

सीमेपार स्ट्रोक

दत्तूकाका आणि कमाकाकी जेवायला बसले होते. काकांना काय हवं-नको ते पहायला काकींनी नजर टाकली तर काकांचा हात थांबलेला होता; जेवण तसंच होतं.

“बरं वाटत नाही का?”

काकींनी काळजीने विचारलं.

काका बोलायचा प्रयत्न करत होते; तोंडून ‘बाऽऽ, बाऽऽ’ खेरीज शब्द फुटत नव्हता. त्यांच्या चेहऱ्याची उजवी बाजूही वाकडी झाली होती. काकींच्या मनात पाल चुकचुकली. त्यांनी तत्काळ डॉक्टरांना फोन लावला. डॉक्टरांनी ताबडतोब ॲम्ब्युलन्स पाठवून काकांना हॉस्पिटलमध्ये पोचवलं.

काकींचा संशय खरा ठरला. काकांना अर्धांग झाला होता. लवकर हॉस्पिटलमध्ये पोचल्यामुळे तातडीचे इलाज झाले. काकांना पुन्हा बोलता यायला लागलं. चेहराही सरळ झाला. औषधोपचार तत्परतेने झाल्यामुळे ही अर्धांगवाताची कहाणी सुखान्त झाली.

अर्धांगवात म्हणजे काय असतं?

अर्धांगवात म्हणजे मेंदूच्या एखाद्या भागाला इजा झाल्यामुळे शरीर लुळं पडून येणारं अपंगत्व.

अर्धांगवाताचे मुख्य दोन प्रकार आहेत.

बहुतेक वेळा एखाद्या रक्तवाहिनीच्या आत कॉलेस्टेरॉलचा साका बसून ती चिंचोळी होते किंवा रक्ताच्या एखाद्या गुठळीचं रक्तवाहिनीत बूच बसतं आणि तिच्यातून वाहणाऱ्या रक्ताला अडथळा होतो.

दुसऱ्या प्रकारात रक्तवाहिनी फुटून मेंदूत रक्तस्राव होतो; तिथला रक्तपुरवठा थांबतो.

जेव्हा मेंदूच्या रक्तपुरवठ्यात असा अडथळा निर्माण होतो तेव्हा त्या भागाला प्राणवायू आणि पोषक द्रव्यं पोचत नाहीत. तिथल्या पेशींची घुसमट, उपासमार होते. वेळीच अडथळा दूर झाला तर त्या पुन्हा तग धरू शकतात; नुकसान भरून येतं. पण दिरंगाई झाली तर त्या पेशी मरतात; कायमचं अपंगत्व येतं; बोलणं, चालणं, विचार करणं या साऱ्यांमध्ये दोष निर्माण होतो. कधीकधी मृत्यूही ओढवतो. म्हणून दिरंगाई होऊ न देणं महत्वाचं.

काही वेळा अर्धांगवाताने तत्काळच शुध्द हरपते आणि उपचारांची निकड लक्षात येते. बऱ्याच वेळा सुरुवातीची लक्षणं तेवढी चिंताजनक वाटत नाहीत. ती लक्षणं मामुली वाटली, थोड्याच वेळात नाहीशी झाली तरी देखील ती त्यानंतरच्या मोठ्या अर्धांगवाताची पूर्वसूचना असते. तिचं गांभीर्य समजून तत्काळ हॉस्पिटलात जावं. ह्यगय करू नये. तो जीवनमरणाचा प्रश्न असतो.

ही लक्षणं कशी असतात?

- एका बाजूचा चेहरा, हात, पाय एकाएकी बधिर होतो किंवा लुळा पडतो.
- वागणं एकाएकी भ्रमिष्टासारखं होतं; काही समजेनासं होतं; बोलता येईनासं होतं.
- अचानक एका किंवा दोन्ही डोळ्यांनी दिसेनासं होतं.
- एकाएकी चक्कर येते; तोल जातो; हातापायांचा ताळमेळ रहात नाही; चालणं कठीण होतं.
- कारणाशिवाय अचानक डोकं भयानक दुखायला लागतं.

या लक्षणांकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नये. तत्काळ हॉस्पिटलात जावं.

हॉस्पिटलात डॉक्टर काय करतील?

डॉक्टर सगळी लक्षणं कशी सुरू झाली ते नीट ऐकून घेतील; बुद्धी, स्मरणशक्ती, हालचाली तपासून बघतील. त्यानंतर ते रक्ताच्या चाचण्या करून घेतील; मेंदूची CT scan ही X-ray आणि संगणक यांची सांगड घालणारी तपासणी करतील आणि नेमकं निदान करतील. त्यावरून त्यांना कुठली उपचारपद्धती योग्य ते कळेल.

दोन्ही प्रकारच्या अर्धांगवाताला तातडीचे इलाज आवश्यक असतात. पण रक्ताची गुठळी रक्तवाहिनीत अडकून जो अर्धांगवात होतो त्याला t-PA या औषधाने फायदा होतो. त्या औषधाने रक्ताची गुठळी विरघळते आणि प्रवाहाचा मार्ग मोकळा होतो. अर्धांगाची लक्षणं दिसल्यापासून तीन तासांच्या आत t-PA दिलं तर मेंदूचं कमीत कमी नुकसान होतं.

पण जेव्हा मेंदूतली वाहिनी फुटून रक्तस्राव झालेला असतो तेव्हा t-PA दिल्याने अधिक नुकसान होऊ शकतं. त्या प्रकारात रक्तस्रावामुळे भोवतालच्या मेंदूच्या भागाची होणारी चिडचिड शांतवणं, डोक्यातला वाढलेला दाब घटवणं आणि रक्तदाब काळजीपूर्वक कमी करणं यासाठी औषधं द्यावी लागतात. रक्ताचं गोठणं घटवणारी अँस्पिरिनसारखी काही औषधं चालू असली तर ती तात्पुरती तरी बंद करावी लागतात. कधीकधी साकळलेल्या रक्ताने मेंदूच्या अत्यंत महत्वाच्या भागांवर दाब पडतो; त्याचे जीवघेणे परिणाम होऊ शकतात. अशा वेळी ते साठलेलं रक्त शस्त्रक्रिया करून काढून टाकावं लागतं.

अर्धांगवाताच्या दोन प्रकारांतला फरक CTscan मध्ये कळतो. त्यात रक्तस्रावाची ठळक पांढरी प्रतिमा उठून दिसते. अर्धांगवात झाल्याझाल्या हॉस्पिटलमध्ये पोचलं तर रीतसर CT scan करून त्यावरून योग्य ते उपचार ठरवायला पुरेसा अवधी मिळतो.

अर्धांगवात झाल्यावर पुढे काय होतं?

मेंदूच्या कुठल्या भागाला, किती मोठ्या प्रमाणात इजा पोचते त्यावर अर्धांगवाताचे परिणाम अवलंबून असतात. कधी शरीराच्या एका बाजूचा काही भाग पूर्णपणे लुळा पडतो किंवा बधिर होतो तर कधी थोडीशीच कमजोरी रहाते. कधी बोलणं, योग्य शब्द स्फुरणं कठीण होतं. कधी स्मरणशक्ती क्षीण होते. कधी औदासीन्य येतं तर कधी भावनांवर ताबा रहात नाही.

लघवीवरचाही ताबा जाऊ शकतो. मेंदूच्या दोन्ही बाजूंना बाधा झाली असली तर अन्न, पाणी गिळताना त्रास होतो. मेंदूच्या बुडाजवळ इजा झाली असेल तर शरीराच्या काही भागात सतत असह्य वेदना होत रहातात.

अप्पा समेळांचा आजार दत्तूकाकांच्या त्रासाहून वेगळा होता.

अप्पांना स्ट्रेचरवर झोपवलं होतं. त्यांचा डावा शक्तिहीन हात स्ट्रेचरवरून खाली ओघळला होता. अप्पांना बघायला आलेल्या डॉक्टरांनी तो हात उचलून तो पुन्हा ओघळू नये म्हणून त्यांच्या छातीवर आडवा ठेवला.

“थॅन्क यू हं डॉक्टर! मला कळतच नव्हतं माझा डावा हात कुठे गेला ते!” अप्पांनी आनंदाने म्हटलं!

त्यांच्या त्या हाताला संवेदनाही नव्हत्या. त्यांचा डावा पायही तसाच लुळा-बधिर झाला होता. अप्पा खरोखरच विकलांग झाले होते. डॉक्टरांनी तत्काळ इलाज सुरू केले. सत्तरीच्या अप्पांना रक्तदाब, मधुमेह वगैरे इतर आजार नव्हते. त्यांच्या CT scan मध्ये रक्तस्रावही आढळला नाही.

त्यांना डॉक्टरांनी लगेच t-PA दिलं. त्यानंतर रक्तात पुन्हा गुठळ्या होऊ नयेत म्हणून योग्य वेळी अॅस्पिरिनही सुरू केलं.

कॉलेस्टेरॉल वाढवणारे सगळे पदार्थ हॉस्पिटलच्या आहारतज्ज्ञांनी अप्पांच्या आहारातून वगळले.

स्नायूंची ताकद वाढवायला मालिशचा फायदा नसतो. अप्पांना स्नायूंचा वापर शिकवायला फिजियोथेरेपी सुरू झाली. आधी बिछान्यात गलितगात्र झोपून, मग आधाराने जेमतेम बसून आणि महिन्याभराने उभं राहून अप्पांनी जिद्दीने व्यायामाचे धडे गिरवले. स्नायूंची ताकद जसजशी वाढत गेली तसतसा त्या असलेल्या ताकदीचा योग्य तऱ्हेने जास्तीत जास्त उपयोग कसा करायचा ते फिजियोथेरेपिस्टनी अप्पांना दाखवलं; हळूहळू तोल सांभाळून उभं रहायला

शिकवलं. पुढल्या दोन महिन्यांत अप्पा पावलं टाकायला लागले. ऑक्युपेशनल थेरेपिस्टनी त्यांना दात घासणं, आंघोळ करणं वगैरे जिवाची कामं आपल्या आपण करायच्या युक्त्या शिकवल्या; त्यांना स्वावलंबी बनवलं. अप्पांच्या उत्साही, आशावादी, कष्टाळू वृत्तीमुळे त्या साऱ्या शिक्षणाला मोठाच हातभार लागला.

घरी गेल्यावरही अप्पांनी सगळी पथ्यं इमानेइतबारे पाळली. दर महिन्याला एकदा फॅमिली डॉक्टरांकडून तपासून घेऊन सगळं आलबेल असल्याची खात्री त्यांनी करून घेतली.

फिजियोथेरेपिस्टने शिकवल्यावरहुकूम ते वाँकर घेऊन रोज चालायचा व्यायाम करत राहिले; त्यांनी पडझड कटाक्षाने टाळली. आता अप्पा काठी घेऊन रोज अर्धा तास सलग चालतात.

अर्धागानंतरची शरीराची क्षमता पूर्ववत होण्याची शक्यता वयापरत्वे घटत जाते. म्हणून सत्तरीच्या वयात अर्धागवातातून सावरणं अप्पांना शक्य झालं; नव्वदीला अर्धागवात झाला तर ते कठीण जातं. रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह वगैरे इतर आजारही पुन्हा सक्षम होण्यात अडथळे आणतात. अर्धाग होण्यापूर्वीच जर माणूस इतर आजारांनी हैराण झालेला असला तर तो अर्धागाच्या झटक्यानंतर नीट सावरू शकत नाही.

काही जण त्या विकलांग स्थितीतून दोन आठवड्यांतच पूर्णपणे बरे होतात. जी ताकद परत येणार असते ती बहुधा सहा महिन्यांच्या अवधीत येते. पण काहीजणांमध्ये एक वर्षाचा काळ लोटेपर्यंत सुधारणा होत रहाते. बऱ्याच लोकांच्या हालचालींत, बोलण्यात थोडाबहुत दोष कायमचा राहून जातो. कधीकधी मात्र नुकसान इतकं मोठं असतं की कितीही उपचार केले तरी काहीही फायदा होत नाही; पुढचं सारं जिणं विकलांग, परावलंबी अवस्थेत कंठावं लागतं. पण असं नुकसान बहुदा पहिल्याच झटक्यात होत नाही. पहिला झटका ही निसर्गाने दिलेली धोक्याची सूचना असते. तिने सावध होऊन जिवाची काळजी घेतली तर पुढचा त्रास टाळता येतो.

अर्धागवात होऊ नये म्हणून काय काळजी घ्यावी?

रक्तदाब, मधुमेह, वाढलेलं कॉलेस्टेरॉल यांनी अर्धागवात होण्याची प्रवृत्ती वाढते. हे तीन्ही आजार कल्यात ठेवणारी औषधं नियमितपणे चालू ठेवावी. मानसिक ताणतणावही टाळावे; आनंदी मन आणि शांत चित्त रक्तदाब कल्यात ठेवायला मदत करतात.

धूम्रपानाने अर्धागवाताकडे कल वाढतो हे अनेक सर्वेक्षणांनी सिध्द झालेलं आहे. म्हणून धूम्रपान टाळणं उत्तम. मद्यपानही टाळावं.

तूप-लोणी, अधिक स्निग्धांशाचं दूध, खोबरं, दूध-तूप-खोबऱ्याची रेलचेल असलेले गोडाधोडाचे पदार्थ, कवचातले मासे, मांस, अंड्याचा पिवळा बलक यांसारखे कॉलेस्टेरॉल वाढवणारे घटक आहारातून वर्ज्य करावे. भाज्या, फळं अधिक खावी. साखर, मीठ यांचा वापर कमी करावा.

शरीराचं वजन आटोक्यात ठेवावं. रोज किमान अर्धा तास तरी अंगमेहनतीचा व्यायाम करावा. निदान आपल्या आवाक्यात जमेल तितक्या वेगाने चालण्याचा व्यायाम कुणीही करू शकतं. एकदा अर्धांगवात झाला असेल तर तसा पुन्हा होऊ नये यासाठी वर दिलेले सगळे नियम तर पाळावेच शिवाय रक्ताच्या गुठळ्या टाळण्यासाठी अँस्पिरिन, Warfarin यांसारखी औषधंही डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावी.

अर्धांगवाताच्या झटक्याला इंग्रजीत stroke असं म्हणतात. स्ट्रोक म्हणजे आघात! औषधोपचार नव्हते तेव्हा तो निसर्गाचा आघातच असे. त्यातून जे वाचत तेही कायमचे अंथरुणाला खिळून रहात.

क्रिकेटमध्ये गोलंदाजही फलंदाजावर चेंडूने आघात करतो. पण फलंदाज आपलं कसब वापरून तो स्ट्रोक उलटवतो आणि सीमेपार षट्कार ठोकतो; शतकी खेळी करतो. नवी माहिती आणि उपचारपध्दती यांच्या मदतीने आपणही अर्धांगवाताच्या आघाताला आपल्या आयुष्यातून तडीपार करू शकू. मग शतक गाठणं कठीण नाही.

डॉ. उज्ज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)