच्या निदानासाठी तसेच उपचार-रांसाठी न्हुमॅटॉलॉजीस्टचा सल्ला घेतलेला केव्हा ही बरा.

उपचार :

गाऊट पूर्णपणे बरा होत नाही. तो कायम औषध घेऊन नियंत्रणात ठेवावा लागतो. गाउटमुळे अचानक सांधा सुजतो तेव्हा कोल्चिसीन किंवा सूज कमी करणारी इन्डोमेथासिन सारखी वेदनाशामक औषधे वापरली पाहिजेत. हल्ली यासाठी स्टिरोइड्स ही वापरतात. अशा वेळी अलोप्युरिनॉल हे औषध वापरू नये. त्यामुळे युरिक अॅसिडचे सांध्यातले खडे विरघळून स्फटिक बनतात आणि सूज ओसरू शकत नाही. वारंवार सूज येत राहिली तरच सूज ओसरल्यानंतर दोनेक आठवड्यांनी अलोप्युरिनॉल सुरू करावे. अॅलोप्युरिनॉल सोबत भरपूर पाणी पिले पाहिजे (रोज २-४ लिटर). अॅलोप्युरिनॉल मुळे क्वचित एलर्जी येते. अशावेळी ते अल्पमात्रेत सुरू करावे आणि हळूहळू डोस वाढवत न्यावा. अॅलोप्युरिनॉल मुळे सुमारे २०% लोकांना त्रास होतो आणि ५% लोकांना ते औषध बंद

करावे लागते. इतर ही काही औषधे आहेत. मधुमेहात जसे रक्ताच्या साखरेचे नियंत्रण केले पाहिजे. तसेच गाउट मध्ये युरिक अॅसिड ६ मि.ग्रॅ. पेक्षा कमी झाले पाहिजे. तसे न झाले तर औषधाचा डोस वाढवला पाहिजे. रक्तातील युरिक अॅसिड ६ मि.ग्रॅ. पेक्षा कमी झाले तरच सांध्यातले खडे विरघळतात. एकदा रक्तातले युरिक अॅसिड ६ मि.ग्रॅ. पेक्षा कमी झाले की दर सहा महिन्यांनी युरिक अॅसिड तपासत आयुष्यभर औषध घेतले पाहिजे. ब्लडप्रेसर मध्ये वापरले जाणारे अॅम्लोडेपिन, लोसारटान तसेच इस्ट्रोजेन, क जीवन सत्व, अॅटोरव्हास्टॅटिन, फेनोफायब्रेट अशा सारख्या औषधांनीही युरिक अॅसिड काही प्रमाणात कमी होते. ज्यांना अॅलोप्युरिनॉल सहन होत नाही अशांसाठी फेबुक्सोस्टॅट हे नवे औषध आता भारतात उपलब्ध झाले आहे. ते फार महाग ही नाही. आणखीही काही औषधे लवकरच बाजारात येतील. गाउटसाठी आयुर्वेद, होमिओपॅथी वगैरे औषधांसाठी अद्याप वैज्ञानिक पुरावे नाहीत. गाउट नसेल आणि फक्त युरिक अॅसिड वाढले असेल तर करावयाच्या उपचारांविषयी शास्त्रज्ञात एकमत नाही. ८ मि.ग्रॅ. पेक्षा जास्त युरिक अॅसिडसाठी गाउट नसला तरी उपचार करावेत असा सध्या मतप्रवाह दिसतो.

मद्य, मास, मासे व गोड शीतपेये यांचा अतिरेक टाळणे ही आवश्यक आहे. आहाराची इतर जास्त पथ्ये मात्र करू नयेत. त्याने युरिक अॅसिड १ मि.ग्रॅ. पेक्षा जास्त कमी होत नाही. ते औषधांनी सहज साधता येते. कुपोषण होते ते वेगळेच. गाउटचे रोगी सामान्यतः स्थूल असतात. अशा रोग्यांनी व्यायाम व आहाराचे पथ्य करून वजन कमी करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला पाहिजे. गाउटचे पेशंट हे पथ्य व औषधांचे बाबतीत फार निष्काळजी असतात. मधुमेहात साखर नियंत्रणात ठेवण्याची आवश्यकता जशी लोकांना पटते तसेच गाउटमध्ये युरिक अॅसिड ६ मि.ग्रॅ.

पेक्षा कमी ठेवण्याचे महत्व डॉक्टरांनी रोग्यांच्या मनावर बिंबवले पाहिजे. गाउट विषयी समाजात आणि डॉक्टरां- मध्ये माहिती ही फार कमी व गैरसमज जास्त. अमेरिकेतल्या एक सर्वेक्षणात २/३ लोकांना गाउट विषयी काहीही माहिती नसल्याचे आढळून आले. त्यासाठीच तिकडे २२ मे ला 'गाउट जागरूकता दिवस' साजरा करतात.

गाउट आणि जीवनशैली -

आयुर्वेदात वातरक्तालाच आढयवात असे म्हणतात. आढयवात म्हणजेच श्रीमंतांचा आजार (Patrician Malady). 'मनुष्य इंगळी अति दारुण' या एकनाथ महाराजांच्या ओळीप्रमाणे लोकांची बदलती जीवनशैली हे युरिक अॅसिड वाढण्याचे महत्वाचे कारण आहे. समाजात मद्यपानाचे प्रमाण वाढत आहे. व्यायामाचा अभाव, खाण्यापिण्याचे कुपथ्य, ताणतणाव इत्यादींमुळे वजन वाढते. तसेच ब्लडप्रेसर, मधुमेह, रक्तात चरबी वाढणे असे आजार उद्भवतात. यालाच मेटॅबॉलिक सिन्ड्रोम असे ही म्हणतात. युरिक अॅसिडमुळे मूत्रपिंड व रक्तवाहि- न्यांत दोष निर्माण होतो. हार्ट अॅटॅक आणि मृत्यूचा धोका वाढतो. 'या विंचवाला उतारा, तमोगुण मागे सारा' असेही नाथमहाराज म्हणतात. त्याप्रमाणेच सर्व रूग्णांनी मद्य व मासमच्छी टाळत आहारविहारात बदल केले पाहिजेत. वजन कमी झालेच पाहिजे. रक्तदाब, चरबी तसेच मधुमेह यावर नियंत्रण ठेवणे हे ही युरिक अॅसिड कमी करण्या- इतकेच महत्वाचे आहे. भारतात नवश्रीमंतांचे प्रमाण वाढत चालले आहे. उत्तर केरळातून अलिकडेच प्रसिद्ध झालेल्या एका सर्वेक्षणात २/३ रोगी मध्यमवर्गीय होते. गाउटचे प्रमाण वाढत आहे. त्यामुळेच त्याविषयीच्या शास्त्रीय माहितीचा प्रसार होणे अत्यावश्यक आहे.

