

सहज पचन व्हावे

घशाची जळजळ :

“जळजळतंय. ते बाजारचे चीझ-पकोडे घशाशी येतायत्. आताशा पचत नाहीत रे मला असल्या गोष्टी!”

रात्री दोन वाजता घाटेकाका कासावीस होत उठून बसले.

काकांच्या पंच्याहत्तरीच्या पार्टीसाठी मुलाने मोठ्या कौतुकाने आणलेला खारु काकांना सोसला नाही.

हा जळजळण्याचा त्रास कमीअधिक प्रमाणात लहानथोर साऱ्यांनाच होतो. पण काकांच्या वयाला त्याची विशेष दखल घ्यावी लागते. त्या वयात साऱ्याच हालचाली संध झालेल्या असतात; प्रकृतीचे काही ना काही त्रास आणि त्यांच्यासाठी घेतली जाणारी औषधं यांनी ‘चाल हळूहळू’ अशी अवस्था झालेली असते. हातापायांची ती मंदगती सहज लक्षात येते. पण वय, आजार आणि औषधं यांचा शरीराच्या आतल्या अवयवांवरही तसाच परिणाम होतो हे ध्यानात येत नाही. तरुण वयात काही खाल्लं की ते दोन-तीन तासांत आतड्यांपर्यंत पोचतं. उतारवयात अन्ननलिकेची आणि जठराची हालचालही मंदावलेली असते. अन्न बराच काळ जठरातच रेंगाळतं.

हे अन्न जठरातून वर जाऊ नये म्हणून अन्ननलिकेच्या खालच्या टोकाशी स्नायूंची बनलेली एक झडप असते. चीझ, चॉकोलेट, केळं, टोमॅटो, कॉफी, संत्र्याचा विकतचा रस, पुन्हापुन्हा अति तापवलेल्या तेलात तळलेलं बाजारी खाणं किंवा धूम्रपान यांच्या परिणामाने आणि वयानुसारही हा स्नायू ढिला होतो आणि नीट काम करू शकत नाही. चलनवलन कमी झाल्यामुळे उतारवयात वजनही थोडंफार वाढलेलं असतं. सुटलेल्या पोटाचा जठरावर बाहेरून दाब वाढतो.

असं सारं असताना पोटभर जेवून तहानेसाठी त्यावर पेप्सी-कोकाकोलासारखी फसफसणारी पेयं घेतली की जठराच्या आतला दाब फार वाढतो; तिथलं अन्न आणि अॅसिड वर उसळायला उतावीळ होतं.

त्यातून पार्टी तर उशिरापर्यंत चालते. त्यानंतर भरल्या पोटी आडवं झालं की अॅसिड आणि खाद्यपेयांनी भरलेली जठराची बाटली कलंडते; आतलं अॅसिड सहज अन्ननलिकेत सांडतं; घशाशी येतं. वयानुसार संवेदनाही कमी झालेल्या असतात. अॅसिड उसळलं; अन्ननलिकेतला

दाब वाढला तर ते सहज जाणवत नाही; बऱ्याचदा त्या उसळ्या दुर्लक्षित रहातात. कधीकधी अन्ननलिकेची वेदना हृदयविकाराच्या वेदनेसारखीच वाटते आणि दिशाभूल होते.

अशी उपेक्षा झाली तरी अॅसिडमुळे हानी मात्र होतेच. पुन्हापुन्हा अॅसिड घशाशी आल्याने स्वरयंत्र भाजून निघतं; आवाज घोगरा होतो. श्वासनलिकेत आणि तिथून फुप्फुसांतही अॅसिड घुसतं आणि दम्याचा त्रास सुरू होतो. शिवाय अॅसिडने होरपळून अन्ननलिकेला जखमा होतात; तिथे रक्तस्राव होतो. जखमांच्या वणांनी अन्ननलिका आकसते; गिळताना घास अडकतो. पुन्हापुन्हा जखमा झाल्या की तिथल्या पेशींची जातकुळी बदलते; कॅन्सरची शक्यता वाढते. हे सारं ध्यानात येईतो उपचारांची योग्य वेळ टळून जाते.

म्हणूनच काकांच्या साध्याशा तक्रारीची डॉक्टरांनी विशेष दखल घेतली. अपेक्षेप्रमाणे काकांच्या अन्ननलिकेत जखमा दिसून आल्या. 'वजन कमी करावं; वेळेला थोडंथोडं खावं; नेहमीच, पण विशेषतः रात्री, हलका आहार घ्यावा' असा सल्ला डॉक्टरांनी दिला. 'ज्या खाण्याने आपल्याला त्रास होतो असं जाणवतं ते खाणं टाळावं. पोट भरून जेवू नये. झोपताना दूध किंवा कुठलंही पेय, अगदी पाणीसुद्धा पिऊ नये. म्हातारपणी जठराची स्थिती गरोदरपणातल्यासारखी असते. तेव्हा वाकून व्यायाम केल्यानेही पोटातला दाब वाढतो. म्हणून तसे व्यायाम टाळावे' असंही डॉक्टर म्हणाले.

त्यांनी आणखीही काही सांगितलं, 'जठराची भरलेली बाटली कलंडू नये म्हणून जेवणानंतर किमान दोन तास आडवं होऊ नये. झोपल्यावरही डोक्यापासून पायापर्यंत उतार ठेवावा. त्यासाठी खाटेच्या डोक्याकडच्या खुरांखाली तीन-चार इंच जाडीचे ठोकळे ठेवून तो भाग उंच करावा म्हणजे खाट हवी तशी तिरपी राहिल.'

शिवाय डॉक्टरांनी रोज रात्रीच्या जेवणाच्या आधी घेण्यासाठी विशिष्ट गोळ्याही लिहून दिल्या. त्या गोळ्यांनी जठरातले अॅसिडचे नळ बंद होतात; नव्या जखमा होत नाहीत आणि जुन्या झपाट्याने भरून येतात. त्या गोळ्यांचे फायदे अधिक आणि दुष्परिणाम कमी हे अनेक वर्षांच्या अभ्यासाने सिद्ध झालेलं आहे. त्यामुळे हा उपचार अनेक वर्षे चालू ठेवावा लागला तरी फारसा तोटा होत नाही. अॅसिड कमी करणाऱ्या दुसऱ्या प्रकारच्या गोळ्या किंवा जठराचं चलनवलन वाढवणाऱ्या गोळ्याही असतात. पण त्यांची इतर औषधांशी मारामारी होते आणि त्या वरचेवर घेतल्याने त्रास होऊ शकतो.

एखाद्याला अॅसिडनाशक, फायदेशीर गोळ्या अगदीच सोसत किंवा परवडत नसल्या तरच त्याला शस्त्रक्रियेचा पर्याय दिला जातो. ती लहानशी शस्त्रक्रिया पोटाला छोटी भोकं पाडून दुर्बिणीतूनच केली जाते.

बध्दकोष्ठ :

“काय सांगू डॉक्टर! गेले दोन महिने माझं पोट साफ झालं नाही. आत जाऊन दोनदोन तास बसतो; कुंथूनकुंथून थकतो. पण काही फायदा नाही. आता तर त्या वाटेवर खडा बसला आहे असं वाटतं. हैराण झालो आहे मी!”

ऐंशी वर्षांचे जगदाळेअण्णा रडकुंडीला आले होते. मुलं-सुना-नातवंडांच्या भरल्या घरात संडास अडवून बसण्याचीही त्यांना लाज वाटत होती. अवघड दुखण्याबद्दल कुणापाशी बोलताही येत नव्हतं.

डॉक्टरांनी अण्णांची पूर्ण तपासणी केली. अण्णांना सहजासहजी पिच्छा न सोडणारा, दीर्घकालीन बध्दकोष्ठ झाला होता. एक छोटासा एनीमा दिल्यावर खडा बाहेर निघाला आणि अण्णांचे हाल तात्पुरते थांबले.

मग इतक्या कडक बध्दकोष्ठाचं कारण डॉक्टरांनी शोधलं. अण्णांच्या आहाराची खोलात जाऊन चौकशी केली. अण्णांच्या इतर आजारांबद्दल आणि चालू असलेल्या औषधांबद्दल माहिती विचारली.

अण्णांना आंबट-तिखट-तुरट चवी आताशा कळत नव्हत्या. त्यांना फक्त गोडाची चव लागत होती. नीट न बसणाऱ्या कवळीमुळे फळं, भाजीपोळी असं घट्ट खाणं सोसत नव्हतं. म्हणून चहा-पाव हा गोड, मऊ आणि सोयिस्कर पर्याय त्यांनी शोधला होता. पण आतड्याची हालचालच मंदावल्यामुळे तेवढ्या अन्नानेही त्यांच्या पोटाला अधूनमधून तडस लागत असे. रात्री लघवी होऊ नये म्हणून ते पाणीही माफकच पीत असत. घरातल्या घरातही ते फक्त गरजेपुरतंच चालत असत. शिवाय रक्तदाबासाठी आणि गुडघेदुखीसाठी गोळ्या आणि रोजचं कॅल्शियम अशी औषधांही चालू होती. वयापरत्वे संथगती झालेलं अण्णांचं आतडं या इतर अनेक कारणांमुळे अधिकच मंद झालं होतं. मळ बाहेर टाकायचं साधं रोजचं तंत्रही त्याला साधत नव्हतं. साचलेल्या मळाचा खडा झाल्यामुळे परिस्थिती अधिकच बिकट झाली होती.

अशी सगळी सांगोपांग माहिती मिळाल्यावर डॉक्टरांनी इतरही काही कारणं आहेत काय हे पहायला चाचण्या करून घेतल्या. मधुमेह , थायरॉईडचं दुखणं वगैरे आजारांचा शोध घ्यायला आणि रक्तातल्या क्षारांचं संतुलन बघायला रक्ताचे तपास करून घेतले. अण्णांच्या वयामुळे कॅन्सरची शंकाही होती. म्हणून संडासात रक्त पडत नाही ना याची खात्री करून घेतली. पोट्याचा अल्ट्रासाउंड फोटो आणि मोठ्या आतड्याचा दुर्बिणीतून तपासही करून घेतला.

डॉक्टरांनी अण्णांना दिवसाचं नवं वेळापत्रक आखून दिलं. रोज सकाळी अंथरुणातच करायला पोटाचे, हातापायांचे आणि आतड्याच्या मुखाच्या स्नायूंचे काही माफक व्यायाम शिकवले.

आता अण्णा इमाने इतबारे ते व्यायाम करतात. मग दुधात शिजवून कुस्करलेला सुका अंजीर पोळीबरोबर खातात; ग्लासभर पाणी पितात; वर एक कप गरम चहा घेतात आणि काठी टेकत थोड्या येरझाऱ्या घालतात. तेवढ्या चलनवलनाने पोटातही हालचाल सुरू होते आणि त्या हालचालीचा मान राखून, त्याच भरात, पोटाचे आणि आतड्याच्या मुखाचे स्नायू शिकवल्याप्रमाणे, योग्य क्रमाने वापरून प्रातर्विधी उरकला तर बहुतेक पोट साफ होतं.

दुपारच्या जेवणात अण्णा हातसडीच्या तांदळाची पेज किंवा दुधात मऊ केलेली बाजरीची भाकरी घेतात. तिच्यातच खजूर, मनुका आणि सुका अंजीर शिजवून, कुस्करून तिची गोडी वाढवतात. डॉक्टरांच्या आग्रहास्तव सोबत थोडी पालेभाजी घेतात. दिवसाही ते अधूनमधून शतपावली करतात. सकाळ-दुपारच्या कालावधीत ते भरपूर पाणी पितात.

आतड्यातला मलभार वाढवणारी इसबगोलासारखी सारकं आता अण्णांना सोसत नाहीत. त्यांचं पोट फुगतं; वारा धरतो. म्हणून ते गरजेप्रमाणे लॅक्ट्यूलोज किंवा PEG सारखं एखादं क्षारांचं बनलेलं सारकं घेतात. तशी औषधं रोज घेतली गेली तरी डॉक्टरांची त्याला त्या वयात परवानगी आहे. पण मिल्क ऑफ मॅग्नेशियासारख्या सारकाने रक्तातल्या क्षारांचं संतुलन बिघडू शकतं; सोनामुखी, एरंडेल यांनी अनावर अतिसार होऊ शकतो. पॅराफिन तेलाची वंगण-सारकं क्वचित घेतली तर हरकत नसते. पण ती दीर्घकाळ घेत राहिलं तर अ, ड, ई, क ही जीवनसत्वं धुपून जातात; तेल घशाशी आल्याने वेगळ्या प्रकारचा न्यूमोनियाही होऊ शकतो. म्हणून अशी सारकं शक्यतो घेऊ नयेत असं डॉक्टरांनी सांगितलं आहे.

अण्णांची सूनबाई त्यांच्या साऱ्या दिनचर्येची नोंद ठेवते. सगळं व्यवस्थित चाललं आहे की नाही याचा डॉक्टरांना त्या रोजनिशीवरून अंदाज येतो.

पासष्टीपासूनच सुमारे वीस टक्के माणसांना बद्धकोष्ठ होतो. नव्वदीनंतर तर हे प्रमाण तीस टक्क्यांपर्यंत पोचतं. शिवाय काहीजण स्वतःला बद्धकोष्ठ असल्याचा गैरसमज करून घेतात. 'बद्धकोष्ठामुळे टाकाऊ विषं शरीरात भिनतात; डोकं दुखतं; शरीराच्या साऱ्या क्रियांवर त्याचा विपरीत परिणाम होतो' असा सर्वसामान्यांचा गैरसमज असतो. पण त्याबद्दल बोलायला त्या साऱ्यांना संकोच वाटतो. योग्य सल्ला न मागता ते आपल्या आपण त्यावर काहीबाही इलाज करत रहातात; कधी भरमसाठ औषधांचा माराही करतात. घराबाहेर कुठेही जायचं झालं की त्यांचं सारं लक्ष त्या एका देहधर्मावर केंद्रित होऊन रहातं. रोजचं जिणं कानकोंडं होतं.

खरं तर त्या अस्वस्थतेखेरीज, मनस्तापाखेरीज दुसरा कसलाही अपाय बध्दकोष्ठामुळे होत नाही. उलट स्वतःच केलेल्या भलत्या जालीम उपायांनीच दुष्परिणाम होऊन त्रास वाढतो. योग्य सल्ला वेळच्या वेळीच घेतला तर मात्र काही व्यायाम शिकून घेऊन, काही तंत्रं जाणून घेऊन, दिनचर्येत आणि आहारात नेमका बदल करून सारं सुखाचं होतं; आवाक्यात रहातं. घशाची जळजळ असो की पिच्छा पुरवणारा बध्दकोष्ठ असो; सुयोग्य गुरूकडून मिळवलेली ज्ञानगुटी नीट गिळली की सारं काही उत्तम रीत्या पचनी पडतं.

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(पूर्वप्रसिध्दी : 'लोकप्रभा' २८ जून २०१३)