१. संधिवाताची ओळख

डॉ. श्रीकान्त वाघ, ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट (संधिवात तज्ज्ञ), लुपस क्लिनिक, टिळक रस्ता, पुणे – ४११ ००२
फोन : ०२०–२४४७ ८९९३. ९७६३४ ०७२२८ ● email : sywagh@yahoo.co.in

दोन हाडे एकत्र येतात तेथे सांधा तयार होतो. आपल्या शरीरात असे सुमारे २०० सांधे आहेत. त्यातले निम्म्याहून अधिक सांधे मणक्यात आणि बरगड्यात असतात. सांध्यामुळे शरीराच्या त्या त्या भागाची हालचाल होऊ शकते. सांध्याला संस्कृत भाषेत 'संधि' म्हणतात. वातदोष ही आयुर्वेदातली एक कार्यप्रणाली आहे. त्यामुळे शरीरात अनेक प्रकारच्या क्रिया घडतात. सांधा किंवा त्याच्या आजूबाजूला दुखले आणि सांध्यांची हालचाल पाहिजे तशी झाली नाही की आपण त्याला संधिवात म्हणतो.

सांध्याच्या ठिकाणी दोन हाडे पिशवीसारख्या एका घट्ट कॅपसूलने एकत्र बांधलेली असतात. या कॅपसूलला ताकद यावी म्हणून आजूबाजूला लिगामेन्टस् असतात. सांध्यांची हालचाल मात्र स्नायू आणि त्यांच्या टेन्डॉन्समुळे होते. वेगवेगळे स्नायू वापरून आवश्यकतेनुसार आपल्या इच्छेप्रमाणे वेगवेगळ्या दिशांना सांध्यांच्या हालचाली आपण घडवून आणू शकतो. हाडावर हाड ठेवले तर ते एकमेकावर फिरू शकत नाही. त्यासाठी हाडावर मऊ पण चिवट अशी कूर्चा बसवलेली असते. त्यामुळे पृष्ठभाग गुळगुळीत होतो आणि हालचाल सोपी होते. हालचालीत आणखी सुलभपणा येण्यासाठी सांध्यात थेंबभर वंगणासारखा द्रव असतो. हा द्रव सांध्यातल्या सायनोव्हियम पेशी तयार करतात.

जगात सुमारे १५ टक्के लोकांचे सांधे दुखतात. भारतातले प्रमाणही असेच आहे. यामध्ये गुडघे, मान, पाठ आणि कंबर दुखणारे रोगी बरेच असतात. काहींचे खांदे, कोपर, खुबा, घोटा आणि हातांचे सांधे दुखतात. १४–१५ टक्क्यांचे संधिवाताचे प्रमाण हे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, दमा, पोटाचे विकार, कॅन्सर अशा आजारांपेक्षा पुष्कळ जास्त आहे. संधिवाताचे एक महत्वाचे लक्षण म्हणजे दुखणे. मधुमेह, रक्तदाब यासारख्या आजारात वेदना फारशी नसते. वेदनेसोबत जगत रहावे लागणे हे संधिवाताचे वैशिष्ट्य. म्हणूनच अशा आजारांपेक्षा संधिवाताचे महत्व जास्त आहे. सांध्यांचे दुखणे अनेकदा टाळता येते. अगदी झीज झाली तरी व्यायामाने वेदना कमी करता येते. लवकर निदान होऊन योग्य उपचार झाले तर सांध्यांचा नाश होणे टळू शकते. प्रदीर्घकाळ अपंगत्व येणाऱ्या रुग्णांपैकी ५४ % रुग्ण संधिवाताचे असतात. संधिवाताच्या सुमारे एक तृतीयांश रुग्णांना रोजचे काम करणे कठीण होते. काहींना कामधंदा सोडावा लागतो. काहींना तरुण वयात संधिवात होतो. लहान मुलांनाही संधिवात होतात. अशावेळी योग्य उपचार झाले नाहीत तर आयुष्य जगणे कठीण होते. आजाराची काळजी, वेदना, अकार्यक्षमता, आर्थिक नुकसान, भविष्याची चिंता अशा विविध गोष्टींमुळे नैराश्य येते. हृदयरोग, मधुमेह इत्यादी आजारांबाबत लोक जागरूक असतात. तितकी जागरूकता त्यापेक्षाही महत्त्वाच्या अशा संधिवातासंबंधी दिसून येत नाही. अमेरिकेत गेल्या काही वर्षात संधिवाताविषयी जनजागृतीसाठी मोहीम चालवली जाते. जागरूकता आणि प्रशिक्षण हेच संधिवात निवारणाचे प्रमुख मार्ग आहेत.

संधिवात हा एकच आजार नाही. सुमारे शंभरेक आजारात सांधेदुखी हे एक लक्षण असते. फ्लू, मलेरिया, टीबी, टायफॉइड अशा अनेक आजारात ताप येणे हे जसे लक्षण असते तसे. मुलांच्या संधिवाताचेही असेच अनेक प्रकार आहेत. संधिवाताच्या तज्ज्ञ डॉक्टरांना ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट असे म्हणतात. ऱ्हुमॅटॉलॉजीत संधिवाताचे निदान बहुधा डॉक्टरांच्या तपासणीतच ठरते. एक्स–रे किंवा रक्ताच्या तपासण्यांची फारशी आवश्यकता नसते.

एकच सांधा दुखतो की अनेक, सांध्याच्या आतले दुखणे आहे की बाहेरचे, सांध्याला सूज आहे की नाही, गुडघ्यासारखे मोठे सांधे दुखतात की बोटातले छोटे सांधे, सकाळी उठल्यावर किंवा विश्रांतीने सांधे आखडतात किंवा कसे, दुखणे हे कामाने वाढते की विश्रांतीने, कंबर दुखते की नाही अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे शोधत ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट डॉक्टर संधिवाताचा प्रकार ठरवतात. केस गळणे, त्वचेचे सोरियासिस किंवा अन्य आजार, नखांमधले बदल, डोळ्यांची लाली आणि दुखणे, अतिसार, लघवीच्या तक्रारी, ताप येणे, थकवा वाटणे इत्यादी वेगवेगळी लक्षणे निदान निश्चित करण्यास उपयुक्त ठरतात. एकदा निदान झाले म्हणजे थोड्याफार तपासण्या करून उपचारांची दिशा ठरते.

संधिवाताच्या अनेक आजारांचे ढोबळ मानाने दोन प्रकारात वर्गीकरण करता येते. उतारवयातली गुडघेदुखी, मानेचा किंवा कंबरेचा स्पॉन्डिलोसिस हे आजार सांध्यातल्या कूर्चेची झीज झाल्यामुळे होतात. या दुखण्यामागे कधीकधी व्यावसायिक कारणेही असतात. कॉम्प्युटरसमोर तासनतास बसून काम करणाऱ्यांची मान, पाठ, कंबर दुखण्याची शक्यता असते. खेळाडूंमध्ये सांध्यांची अनेक प्रकारची दुखणी उद्‌भवतात. दप्तराचे ओझे, लोळत टीव्ही पाहणे, वेडेवाकडे बसून केलेला अभ्यास अशा कारणांनी लहान मुलांची पाठ दुखते. अपघात, ऑपरेशन, व्यंग इत्यादी कारणांनी सांध्याची ठेवण बिघडते आणि झीज होऊन तो सांधा खराब होण्याची शक्यता असते.

सुजेचे संधिवात त्यामानाने जास्त गंभीर. त्यांना आयुर्वेदात आमवात म्हणतात. यापैकी ऱ्हुमॅटॉइड आमवात विशेषत: तरुण किंवा मध्यवयाच्या स्त्रियांना होतो. बोटांचे लहान सांधे सुजणे व सकाळी कडकपणा वाटणे हे या आजाराचे मुख्य लक्षण. सुजेमुळे सांधे आतून खराब होतात आणि कालांतराने वेडेवाकडे होतात. सिस्टेमिक लुपस, सारकॉइड, कॅन्सर, क्षयरोग, एडस्, चिकुनगुन्या अशा विविध आजारातही सांध्यांना सूज येते.

तरुण पुरुषांमध्ये दोन प्रकारचे आमवात सापडतात. गाउट या आजारात पायाच्या अंगठ्यासारखा एखादाच सांधा सुजतो आणि खूप दुखतो. कंबरेचा आमवात हा आणखी एक गंभीर प्रकार. या ॲन्किलोसिंग स्पॉन्डिलायटिस आजारात कंबरेच्या दुखण्याने मध्यरात्री जाग येणे, सकाळी कडकपणा असणे आणि व्यायामाने बरे वाटणे अशी लक्षणे असतात. सर्वच आमवात हे केवळ सांध्यांचे आजार नसून सार्वदेहिक आहेत. त्यामुळे त्यासोबत ॲनीमिया, थकवा, डोळे लाल होणे, फुफ्फुस आणि मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी होणे अशा गोष्टी येतात. आमवाताने आयुष्यही सुमारे सात वर्षांनी कमी होते.

लवकरात लवकर झालेले अचूक निदान आणि योग्य उपचार यांमुळे संधिवातावर नियंत्रण आणणे शक्य आहे. या दृष्टीने लोकजागृती आणि रुग्णप्रशिक्षण या दोन्ही गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत.

झिजेचे संधिवात

अनेक लोकांमध्ये उतारवयात गुडघे दुखणे, मानेचा आणि कंबरेचा स्पॉन्डिलोसिस अशा तक्रारी उद्‌भवतात. सांध्यात हाडावर रबरासारखी बसवलेली कूर्चा झिजली की एका हाडावर दुसरे हाड घासून सांधा दुखू लागतो. या आजाराला इंग्रजीत ऑस्टिओआरथ्रायटिस म्हणतात. व्यवहारात संधिवात म्हणून ओळखला जातो तो हाच प्रकार. वास्तविक कूर्चेला कोणतीही संवेदना नसते. दुखणे निर्माण होते ते हाडातून आणि आजूबाजूच्या पेशींमधून. कूर्चेचे झिजणे वर्षानुवर्षे वाढत राहिले की हळूहळू सांध्याची संपूर्ण रचना बदलते. हालचाल होताना ताण एकसारखा रहात नाही. कॅपसूल, लिगामेन्टस् आणि स्नायू हे सारे अशक्त आणि सैलसर होतात. सांध्यातल्या वंगणाची स्निधता कमी होते, त्यामुळे कूर्चेचे नीट पोषण होत नाही. हाडांचा पृष्ठभाग खडबडीत आणि कडक होतो. वेदनेसोबत सांध्याची कार्यक्षमता कमी होऊन हार्टफेलसारखा सांधाही 'फेल' होतो.

आयुष्यभर ज्या सांध्यांना जास्त काम पडते तेथे बहुधा या प्रकारचा संधिवात होतो. हाताच्या बोटांनी आपण कितीतरी कामे करत असतो. शरीराचे ओझे सांभाळत चालणाऱ्या गुडघ्यावर कायम ताण येत असतो. मानेच्या आणि कंबरेच्या मणक्यांच्या सांध्यांची सतत हालचाल होत असते. त्यामुळे या सांध्यांची विशेष झीज होऊन तेथे संधिवात होण्याची शक्यता जास्त असते. जसे वय वाढत जाईल तशी जास्त झीज होते. ६५ वर्षे वयानंतर गुडघ्याचा एक्स-रे काढला तर बहुतेकांचे सांधे झिजलेले दिसतील. भारतात ज्येष्ठ नागरिकांचे प्रमाण वाढत असल्यामुळे या प्रकारच्या संधिवाताचे प्रमाण वाढत जाणार आहे. म्हणूनच जीर्ण किंवा क्रॉनिक आजारांपैकी पहिल्या पाच आजारात संधिवाताचा समावेश होतो.

ऑस्टिओआरथ्रायटिस हा आजार स्त्रियांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळतो. घरचे आणि बाहेरचे मिळून स्त्रियांवर एकूणच कामाचा ताण जास्त असतो. मासिक पाळी गेल्यानंतर तसेच गर्भपिशवी ऑपरेशनने काढून टाकल्यानंतर सांध्यांची झीज होण्याची शक्यता वाढते. स्थूलता हा संधिवातासाठी मोठा धोका आहे. वाढलेल्या चरबीच्या अतिरिक्त वजनाचा गुडघे आणि कंबर या ठिकाणी फार ताण येतो. याखेरीज चरबीच्या पेशींपासून तयार होणाऱ्या विषारी रसायनांमुळे कूर्चा खराब होते. अपघात आणि ऑपरेशनसारख्या कारणांनी सांधा बिघडला किंवा जन्मत:च काही व्यंग असले तर अतिरिक्त ताणाने त्या त्या सांध्यांचा संधिवात होतो. झिजेच्या संधिवाताची काही व्यावसायिक कारणेही असतात.

गुडघ्याच्या संधिवातामध्ये सांधा दुखणे, कधी आखडल्यासारखा वाटणे, थोडीशी सूज येणे, करकर आवाज येणे अशी लक्षणे असतात. हे दुखणे काम केल्यावर किंवा व्यायामाने वाढते आणि विश्रांतीने कमी होते. जरा वेळ बसून उठले की काही रुग्णांचा गुडघा आखडल्यासारखा होतो. गुडघा जास्त बिघडत गेला की तो सैल होतो आणि चालता चालता अचानक अस्थिर होतो. क्वचित गुडघा अडकतो. दुखणारा सांधा कमी वापरला की स्नायू अशक्त होऊन सांधा आणखी बिघडत जातो. क्वचित सांध्याच्या आत इजा होऊन तेथे सूज येते. गुडघेदुखीमुळे चालणे मुश्किल होते, खुर्चीतून उठून चटकन उभे राहता येत नाही, जिना चढता उतरताना तसेच गाडीत चढताना त्रास होतो. मांडी घालणे, दोन पायांवर उकिडवे बसणे हे बहुतेकांना जमत नाही. हळूहळू नित्याची साधी कामे करणेही अवघड होऊन बसते.

अनेकांची मान किंवा कंबर दुखते. मानेत आणि कंबरेत अनुक्रमे ७ आणि ५ मणक्यांची साखळी असते. मणका म्हणजे हाडाचा छोटासा तुकडा. प्रत्येक दोन मणक्यांमध्ये एकूण ३ सांधे असतात. चकती हाही एक सांधाच आहे. चकतीच्या मध्यभागी दाब सहन करू शकणारा चिकट द्रव असतो आणि बाजूने गोलाकार जोडलेले चिवट तंतू. तंतूंमुळे मणके एकमेकांना घट्ट बांधून ठेवले जातात. आजूबाजूच्या मजबूत लिगामेन्टस्मुळे मणके स्थिर राहतात आणि पाठीच्या भरभक्कम स्नायूंमुळे मणक्यांची हालचाल होते. चकती झिजण्याची प्रक्रिया वयाच्या तिशीपासूनच थोडीथोडी सुरू होते आणि पन्नाशीनंतर हे झिजण्याचे प्रमाण विशेषच वाढते. यालाच स्पॉन्डिलोसिस असे म्हणतात.

मान आणि कंबर दुखण्याची महत्त्वाची कारणे म्हणजे अयोग्य शरीरस्थिती आणि व्यायामाचा अभाव. बैठे काम, बराच वेळ वाहन चालवणे, वेडेवाकडे झोपणे, गादीवर लोळत वाचणे किंवा टीव्ही पहाणे, डोक्यावर किंवा पाठीवर ओझे उचलणे, फार वेळ वाकून काम करणे, वाकून ओझे उचलणे – अशी मान व कंबर दुखण्याची महत्त्वाची कारणे. हे दुखणे बहुधा स्नायू किंवा लिगामेन्टस् ताणल्यामुळे निर्माण होते. एक्सरेत दोष दिसला तरी दुखणे हे स्पॉन्डिलोसिसमुळेच असल्याचे सिद्ध होत नाही. म्हणूनच मान किंवा कंबर दुखली तर लगेच एक्स–रे काढण्याची घाई करू नये. एक्स–रे काढून उपचारांमध्ये कोणताही फरक होत नाही. एम.आर.आय. या महागड्या तपासणीचेही असेच आहे. ऑपरेशनची आवश्यकता असेल तरच एम.आर.आय. करणे योग्य आहे. अन्यथा नाही.

दोन मणक्यांच्या मधल्या जागेतून शरीराकडे मज्जातंतू जातात. चकती फारच खराब झाली तर मणके एकमेकांजवळ येतात आणि मज्जातंतूंवर दाब येतो. हातापायात अशक्तपणा, बधिरता, मलमूत्रावर नियंत्रण नसणे, लघवी तुंबणे अशी लक्षणे त्यामुळे होतात. कधी दुखण्यासोबत ताप येतो, वजन कमी होते. उतारवयात ऑस्टिओपोरोसिसने हाडे विरळ आणि अशक्त होतात. त्यात मणक्याच्या फ्रॅक्चरची शक्यता असते. अशा प्रकारची गंभीर लक्षणे असतील, विश्रांतीने बरे वाटत नसेल आणि दोनेक महिन्यात साधारण उपायांनी आराम वाटत नसेल तर त्वरित तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अत्यावश्यक आहे.

कूर्चेची झीज भरून निघू शकत नाही, त्यामुळे ऑस्टिओआरथ्रायटिस बरा करणारे कोणतेही औषध सध्या उपलब्ध नाही. हा आजार एका दिवसात अचानक येत नाही. ती वर्षानुवर्षे चालणारी प्रक्रिया आहे. त्यामुळे थोडीशी लक्षणे दिसताच व्यायाम सुरू केला पाहिजे. व्यायामाने सांध्यांची ताकद वाढते, वजन नियंत्रणात येते आणि संधिवात बळावत नाही. व्यायाम हेच सांध्यांची कार्यक्षमता टिकवण्याचे एकमेव साधन आहे. जीवनशैलीत बदल केला की, जगणे सुसह्य होऊ शकते. त्यासाठी आधी आजार समजावून घेतला पाहिजे, थोडी वेदना सहन करायला शिकले पाहिजे, कशाने दुखते आणि काय केले म्हणजे कमी दुखते ते आपले आपणच ओळखले पाहिजे.

'शीर्यते इति शरीरम्' – जे झिजत जाते ते शरीर. झीज ही होणारच. आपला सांधा गेला, आता आपण अंथरूणावर पडणार अशा विचाराने खचून गेले की, वेदना सहन करण्याची ताकद कमी होते. असहाय आणि उदासीन वाटू लागते. सकारात्मक विचार, व्यायाम, वजनाचे नियंत्रण, योग्य जीवनशैली आणि गरजेपुरत्या वेदनाशामक गोळ्या या पंचसूत्रीने संधिवातासोबत जगणे निश्चितच सुसह्य होऊ शकते.

सांध्यांची सूज

सांध्यांमध्ये वंगणाचा द्रव तयार करणाऱ्या सायनोव्हियम पेशी असतात. या पेशींना सूज आली म्हणजे सांध्यातल्या द्रवाचे प्रमाण वाढते आणि सांध्याचा आकार मोठा होऊन तो दुखू लागतो. हा सुजेचा संधिवात किंवा आमवात. आमवात हा वेळीच ओळखून व्यवस्थित उपचार केले तर त्यावर नियंत्रण आणणे शक्य आहे.

सुजेच्या आमवातांचे सुमारे पंचवीस प्रकार आहेत. त्यात ऱ्हुमॅटॉइड आरथ्रायटिस हा सर्वात महत्त्वाचा. तरुण आणि मध्यमवयीन स्त्रियांना होणारा हा आजार शरीराची प्रतिकारशक्ती बिघडल्याने होतो. पायात रुतलेल्या काट्याभोवती सूज येणे हे शरीराच्या प्रतिकाराचे लक्षण आहे. रक्तातल्या पांढऱ्या पेशी असे बाहेरचे कण ओळखून त्यांच्यावर हल्ला करतात आणि त्यांचा नाश करतात. ही बाह्यकण ओळखण्याची क्षमता बिघडली की त्या स्वत:च्याच शरीरातल्या पेशींवर हल्ला करतात. आपला कुत्रा आपल्यालाच चावावा असा हा प्रकार. कौरव–पांडवांसारखे हे घरातले युद्ध सांध्यांच्या ठिकाणी होते. त्यामुळे सांध्यांचे फार नुकसान होते.

आपल्या हाताच्या एकेका पंजामध्ये १४ छोटे सांधे असतात. असेच छोटे सांधे पावलातही असतात. डाव्या–उजव्या हातापायातले अनेक छोटे सांधे एकाच वेळी सुजणे हे ऱ्हुमॅटॉइड आमवाताचे मुख्य लक्षण. त्यासोबत मनगट, कोपर, खांदा, गुडघा आणि घोटा या सांध्यांनाही सूज येऊ शकते. आमवाताचे महत्त्वाचे लक्षण म्हणजे विश्रांतीनंतर सांधा आखडणे. विशेषत: सकाळी सारे शरीरच आखडल्यासारखे होते. त्यामुळे अंथरूणातून 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 नीट करता येत नाही. वेणी घालायला त्रास. कपड्यांची बटणे लावायला अवघड. बरणीचे झाकण उघडता येत नाही. भाजी चिरणे कठीण. कणीक मळणे अशक्य. चपला अडकवायला त्रास. कुलुपात किल्ली फिरवता येत नाही. एकूणच दिवसभराचे प्रत्येक काम करणे अवघड होऊन बसते. जसजसा दिवस वर येतो तसतसे सांधे जरा सैल झाल्यासारखे होतात. दुसऱ्या दिवशी पुन्हा तोच प्रकार. तरुण वयात आयुष्य उध्वस्त करणाऱ्या या आजाराकडे फार गांभीर्याने पाहिले पाहिजे. या आमवाताच्या सुजेमुळे कूर्चा आणि हाडे कुरतडली जातात आणि सांधे कायमचे वाकडे होतात.

ऱ्हुमॅटॉइड आमवाताच्या बहुतेक रुग्णांमध्ये रक्तात ऱ्हुमॅरॉइड फॅक्टर वाढलेला आढळतो. मात्र या तपासणीला मर्यादा आहेत. कारण संधिवात नसलेल्या दोन–तीन टक्के लोकांमध्येही हा दोष सापडतो. सांध्यांची विशेष प्रकारची सूज हेच ऱ्हुमॅटॉइड आमवाताचे खरे लक्षण. इतर सर्व तपासण्या या दुय्यम स्वरूपाच्या असतात.

आमवाताने सांध्यांना किती अपाय झाला यावर रोग्याची कार्यक्षमता ठरते. कुणाला जेमतेम नोकरी किंवा घरकाम करणे जमते पण एखाद्या समारंभाला जाता येत नाही. काही रुग्णांना स्वत:ची कामे स्वत: करता येत नाहीत. ऱ्हुमॅटॉइड आमवाताने जगण्याचा स्तर खालावतो. काही रुग्ण नोकरी सोडतात. त्याने आर्थिक नुकसान होते. औषधांचा खर्च, कुटुंबाची तारांबळ, आजाराचा पांगळेपणा अशा सर्व गोष्टींमुळे निराशा येते.

ऱ्हुमॅडॉइड आमवातात शरीरातली प्रत्येक यंत्रणा निकामी होऊन आयुष्य सुमारे सात वर्षांनी कमी होते. डोळ्यांचे पाणी आटते. दृष्टी कमी होऊ शकते. तोंड कोरडे पडते. रक्त कमी होते. स्नायू अशक्त होतात. थकवा वाटतो. हाडे विरळ होतात. फुफ्फुसे आक्रसतात. हृदयात दोष निर्माण होतात. मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी होते. रक्तवाहिन्या सुजून पायांना जखमा होतात. रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबीचे थर साठून हृदयविकार तसेच पक्षाघाताचा धोका वाढतो.

सोरियासिस या त्वचेच्या आजारातही सांधे सुजू शकतात. परंतु ते सामान्यत: पायाचे मोठे सांधे. यातच कधी पायाचे पूर्ण बोट सुजून लालसर होते. झीज झालेल्या सांध्याला सूज आली तर तो आमवातासारखा दिसतो. चिकुनगुन्या, कावीळ अशा विषाणूंमुळे सांध्यांना तात्पुरती सूज येते. आमवातातच सिस्टेमिक लुपस, स्क्लेरोडर्मा असे गंभीर आजार येतात. सेप्टिकमुळेही सांध्यांना सूज येते. लहान मुलांच्या आमवाताचे सात प्रकार आहेत. सुजेमुळे हाडांची वाढणारी टोके खराब होऊन मुलांची वाढ खुंटते. गाउट या आजारात एकच सांधा अचानक सुजतो, लालसर होतो आणि खूप दुखतो. तरुण पुरुषांना होणाऱ्या या आजारासोबत स्थूलता, ब्लडप्रेशर, हृदयरोग असे विकार अनेकदा सापडतात.

मणक्यांचा आमवात विशेषत: तरुण पुरुषांमध्ये आढळतो. त्याला ॲन्किलोसिंग स्पॉन्डिलायटिस असे म्हणतात. माकडहाडाच्या सांध्यांपासून सुरू होणारा हा आनुवंशिक आजारही प्रतिकारशक्तीच्या दोषामुळे होतो. लिगामेन्टस् आणि टेन्डॉन्स ज्या ठिकाणी मणक्यांना जोडलेले असतात तेथे सूज येणे हे या आजाराचे वैशिष्ट्य. कंबर दुखणे आणि तेथे कडकपणा असणे ही या आजाराची मुख्य लक्षणे. सुरुवातीला साधीशी वाटणारी कंबरदुखी पुढे वाढत जाते. दुखण्याने विशेषत: उत्तररात्री जाग येते. दुखणे मुख्यत: सकाळी. त्यासोबत कडकपणा विशेष असतो. हळूहळू दिवस चढून हालचाल सुरू होईल तसे दुखणे आणि कडकपणा कमी होतात. असे वर्षानुवर्षे चालते. कालांतराने लवचिकपणा कमी होऊन कंबर सरळ ताठ होते. आजार जसजसा पाठीकडे आणि मानेकडे सरकतो तसा पाठीला पोक येतो. मान वळवता येत नाही. कंबरेच्या आमवातात पायाचा एखादा सांधा सुजण्याची शक्यता असते. टाच दुखणे, पाऊल सुजणे, बरगड्यांच्या सांध्यांच्या सुजेमुळे छाती दुखणे अशीही लक्षणे होतात. डोळा लाल होऊन दृष्टी कमी होऊ शकते. सांध्यांच्या कडकपणामुळे साध्याशा अपघातात फ्रॅक्चर होऊ शकते.

आमवातासाठी हल्ली पुष्कळ प्रभावी औषधे उपलब्ध आहेत. लवकरात लवकर झालेले अचूक निदान हा या सर्व औषधांच्या परिणामकारकतेचा पाया आहे. त्यासाठी त्वरेने ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट तज्ज्ञ गाठला पाहिजे. आमवातावर जगभर पुष्कळ संशोधन सुरू आहे. त्यातून नवनवी परिणामकारक औषधे उपलब्ध होत आहेत. आमवाताला औषध नाही अशा गैरसमजुतीचा जमाना केव्हाच संपला आहे. औषधांमुळे आमवातात ऑपरेशनचे प्रमाणही कमी झाले आहे. ज्या सुदैवी रुग्णांना योग्य वेळी योग्य औषध मिळते, त्यांच्या सांध्यांमध्ये आजाराची खूणही शिल्लक रहात नाही. आमवात हा जन्मभराचा आजार आहे. उशीर झाला, सांधे वाकडे झाले तरी आमवाताची आग शरीर जाळत रहातेच. यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषध कायम घेत रहाणे अत्यावश्यक आहे.

संधिवाताचे उपचार

संधिवाताचे अनेक प्रकार असल्यामुळे त्या त्या प्रकारानुसार उपचार वेगवेगळे असतात. वेदना या महत्त्वाच्या लक्षणासाठी वेदनाशामक औषध घेणे ओघाने आलेच. तरीही, त्या वेदनेचे कारण समजले, आजार उमगला, आणि योग्य उपचार झाले तर वेदना आपोआप कमी होते आणि त्यासाठी औषधांची गरज भासत नाही. सूज असेल तर ती कमी झाली पाहिजे, सेप्टिक असेल तर ॲन्टिबायोटिक घेतले पाहिजे, एखादे व्यंग असेल तर ते दुरुस्त झाले पाहिजे.

संधिवाताच्या उपचारांमध्ये वेदनाशामक औषध सुरुवातीला आवश्यक असते. साधे वेदनाशामक आणि सूज कमी करणारे वेदनाशामक असे या औषधांचे दोन प्रकार आहेत. बाजारात मिळणारे पॅरासेटॅमॉल हे साधे वेदनाशामक औषध आहे. त्याच्या रोज चार गोळ्या घेतल्या तरी चालतात. वेदना कमी झाली तर नित्याची कामे नीट करता येतात, व्यायाम करता येतो. त्यामुळे अशी साधी औषधे टाळून उगाचच वेदना सहन करण्यात अर्थ नाही. सूज कमी करणारी डायक्लोफेनॅक, आयबुप्रोफेन सारखी औषधे डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ते सांगतील तितकेच दिवस घेतली पाहिजेत. एखाद्या वेदनाशामकाचा उपयोग झाला नाही तर दुसरे वापरता येते. सध्या बाजारात अशी १०–१२ प्रकारची औषधे उपलब्ध आहेत. मात्र दोन वेदनाशामक औषधे एका वेळी कधीही घेऊ नयेत. ॲलर्जीने त्वचेवर पुरळ उठणे, अम्लपित्ताने छातीत जळजळ किंवा उलट्या होणे, दमेकऱ्यांचा दमा वाढणे हे या औषधांचे दुष्परिणाम. प्रदीर्घकाळ ही औषधे घेतली तर हजारात एखाद–दुसऱ्या रुग्णाच्या यकृतावर आणि मूत्रपिंडावर दुष्परिणाम होतात. औषध बंद केले की, सामान्यत: हे अवयव मूळ पदावर येतात.

सूज झटकन कमी करणारी महत्त्वाची औषधे म्हणजे स्टिरॉइडस्. प्रत्येकाच्या शरीरात नैसर्गिक स्टिरॉइड असतेच. ते अगदी थोड्या डोसमध्ये घेतले तरी आमवाताची सूज लवकर ओसरते, वेदना कमी होते आणि सांधे आणखी खराब होणे टळते. औषधांनी आमवाताचे नियंत्रण होण्यास तीन ते सहा महिने लागू शकतात. म्हणूनच ऱ्हुमॅटॉलॉजीच्या सर्व संघटनांनी आमवातात सुरुवातीला स्टिरॉइडस् वापरण्याविषयी मार्गदर्शक तत्त्वे दिली आहेत. आजार नियंत्रणात आला की, ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट तज्ज्ञ स्टिरॉइडचा डोस हळूहळू कमी करतात. बहुधा ते बंदही होते. झिजेच्या संधिवातात मात्र ही औषधे वापरत नाहीत. सुजलेल्या सांध्यात स्टिरॉइडचे इंजेक्शन हा एक जगन्मान्य उपाय आहे. आम्लपित्त, त्वचेवर फोड येणे, केस गळणे, चेहरा गोलसर होणे, हाडे विरळ होणे, स्नायू अशक्त होणे, मासिक पाळीचा अनियमितपणा, इत्यादी अनेक उपद्रव प्रदीर्घकाळ जास्त मात्रेत घेतलेल्या स्टिरॉइडमुळे होतात. थोडासा डोस कमी कालावधीसाठी घेतला तर साइड–इफेक्टस् होण्याची शक्यता फार कमी असते. स्टिरॉइड औषधे आमवाताच्या रोग्यांसाठी वरदानच आहेत.

आमवाताच्या नियंत्रणासाठी विविध औषधे उपलब्ध आहेत. मेथोट्रेक्सेटसारखी औषधे प्रतिकारशक्तीच्या पांढऱ्या पेशी नियंत्रित करून आजार कमी करतात. ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट तज्ज्ञ आमवाताची तीव्रता मोजून औषधांचा परिणाम आजमावतात. आजार आटोक्यात येत नसेल, तर डोस वाढवतात किंवा दुसरे जादा औषध देतात. या औषधांचा डोस अगदी थोडा असतो. शिवाय दुष्परिणाम वेळीच ओळखण्यासाठी वारंवार रक्ततपासण्या केल्या जातात. डॉक्टरांच्या सूचनांप्रमाणे नियमित औषध घेणे हे रुग्णांचे कर्तव्य आहे. नेहमीच्या औषधांनी उपाय दिसत नसला तर नवी जैविक औषधे आहेत. महाग असली तरी ती अनेक रुग्णांमध्ये जादूसारखा परिणाम दाखवतात.

संधिवातासाठी ॲलोपॅथीत औषध नाही अशा गैरसमजुतीने बरेच रुग्ण पर्यायी वैद्यकाचे उपचार घेतात. ते उपचार हल्ली महाग होत चालले आहेत. सामान्यत: तीनेक महिन्यात गुण दिसला नाही तर आयुर्वेद, होमिओपॅथी इत्यादी उपचार बंद केलेले बरे. साइडइफेक्टस्च्या भीतीने लोक ॲलोपॅथिक औषध घेण्याचे टाळतात. परिणामकारकता असेल तरच दुष्परिणामांची शक्यता असते. अपघात होऊ शकतो म्हणून रस्त्याने जाण्याचे कोणी टाळत नाही, तसेच अनाठायी भीतीने औषध टाळणे अयोग्य आहे.

व्यायाम हे सर्व प्रकारच्या संधिवाताचे उत्तम औषध आहे. आधी थोडा व्यायाम सुरू करून हळूहळू वाढवावा. व्यायामात नियमितपणा पाहिजे. एखादाच सांधा बिघडला असेल तर फिजिओथेरपिस्टकडून व्यायाम शिकावेत आणि तक्त्याप्रमाणे आपले आपण घरी करावे. चालण्याच्या साध्या व्यायामाने शरीरास प्राणवायूचा पुरवठा वाढतो आणि वजन कमी होण्यास मदत होते. ताणाचे आणि ताकद वाढवणारे व्यायाम तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने करावेत. योगासनेही ताणासाठी उत्तम आहेत. योग ही एक जीवनशैली आहे. त्याने मनावरही नियंत्रण येते आणि परिस्थितीशी जुळवून घेण्याचे तंत्र साधते. औषध न घेता प्राणायाम किंवा योगासनांनी सर्व काही बरे होते असे समजणे मात्र चुकीचे आहे.

गेली पाऊणशे वर्षे जगभरचे वैज्ञानिक आहार आणि संधिवात यांच्या परस्परसंबंधांचा शोध घेत आहेत. विशिष्ट आहाराने संधिवात वाढतो, कमी किंवा बरा होतो याविषयी निश्चित पुरावा अद्याप हाती लागलेला नाही. कधी पथ्याची यादी इतकी मोठी असते की, त्यामुळे उपोषणासोबत कुपोषणही होते. आयुर्वेदाच्या मूळ ग्रंथातही खरे तर इतकी मोठी पथ्याची यादी नाही. आहार संतुलित असावा. वजन जास्त असेल तर ते कमी होण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न करावेत.

गुडघ्याचे दुखणे कधीकधी पावले सपाट असल्याने किंवा घोटा सैल झाल्याने उद्‌भवते. अशा वेळी ऑक्युपेशनल थेरपिस्टकडून योग्य पादत्राण बनवून घेऊन ते सतत वापरले पाहिजे. गुडघा सैल असला तरच नी–कॅप वापरावी. उगाचच नी–कॅप वापरली तर गुडघ्याचे स्नायू अशक्त होऊन गुडघा आणखी बिघडण्याची शक्यता असते. मानेच्या किंवा कंबरेच्या पट्ट्याचेही असेच आहे. तो फक्त हातापायात बधिरता असेल तर काही आठवड्यांपुरता वापरायचा असतो. पट्टा लावला तरी व्यायाम केलाच पाहिजे. पट्ट्यामुळे आजार बरा होत नाही, शिवाय त्यावर अवलंबून राहण्याची प्रवृत्ती होण्याचा धोका असतो. ट्रॅक्शनमुळेही तात्पुरता आराम पडतो. व्यायाम न करता सतत ट्रॅक्शन लावणे चुकीचे आहे.

आमवातासाठी उत्तमोत्तम औषधे आता उपलब्ध असल्याने ऑपरेशनचे प्रमाण फारच कमी झाले आहे. सांध्यांची झीज झाली तरी सुरुवातीपासून योग्य व्यायाम करून ऑपरेशन लांबवता येते. मात्र ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्टच्या सल्ल्याने सांधा बदलण्याची वेळ आलीच तर ज्यांना परवडेल त्यांनी ऑपरेशन अजिबात लांबवू नये.

संधिवातासारख्या आयुष्यभराच्या यातनादायक आजाराशी सामना करण्यासाठी मनही खंबीर पाहिजे. वेदना होणारच असेल तर तिचा त्रास वाटू न देणे हे आपल्या हाती आहे. सतत कामात गुंतून घ्यावे. एखादा छंद जोपासावा. तणावमुक्तीचे तंत्र शिकावे. आनंद वाटेल अशी एकतरी गोष्ट रोज करावी. औषधे–व्यायाम–काम–विश्रांती यांचे गणित जमले म्हणजे संधिवातावर मात करणे सहज शक्य होईल.

[पुणे आकाशवाणी केंद्रावरील चार भाषणे, ३–६ जुलै २०१२]

❖ ❖ ❖