www.arthritis-india.com

संधिवाताचा हत्ती

डॉ. श्रीकान्त वाघ, ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट, पुणे

१२ ऑक्टोबर रोजी जागतिक संधिवात दिनानिमित्त पुण्यातील कन्सल्टंट ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट यांनी संधिवाताचे प्रकार, लक्षणे आणि तत्संबंधी करावयच्या उपाययोजना यासंबंधी लिहिलेला हा लेख....

'मृच्छकटिक' नाटकात वसंतसेनेची माता इतकी स्थूल की तिला आधी बसवून नंतर बाजूने तिची खोली बांधली असे वाटावे. इंग्रजीत असाच एक वाक्प्रचार आहे. खोलीतला हत्ती. तो तेथे कसा आला असावा, त्याला पोसण्याचा खर्च किती आणि एवढ्याशा दारातून त्याला कसे बाहेर काढायचे, असे सारे गहन प्रश्न आहेत. म्हणूनच तो तेथे आहे हे सर्वांना माहीत असूनही कोणीच त्याच्याविषयी बोलत नाही. संधिवाताचे समाजावर होणारे परिणाम लक्षात घेता संधिवात हा खरेच असा हत्ती आहे. सामाजिक आरोग्याच्या नियोजनामध्ये संधिवाताचा विचार करणे अत्यावश्यक आहे.

संधिवात म्हणजे काय?

शरीरात दोन हाडे एकत्र येतात तेथे सांधा (संधि) बनतो. हालचाल हे त्याचे मुख्य काम. हातापायात तसेच मणक्यांमध्ये असे लहानमोठे दोनशेपेक्षा जास्त सांधे आहेत. संधिवात म्हणजे सांधा किंवा त्याच्या आजूबाजूला दुखणे. इंग्रजीत त्याला ऱ्हुमॅटिझम म्हणतात. ताप जसा फ्लू, मलेरिया, टी.बी. अशा अनेक कारणांनी येऊ शकतो तसेच संधिवात किंवा सांधेदुखी हे लक्षण सुमारे शंभरेक वेगवेगळ्या आजारात निर्माण होते. त्याच्या औषधी उपचारांच्या शास्त्राला 'ऱ्हुमॅटॉलॉजी' असे म्हणतात. सांध्यांमध्ये वेदना, सूज आणि कडकपणा ही संधिवाताची मुख्य लक्षणे आहेत. संधिवात प्रामुख्याने दोन प्रकारचा असतो :

१) सांध्यातल्या दोन हाडांमधली रबरासारखी कुर्चा झिजून मान, कंबर, (स्पाँडिलायटिस), हातांची बोटे, गुडघे या ठिकाणी होणारा झिजेचा संधिवात (Osteo arthritis).

२) सांध्याच्या आतील आवरणास सूज आल्यामुळे होणारा सुजेचा संधिवात (आमवात). आमवातात हातापायांची बोटे किंवा कंबरेत सूज येऊन सकाळी बराच वेळ कडकपणा राहतो. (Rheumatoid Arthritis, Ankylosing Spondylitis), लुपस स्कलेरोडर्मीअसे सार्वदेहिक आजार. जंतुसंसर्ग (सेप्टिक), स्फटिक (गाऊट) अशासारख्या अनेक आजारात सांध्यांना सूज येऊ शकते. सुजेच्या संधिवातात मूत्रपिंड, फुफ्फुसे वगैरे वेगवेगळ्या अवयवांवर परिणाम होण्याची शक्यता असल्याने ते जास्त गंभीर आहेत.

संधिवाताचे अवजड ओझे

अकाली मृत्यूमुळे जगण्याची वर्षे कमी होतात. संधिवाताने येणाऱ्या अपंगत्वामुळे जिवंत राहिले तरी जगण्याची प्रत-गुणवत्ता कमी होते. १४.१ टक्के शहरी तर १८.८ टक्के ग्रामीण लोकांमध्ये सांधेदुखी असते. गुडघा, मान, पाठ आणि कंबर हे सर्वांत जास्त दुखणारे सांधे. सुमारे १.२ टक्के लोकांमध्ये सुजेचे संधिवात आढळतात. सुमारे ६.७ टक्के कर्मचाऱ्यांना सांधेदुखीमुळे काम करणे कठीण होते. प्रदीर्घ काळ अपंगत्व येणाऱ्या रुग्णांपैकी ५४ टक्के रोगी संधिवाताचेच असतात. आमवातात तर अर्ध्याअधिक रोग्यांना १० वर्षांच्या आतच पूर्णवेळाची नोकरी सोडून द्यावी लागते.

अपंगत्वामुळे रुग्णाचे व्यक्तिमत्त्व खच्ची होते. वेदना, कार्यक्षमता कमी होणे आणि तदनुषंगिक आर्थिक नुकसानीमुळे चिंता, दु:ख आणि नैराश्य येते. व्यायाम न करता आल्याने स्थौल्य, रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह असे विकार बळावतात. मेलो तरी चालेल पण या मरणयातना नकोत असे वाटू लागते. औषधांचा खर्च वेगळाच. आमवातात रक्तवाहिन्यांतील तसेच अन्य उपद्रवांमुळे आयुष्यही कमी होते.

संधिवाताचा खर्च केवळ वैयक्तिक नसून त्याचा बोजा समाजावर पडतो. त्यात आरोग्यसेवा, पुनर्वसन, सामाजिक आधार, कामावरची अनुपस्थिती, अनुत्पादकता इत्यादींचा हिशेब मांडावा लागतो २०२० सालच्या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अंदाजानुसार आरोग्य सेवेवरील संधिवाताचा बोजा सुमारे ५ टक्के इतका आहे. हृदयविकार, श्वसनविकार, मधुमेह, कॅन्सर यांचा प्रत्येकी बोजा संधिवातापेक्षा कमी आहे. संधिवाताचे प्रमाण या आजारांपेक्षा बरेच जास्त आहे. अपंगत्व आणि वेदना यांचे संधिवात हे सर्वात

महत्त्वाचे कारण आहे. हृदयविकार, मधुमेह, श्वसनविकार या प्रसिद्ध आजारांपेक्षा संधिवातामुळे कार्यक्षमता खूपच कमी होते. हालचालींवर मर्यादा येतात आणि आयुष्य बेकार होते.

संधिवाताची कारणे

संधिवात अनेक प्रकारचा असल्यामुळे त्या त्या प्रकारच्या संधिवातात वेगवेगळी कारणे दिसून येतात. वार्धक्य, स्थूलपणा, सांध्यांना पूर्वी झालेली इजा (अपघात, ऑपरेशन इत्यादी कारणांमुळे) आणि अतिश्रमामुळे अथवा विशिष्ट व्यावसायिक वापरामुळे झिजेचे संधिवात होतात. मांडी घालणे व दोन पायांवर उकिडवे बसल्यामुळे गुडघेदुखी होते. स्त्रियांमध्ये पाळी गेल्यावर तसेच विशेषत: गर्भपिशवी काढून टाकण्याचा ऑपरेशनंतर गुडघ्यांचा संधिवात तसेच हाडांचा विरळपणा जास्त प्रमाणात आढळतात. स्त्रियांना दुहेरी जबाबदारीमुळे एकूणच जास्त कष्ट पडतात. त्यांच्यामध्ये संधिवाताचे प्रमाण जास्त आढळते. बैठ्या कामांमध्ये व्यायामाच्या अभावाने स्थूलता येऊन संधिवातासोबतच हृदयविकार, मधुमेह अशा आजारांची शक्यताही वाढते. आसनावर योग्य पद्धतीने न बसल्यामुळे मानेचे व पाठीचे दुखणे उद्‌भवते. भारतीयांचे सरासरी आयुर्मान हळुहळू वाढत आहे. (२०२० साली ६८ वर्षे). वाढत्या वयासोबत झिजेचे संधिवात आणि हाडांचा कमकुवतपणा वाढणार यात शंका नाही.

शाकाहारी लोकांना आहारातून पुरेसे 'ड' जीवनसत्त्व मिळू शकत नाही. दिवसभर ऑफिसमध्ये बैठे काम आणि बाहेर फिरताना अंगभर कपडे गुंडाळण्याच्या पद्धतीमुळे सूर्यप्रकाश न मिळून 'ड' जीवनसत्त्वाची कमतरता होते. त्यामुळे हाडे दुर्बल होऊन फ्रॅक्चरची शक्यता वाढते.

गाऊट हा जीवनशैलीशी निगडित आजार आहे. मांसाहार, मद्यप्राशन, स्थूलता, मानसिक ताण, रक्तदाब असे बहुधा त्यासोबत सापडतात. ऱ्हुमॅटॉइड आरथ्रायटिस आणि ॲन्किलोसिंग स्पाँडिलायटिस या सुजेच्या तसेच गुडघ्याच्या झिजेच्या संधिवातात काही प्रमाणात आनुवंशिकता दिसून येते. अत्यधिक धूम्रपान तसेच कॉफीचे अतिसेवन करणाऱ्यांमध्ये ऱ्हुमॅटॉईड आमवाताचे प्रमाण जास्त असते तर फळे आणि भाज्या भरपूर वापरणाऱ्या लोकांमध्ये हेच प्रमाण कमी असते.

संधिवात-निवारणाचे उपाय

जागतिक आरोग्य संघटना २००० सालापासून दहा वर्षे संधिवात नियंत्रणाचा समाजाभिमुख कार्यक्रम राबवीत आहे. संधिवाताचे समाजातील प्रमाण मोजणे, त्याची कारणे व इतर माहिती गोळा करणे, लोकशिक्षण, व्यावसायिकांचे प्रशिक्षण, अचूक व लवकर निदान करून रुग्णांचे योग्य उपचार, पुनर्वसन इत्यादी अनेक योजना या कार्यक्रमात आहेत. अमेरिकेतही गेल्या वर्षी अशाच धर्तीवर कार्यक्रम सुरू झाला. १९९६ साली समाजकल्याण खात्याच्या अंतर्गत भारत सरकारने अपंगांसाठी समान हक्क, हक्क-संरक्षण आणि संपूर्ण सहभाग यांचा कायदा केला. त्यात संधिवातामुळे येणाऱ्या अपंगत्वाचा समावेश आहे.

संधिवाताच्या प्रश्नाला सामोरे जाताना याच पद्धतीने पुढील सूचनांचा अवलंब करावा लागेल :

१) संधिवाताचे नेमके स्वरूप व व्याप्ती समजण्यासाठी व्यापक सर्वेक्षण करणे.

२) लवकर अचूक निदान आणि योग्य उपाय याविषयी समाजात जागरुकता निर्माण करणे.

३) व्यायाम, बसण्याची योग्य पद्धत, वजनाचे नियंत्रण अशा गोष्टींविषयी प्रशिक्षण देणे.

४) चालणे हा सर्वोत्तम व सोपा व्यायाम. त्यासाठी योग्य पदपथ आणि जॉगिंग ट्रॅक तयार करणे.

५) महाराष्ट्रात मोजकेच ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट असल्याने फॅमिली डॉक्टरांना प्रशिक्षण देणे.

६) आरोग्य विम्यात सवलती देऊन विम्याची व्याप्ती वाढविणे.

७) रोग्यांसाठी स्व-मदत कार्यक्रम राबविणे.

८) कॅल्शियम व 'ड' जीवनसत्त्व स्वस्त करणे. 'ड' जीवनसत्त्वयुक्त तेल, ब्रेड इ. बाजारात आणणे.

९) रोग्यांचे पुनर्वसन करणे. संधिवातामुळे नोकरी जाऊ नये यासाठी मालकवर्गाचे सहकार्य हवे.

१०) गरजू रुग्णांना वॉकर, खुर्ची इ. साधने माफक दरात पुरविणे.

प्रशासन, राजकारणी, प्रसारमाध्यमे आणि स्वयंसेवी संस्था यांना या संधिवातरूपी हत्तीची जाणीव झाली तरी त्याचे काय करायचे याचा मार्ग सापडू शकेल.

रविवार वृत्तान्त, लोकसत्ता, मुंबई ११ ऑक्टोबर २००९.