फ्लूचा वराहावतार

“डॉक्टर, आम्ही सुटीसाठी भारतात जाणार नाही. इथे सौदी अरेबियातच रहाणार. बाळाचा पहिला वाढदिवसदेखील घरच्या घरीच करणार. त्या भयानक फ्लूचा संसर्ग नको त्याला,” विनय फोनवरून धडाधड विधानं फेकत होता, “त्या N95 मास्कचीं दोन खोकीं घेतलीं आहेत मी. ऑफिसलासुध्दा मास्क लावूनच जातो आजकाल. आणि तें टॅमिफ्लू औषध कुठून मिळेल? वाट्टेल ती किंमत देऊन घेईन मी. ताप आला कीं ताबडतोब सुरू करणार. व्हॅक्सीन आलं कीं पहिलं बाळाला देणार. कसंही मिळवीन मी तें.”

इथे जागतिक आरोग्यखात्याला नेमकी सुसूत्र योजना जमत नव्हती. रोज निर्णय बदलत होते. आणि विनयने मात्र strategy पक्की ठरवून टाकली होती. विनय बुध्दिमान आहे. म्हणून त्याला आणि त्याच्यासारख्या विचारी माणसांना चार शब्द सांगावेसे वाटले.

इन्फ्लुएन्झा हा आजार व्हायरस नावाच्या अतिसूक्ष्म जीवाणूंमुळे होतो. व्हायरस हा सजीव आणि निर्जीव यांच्या सीमारेषेवरचा एक सरळ साधा .exe प्रोग्रॅम आहे. त्याला स्वतंत्र अस्तित्व नसतं. प्राणी, पक्षी, वनस्पती, वगैरेंच्या, इतकंच कशाला, टायफॉईड-कॉलरासारख्या इतर सूक्ष्म जीवाणूंच्याही पेशी अधिक स्वतंत्र असतात. त्यांच्या आत त्यांचा स्वतःच्या न्यूक्लीयसचा संगणक असतो, त्याशिवाय प्रोटीन्ससारखे पदार्थ तयार करणाऱ्या रायबोसोम्स नावाच्या फॅक्टरीज असतात. व्हायरसपाशी तसली काहीही व्यवस्था नसते. म्हणून जगणं, पुनरुत्पादन इत्यादी सगळयाच क्रियांसाठी तो इतर पेशींवर अवलंबून असतो. तो त्या पेशींची सगळी अंतर्गत यंत्रणा वापरतो आणि आपल्या अनेक प्रती तयार करून घेतो. त्या प्रती मग दुसऱ्या पेशींमध्ये शिरतात. व्हायरस पसरत जातो. पण हें सारं सहज होत नाही. मुळात पेशींमध्ये शिरकाव करून घेणं सोपं नसतं. त्या स्वतंत्र पेशींचे detector programs तयार असतात. पूर्वीच्या अनुभवाने त्यांच्या memoryत या घुसखोराची माहिती नोंदलेली असते. त्याला वेळींच पकडून ते त्याचा नायनाट करतात. त्यामुळे तो पुढची कारवाई करूच शकत नाही. साथीची लागण होत नाही. जितक्या जास्त पेशींमध्ये ही प्रतिकारशक्ती असेल तितका व्हायरसला अधिक कडवा विरोध केला जातो. म्हणून साथ सुरू होत नाही, किंवा, सुरू झालीच तर आटोक्यात रहाते.

असल्या सतर्क टेहळणी पथकांना चकवण्यासाठीं व्हायरस स्वतःचं रूप थोडंथोडं बदलत रहातो. दर वर्षी पुण्यामुंबईत पावसाळयात किंवा यूरोपमध्ये हिवाळयात तो असं जरासं नवं रूप धारण करून येतो.

नेमेंचि येतो मग पावसाळा । सर्वांस होतो फ्लू त्याचि वेळां॥

यूरोपमधले तज्ज्ञ दर वर्षी हिवाळयापूर्वी त्या सालच्या साथीची कुंडली मांडतात आणि त्या येऊ घातलेल्या व्हायरसची जातकुळी ठरवतात. त्यावरून त्या वर्षीची लस तयार केली जाते. पाच वर्षांखालचीं मुलं, पासष्टीच्या पुढले वृध्द, गरोदर बायका, वृध्दाश्रमांचे रहिवासी, किडनी-लिव्हर, हृदय, मज्जासंस्था वगैरेंचे गंभीर आजार झालेले, रक्तक्षय, AIDS, कॅन्सर, मधुमेह, ग्रंथींचे इतर आजार असलेले रुग्ण, प्रमाणाबाहेर स्थूल असलेले लोक, कॅन्सरच्या औषधांसारखे, स्टीरॉईडसारखे उपचार घेणाऱ्या व्यक्ती यांना कुठलाही संसर्गजन्य रोग होण्याची, झाल्यावर त्याचा प्रादुर्भाव होण्याची आणि त्यामुळे मृत्यू ओढवण्याचीही शक्यता वाढलेली असते. अशा **कमकुवत प्रतिकारशक्ती** असलेल्या लोकांना ही लस आवर्जून दिली जाते. तिने त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढली की फ्लू झाला तरी त्याने फार त्रास होत नाही. कित्येक मृत्यू टाळता येतात.

बहुतेक साथी एकेका गावापुरत्या पाहुण्या येतात आणि काही दिवस त्रास देऊन अंतर्धान पावतात. अधूनमधून एखादी साथ मात्र मनूच्या पुरासारखी हां हां म्हणतां जगभरात पसरते आणि हाहाकार माजवते. विसाव्या शतकात १९१८, १९५७ आणि १९६८ साली अशा तीन वैश्विक साथी येऊन गेल्या. १९१८ च्या साथीत एका हिंदुस्थानातच जवळजवळ दोन कोटी माणसं दगावलीं. पहिल्या महायुध्दातल्या एकूण मृत्यूंची संख्यासुध्दा त्याहून कमी होती.

फ्लू फक्त माणसांचाच आजार नव्हे. डुकरांचा फ्लू वेगळा, तो डुकरांना दरवर्षी होतो पण सहसा माणसांकडे ढुंकूनही पहात नाही. पक्ष्यांचा फ्लू बहुधा डुकरांच्या, माणसांच्या वाटेला जात नाही. घोड्यांना आणि कुत्र्यांनाही त्यांचे हक्काचे वेगवेगळे फ्लू असतात. हे सगळे 'अमानुष' आजार कटाक्षाने जातिभेद पाळतात. पण ही मर्यादा उल्लंघून, २००७ सालीं, पक्ष्यांचा फ्लू माणसांमध्ये पसरू बघत होता. २००९ मध्ये तर डुकरांच्या फ्लूने नवंच रूप धारण केलं. त्याने काही गुण पक्ष्यांच्या फ्लूचे तर काही माणसांच्या फ्लूचे उचलले. माणसांच्या फ्लूचा उसना प्रोग्रॅम वापरून तो पेशींपर्यंत पोचला. मग डुकरांच्या आणि पक्ष्यांच्या जनुकांमुळे बदललेलं त्याचं तें वेगळं रूप detector programsना ओळखता आलं नाही. त्याने पेशींमध्ये शिरकाव करून घेतला. साथीची लागण झाली. चकवा चालू राहिला. साथ फैलावली. जीवशास्त्राच्या नव्या तंत्रांमुळे त्याची ही सारी लबाडी शास्त्रज्ञांना कळली. ते त्याच्या मागावर राहिले. जगभर दवंडी पिटली गेली. सगळे देश सावध झाले. मग हा आजार माणसांकडून पुन्हा डुकरांना दिला गेला, एका टर्की पक्ष्यालाही लागला. जातींच्या मर्यादा अशा ओलांडत राहिल्यामुळे त्याचं रूप फिरून बदलण्याची शक्यता वाढत गेली. म्हणून शास्त्रज्ञ घाबरले. 'मास्क लावा, हात धुवा, अंतर राखा, उगाच प्रवास करू नका,' हाकाटी झाली.

हा व्हायरस शिंकेसरशीं मुसंडी मारून मास्कच्या फटींमधूनसुध्दा बाहेर पडतो, त्याचे आसमंतात सहा फुटांपर्यंत फवारे पसरतात. मग ते भोवतालच्या पृष्ठभागांवर आरामात स्थिरावतात. नाकात बोट घालणारं मूल त्याच्या भोवतीं थोडा वेळ **जंतूंचा ढगच** निर्माण करतं. मग तें नाकातून निघालेलं बोट किंवा शिंक झेलणारा तळहात दरवाजांच्या मुठी, जिन्यांचे कठडे, नळ, टेलिफोन, दिव्याचीं बटणं अशा अनेक वापरातल्या वस्तूंना शिवतो आणि त्या वस्तू जंतूंनीं विटाळतात. त्यानंतर त्या पृष्ठभागांना किंवा त्या वस्तूंना शिवणाऱ्या प्रत्येक हाताला ते जंतू चिकटतात. मग ते हात नाकाशीं, तोंडाशीं गेले कीं तिथेतिथे त्या जंतूंचं विरजण लागतं. फ्लू पसरत जातो. म्हणून नाका-तोंडापाशी नेण्यापूर्वी आणि त्यानंतर प्रत्येकाने हात वीस सेकंद साबणाने चोळून धुवावे. प्रवासात हें जमणार नसेल तर हातांना अल्कॉहॉलयुक्त जंतुनाशक लावून तें वाळून जाईपर्यंत चोळावं. व्हायरस नाजूक असतात. साबणपाणी, प्रखर सूर्यप्रकाश, अल्कॉहॉल, अशा साध्या गोष्टींपुढे त्यांचा फार वेळ टिकाव लागत नाही. पण मनुष्यस्वभाव असा विक्षिप्त की या साध्या गोष्टींमध्येच टंगळमंगळ अधिक होते.

असं असलं तरी या साथीत अवाजवी भयाचा मात्र कहर झाला. साध्या तापासाठी स्वाईन फ्लूची,दहा हजार रुपये किंमतीची, महागडी **चाचणी** ऊठसूट केली गेली. बाकीच्या आजारांच्या तपासणीत जीवाणूंशी लढणारं शरीरातलं प्रतिविष (antibody) शोधलं जातं. ती सोपी, त्यामानाने स्वस्त चाचणी स्वाईन फ्लूसाठी अद्याप तयारच झालेली नाही. या आजारासाठी खुद्द व्हायरसचं अस्तित्व सिध्द करावं लागतं. हें काम कठीण आणि महाग असतं. कमजोर माणसांना फ्लूचीं लक्षणं सुरू झाल्याझाल्या चाचणी करावी. बाकीच्यांच्या आजाराचं स्वरूप गंभीर वाटलं तरच टेस्ट करून घ्यावी. ज्या भागात फ्लूची साथच असते तिथल्या हट्ट्याकट्ट्या माणसांचा आजार सौम्य असला तर त्यांची चाचणी करायची काहीच गरज नाही.

Tamiflu (Oseltamivir) सारखीं मुबलक उपलब्ध नसलेलीं औषधं काही ठिकाणीं साध्या फ्लूसाठीसुध्दा हट्टाने मागितलीं किंवा दिलीं गेलीं. टॅमिफ्लूने कुठलाही फ्लू बरा होतो पण फ्लूचा प्रसार रोखण्यासाठी तें कुणीही घेणं

रास्त नाहीं. हें ठाऊक नसल्याने सुरुवातीच्या काळात त्या गुणी औषधाचा दुरुपयोग झाला. कधी आपल्या आपण बऱ्या झालेल्या फ्लूला वरून जालीम दवापाणी झालं. व्हायरस हुशार. त्याने ह्या मानवी चुकांचा वापर करून औषधांवर मात करायच्या पळवाटा शोधल्या. आता ह्या **उपचारांचं जागतिक धोरण** ठरलं आहे. आजार नेहमीच्या फ्लूसारखाच मामुली असला तर धडधाकट माणसांना औषधाची गरज नसते. त्यांचा आजार गंभीर वाटला तरच त्यांना टॅमिफ्लूच्या दहा गोळ्या पाच दिवसांत दिल्या जातात. कमकुवत प्रतिकारशक्ती असलेल्यांना मात्र फ्लूचीं चिन्हं दिसायला लागलीं कीं दिरंगाई न करतां टॅमिफ्लू(ओसेल्टामिविर)[७५ मिलिग्रॅम दिवशीं दोनदा पाच दिवस] किंवा झॅनॅमिविर सुरू केलं जातं.

आजार सुरू होण्याच्या आदल्या दिवसापासून ते आजारपणाच्या सातव्या दिवसापर्यंत फ्लू झालेल्या व्यक्तींपासून व्हायरसचा संसर्ग होतो. या काळात रुग्णाच्या कुटुंबातल्या किंवा त्याची काळजी घेणाऱ्या माणसांना साथीची लागण होऊ शकते. म्हणून या संपर्कातल्या व्यक्तींना टॅमिफ्लूची रोज एक गोळी सलग दहा दिवस प्रतिबंधक उपाय म्हणून देतात. फ्लूच्या रुग्णांची अखंड सेवा करणारे डॉक्टर्स आणि इतर आरोग्यसेवक यांनाही प्रतिबंधक टॅमिफ्लू दिलं जातं. वृध्दाश्रमात साथीचा रोगी आढळला तर त्या आश्रमातल्या सर्व रहिवाशांना कमीत कमी दोन आठवडे रोज एक गोळी देतात. एक वर्षाच्या आतल्या मुलांना फ्लू झाला तर न्यूमोनिया, हृदयाला, मेंदूला सूज येणं, अशीं विकोपाचीं दुखणी होऊ शकतात. त्यांना वयाच्या प्रमाणात टॅमिफ्लू देतां येतं.

हा आजार मवाळ आहे, तो टॅमिफ्लूने बरा होतो, हें कळल्यावर लोकांची अवाजवी भीती पार पळाली. मग त्यांनी दुसरं टोक गाठलं. आपल्याला फ्लू व्हावा आणि आपली प्रतिबंधक शक्ती वाढावी म्हणून swine flu parties सुरू झाल्या. हा फ्लू अद्याप मवाळ आहे खरा. पण जर सतर्क न राहता त्याला बेबंद पसरू दिला तर तो पुन्हा डुकरांकडून, पक्ष्यांकडून नव्या जनुकांची कुमक घेऊन येऊ शकतो. ती नवी ताकद व्हॅक्सीनमुळे मिळणाऱ्या नव्या प्रतिकारक शक्तीवरही मात करू शकते. त्यामुळेच तर शास्त्रज्ञ त्याच्या मागावर राहिले आहेत. तो सध्या कितीही हीनदीनलीन वाटला तरी पार्टी करून त्याला मुद्दाम आमंत्रण देणं हा मात्र बेजबाबदारपणा ठरेल. त्याच्या सध्याच्या रूपासाठी लस तयार करायचा प्रयत्न चालू आहे. ती बाजारात यायला २०१० साल उजाडेल. पण प्रत्येकाने आपापलं कर्तव्य पाळलं तर ती लस तयार होण्यापूर्वीच ही साथ आटोक्यात आलेली असेल.

मग ती लस द्यायची कोणाला? नेहमीसारखी, बालांना आणि वृध्दांना? पण ह्या वेळी तर साठी उलटलेल्या माणसांना लागण कमी झाली. हा तर तरुणाईचा रोग आहे. खरं आहे. पण जुन्या pandemics चा अभ्यास सांगतो कीं त्या वेळीं देखील फ्लूने पांढऱ्या केसांचा मान राखला होता. जनुकांचा अभ्यास आत्ता कुठे सुरू झाला आहे. १९१८, ५८, ६७ सालच्या फ्लूच्या व्हायरसचं जनुकरूप आपल्याला माहीत नाही. पण तेही जर असेच डुकरांकडून, पक्ष्यांकडून येणारे ‘अमानुष’ व्हायरस असतील तर सध्याच्या वयोवृध्द माणसांच्या प्रतिकारक शक्तीला त्यांची, अंधुक का होईना, आठवण असावी. त्यामुळेच ही नवी लढत त्यांना सोपी गेली असावी. साधारण दर चाळीस वर्षांनीं, धूमकेतूसारख्या येणाऱ्या या जागतिक साथींमध्ये असाच प्रकार घडत असावा.

‘ज्यांच्यामुळे वैश्विक साथ अधिक झपाट्याने पसरेल अशा माणसांना लस आधी टोचावी,’ असा विचार सध्या चालू आहे. अशा माणसांत शाळकरी मुलं, त्यांचे आईवडील आणि रोज कामाला जाताना गर्दीला भिडणारे लोक हेच मुख्यत्वें येतात. अशक्त, कमकुवत माणसांना ही लस देण्याबाबत काही निर्णय अद्याप झालेला नाही. आरोग्य संस्थांचं धोरण डावलून, वशिले लावून व्हॅक्सीन स्वतःसाठी मिळवू नये. **व्हॅक्सीन म्हणजे अमृत नव्हे.**

त्याला त्याचे स्वतःचे दुष्परिणाम असतात. ते लक्षात घेऊनच, कमीत कमी त्रास व्हावा या हेतूने, जाणकारांच्या सल्ल्यानेच, सरकारने इष्टतम धोरण आखलेलं असतं.

मग तुमच्याआमच्यासारख्यांनीं सध्या काय करायचं?

१)अति श्रम, विनाकारण उपासतापास, जागरणं टाळावीं. अति ताण, थकवा यांनी प्रतिकारशक्ती कमी होते. समतोल आहार घ्यावा. रोज एखादी व्हिटॅमिन्सची गोळी घ्यावी. व्हिटॅमिन्सचा मारा केल्याने काहीही फायदा होत नाही.

२)तत्वानुसार नियमित हात धुवावे.

३)शिंकताना, खोकताना, नाकावर रुमालाची चौघडी धरली तर फवारा कमी उडेल आणि हातावर जंतू कमी लागतील. कागदी रुमाल वापरून तो तत्काळ कचऱ्याच्या टोपलीत टाकून दिला तर उत्तमच.

४)हात शक्यतों नाका-तोंडाकडे नेऊ नयेत.

५)फ्लू झालेल्या लोकांपासून जमेल तितकं दूर रहावं. त्यांच्यापासून कमीत कमी सहा फूट अंतर बाळगावं. त्यांची काळजी घेणं हें तुमचं कर्तव्य असेल तर नाका-तोंडाभोवती घट्ट बसेल असा मास्क वापरावा.

६)हा व्हायरस पिण्याच्या पाण्यातून किंवा खाद्यपदार्थांतून फैलावत नाही. पोहण्याच्या तलावातल्या पाण्यात क्लोरीन असतो. त्याने व्हायरस मरतो. त्यामुळे या व्हायरससाठी ती काळजी घेण्याची गरज नाही.

७)घरातले सर्व पृष्ठभाग जंतुनाशकाने पुसून स्वच्छ ठेवावे.

ताप आलाच तर

१)रुग्णाने ताप आल्यापासून तो आपल्या आपण पुरता ओसरून एक पूर्ण दिवस उलटेपर्यंत घरीं रहावं. क्रोसिनसारखं औषध घेऊन ताप कमी होणं म्हणजे तो ओसरणं नव्हे.

२)रुग्णाने शिंकत, खोकत गर्दीच्या ठिकाणीं मुळीच जाऊ नये. जाणं अत्यावश्यक असलं तर निदान नाका-तोंडाभोवती घट्ट बसेल असा मास्क वापरावा.

३)त्याने जमेल तितकी विश्रांती घ्यावी.

४)पाणी, पातळ कांजी, पातळ सूप्स, सरबतं अशीं पेयं त्याने सतत प्यावीं.

५)रुग्णाचीं भांडीं आणि कपडे लगेच साबणपाण्याने धुवावे. रुग्णाचे कपडे धुण्यापूर्वी कवळून नाकातोंडाजवळ धरू नयेत. त्या कपड्यांना लावलेले हात तत्काळ साबणपाण्याने धुवावे.

६)रुग्णाच्या ज्या कुटुंबियांना ताप-खोकला झालेला नसेल त्यांना टॅमिफ्लू घेऊन रोजच्या कामधंद्याला जायला काहीही हरकत नाही.

वर सांगितलेल्या कमकुवत वर्गातल्या माणसांनीं दुखणं अंगावर काढू नये. एक दिवस ताप आला तरी तत्काळ डॉक्टरांशीं संपर्क साधावा.

एरवी निरोगी असणाऱ्या माणसांनीदेखील पुढे दिलेल्या गंभीर लक्षणांसाठी डॉक्टरांचं मत लवकरात लवकर घ्यावं:

१) तापाची मात्रा सतत तीन दिवस अडतीस अंश सेंटिग्रेडपेक्षा अधिक राहणं.

२) छातीत किंवा पोटात दुखणं किंवा दडपण वाटणं.

३)श्वास घेताना त्रास होणं किंवा धाप लागणं.

४)एकदा गेलेला ताप उलटून पुन्हा येणं आणि जोरदार खोकला सुरू होणं, थुंकीत रक्त पडणं

५)एकाएकी अतिशय थकवा येणं, हातपाय गळून जाणं, उभं रहाणंही अशक्य होणं

६)आत्यंतिक उलट्यांमुळे पोटात काहीही न टिकणं, खाणंपिणं अशक्य होणं

७)भ्रम होणं

लहान मुलांत खालील लक्षणं जिवाला धोका सुचवतात:

१)धाप लागणं

२) बोटं, नाकाचा शेंडा, जिभेचं टोक निळं पडणं

३)सारख्या, जोरात उलट्या होणं. त्यामुळें पोटात पाणीही न टिकणं

४) हालचाल मंदावणं, हाकेला, हालवण्याला प्रतिसाद न देणं, शुध्द हरपणं

५)आईने कुशीत घेणंही चिडचिड्या झालेल्या बाळाला नकोसं होणं

६)गेलेला ताप परत उलटून येणं आणि जोरदार खोकला सुरू होणं

अशीं गंभीरपणाचीं लक्षणं दिसत असलीं तर तातडीने हॉस्पिटलमध्ये भरती करणं आवश्यक असतं. अशा वेळीं टॅमिफ्लूखेरीज इतर पूरक उपचारांचीही नितांत गरज असते. संसर्ग टाळण्यासाठी आपण वाळीत टाकले जाऊ ही खुळी भीती त्यावेळी बाळगू नये. घरच्या घरी उपचार करण्याचा वेडेपणा करू नये.

आता जागतिक आरोग्यसंस्थांचीं हेरखातीं सजग झालीं आहेत. सध्याच्या या व्हायरसच्या जनुकांचा प्रत्येक बदल नोंदला जाणार आहे. चाळीस वर्षांनंतर जेव्हा वैश्विक साथीचा धूमकेतू नव्या गुरुत्वासकट चाल करून येईल तेव्हा निव्वळ त्याची लांब शेपटी बघून जगात भयाची लाट पसरणार नाही. मानवाची त्या नव्या रोगाशी लढायची शास्त्रशुध्द तयारी असेल. हा झाला भविष्यातला फायदा.

पण ‘**हात स्वच्छ, नाक स्वच्छ, नाकावरचा रुमाल स्वच्छ,**’ इतकेच निर्बंध जरी काटेकोरपणे पाळले गेले तरी आत्ताची, २००९च्या पावसाळया-हिवाळयात येऊ घातलेली, नेहमीच्या मानवी फ्लूची साथही कितीतरी कमी प्रमाणात पसरेल. तेंही नसे थोडकें!

-डॉ. उज्ज्वला दळवी

५ सप्टेंबर २००९