

झाले मोकळे आकाश

“मला म्हातारीला कामधंदा नाही. सकाळी उठून अंगातल्या प्रत्येक हाडाला दुखलं-खुपलं विचारते. तीनचार हाडं कण्हतात. त्यांना सांभाळत नुसती जिवाची कामं पार पाडायला अख्खा दिवस लागतो मला! आता काय, पंच्याहत्तरी झाली. वयाचा भार हाडांना पेलत नाही; ती दुखणारच”, मथूआत्या सुस्कारल्या.

सत्तरी ओलांडलेल्या जवळजवळ पन्नास टक्के माणसांना पाठ, पाय, सांधे वगैरे कसली ना कसली दुखी वर्षातल्या तीन-चार महिन्यांहून अधिक काळ सतावत असते. पाश्चात्य जगातल्या मोठ्या सर्वेक्षणांत हे आढळून आलं आहे. बायकांच्यात हे प्रमाण अधिकच असतं. पण वेदना हा वार्धक्याचा अविभाज्य घटक आहे असं बहुतेक माणसं धरून चालतात. ‘दुखीसाठी गोळ्या घेणं प्रकृतीला अपायकारक असतं’; ‘त्या गोळ्यांची सवय होते’ वगैरे गैरसमजांची मनात रेलचेल असते. वेदनांमुळे कुरकुरण्यापरतं दुसरं काहीही केलं जात नाही. सत्तरीनंतर सोसायची क्षमता वाढते. कित्येक माणसं कुरकूरही न करता सोसत रहातात. काही लोकांना अर्धागवायू झालेला असतो. त्यांची बोलण्याची किंवा आकलनाची शक्ती घटलेली असते. काहीजणांना इतर आजारांमुळे इतका त्रास होत असतो की दुखीकडे दुर्लक्ष होतं. अशा अनेक कारणांमुळे भोवतालच्या माणसांना वडीलधाऱ्यांच्या वेदनांची जाणीवच होत नाही.

पण तशा सोसण्याने अनेक तोटे होतात. इतर आजारांच्या कटकटींत वेदनांची भर पडते. प्रत्येक हालचाल दुखऱ्या भागांना सांभाळून करावी लागते; ती अतिशय सावकाश केली जाते; प्रत्येक काम वेळखाऊ बनतं. रात्रीची झोप नीट लागत नाही. सकाळी ताजंतवानं वाटत नाही. थकवा येतो; वाढत जातो. स्वतःच्याच वेदनेत गडून राहिल्यामुळे एकटेपणा वाढत जातो; नैराश्य येतं.

म्हणून वडीलधाऱ्यांच्या वेदनांची चौकशी खोदून-खोदून करावी लागते. त्यांना गरजेनुसार वेदनाशामक औषधं देण्याने नुकसान होत नाही; उलट फायदाच होतो. कुठल्याही औषधाला दुष्परिणाम असतातच. शिवाय सत्तरीनंतर वेगवेगळ्या व्याधींसाठी तऱ्हेतऱ्हेची औषधं चालू असतात. त्यांच्या एकमेकांच्यात मारामाऱ्या चालतात. त्यात दुःखनाशकांची भर पडते. त्या मारामाऱ्या मिटवायची इंद्रियांची ताकद कमी झालेली असते. ते सारं ध्यानात ठेवून कुठलंही औषध डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार, जबाबदार नातेवाईकांच्या देखरेखीखाली, आवश्यक त्याच प्रमाणात द्यावं लागतं. पण त्याचा अर्थ औषध देणंच टाळावं असा होत नाही. योग्य ते औषध योग्य त्या वेळी द्यायलाच हवं.

औषध देण्यापूर्वी वेदना कुठल्या प्रकारची आहे ते समजून घेणं महत्त्वाचं असतं.

काही वेळा दुखणं एकाएकी सुरु होतं; ते तीव्र असतं; त्याच्यासोबत धडधडणं, उलटीसारखं वाटणं वगैरे इतर त्रासही होतात. अशा प्रकारचं दुखणं बहुदा हार्ट अ‍ॅटॅक, फ्रॅक्चर, आतडी पिळवटणं वगैरे गंभीर आजारांचं लक्षण असतं आणि त्याच्यावर रुग्णालयात नेऊन तातडीचे इलाज करणं अत्यावश्यक असतं. अशा दुखण्याकडे सहसा दुर्लक्ष होत नाही.

घारूअण्णांना नागीण झाली. ती कांजण्यांच्या जंतूंमुळेच होते आणि सांसर्गिक असते. तिच्या वेदना असह्य असतात. म्हणून डॉक्टरांनी लगेच त्या जंतूंना मारक असलेल्या गोळ्या आणि लावायला मलम दिलं. शिवाय वेदनांसाठी खास प्रकारच्या दुःखशामक गोळ्या सुरु केल्या. त्या गोळ्यांनी झोप येते; चक्कर येऊन पडायला होऊ शकतं; म्हणून जपलं पाहिजे हे त्यांनी अण्णांच्या मनावर बिंबवलं. त्या इलाजांनी अण्णांची नागीण बरी झाली आणि दुखीही सुसह्य झाली. अशाच प्रकारची दुखी नसांवर 'स्लिप-डिस्क'चा दाब पडल्याने किंवा मधुमेहातही उद्भवते. 'सायाटिका' हा देखील नसांवर दाब पडून होणाऱ्या वेदनांचा प्रकार आहे. त्यांवरही असल्या दुःखशामकांचा उपाय चालतो.

शरूकाकांना फुफ्फुसांचा कॅन्सर झाला होता. ते वेदनांनी बेभान होत. त्यांना घड्याळाचा गजर लावून दर चार तासांनी मॉर्फिन हे जालीम दुःखहारक औषध शिरेतून द्यावं लागलं. त्या औषधाने बद्धकोष्ठ आणि अनावर वांट्या होतात. त्याच्यासोबत काकांना सारक औषधं आणि वांट्या होऊ नयेत म्हणूनही एक खास औषध दिलं होतं. वेदना कमी झाल्यामुळे काकांना काकूंशी, मुलांशी बोलणं-वागणं जमलं. मॉर्फिन किंवा त्याच्यासारखंच जालीम पेथिडीन यांचं व्यसन लागू शकतं हे खरं आहे. पण ते आजारी नसलेल्या माणसांना! त्या कारणासाठी निकडीला औषध न देणं, काकांना कॅन्सरच्या वेदनांनी तळमळू देणं क्रूरपणाचं ठरलं असतं.

हे आत्यंतिक वेदनांचे प्रकार झाले. सर्वसामान्य दुखणं-खुपणं असं टोकाला जात नाही.

मथूआत्यांची दुखी किंवा सर्वसामान्य वडीलधाऱ्यांना छळणारी लहानमोठ्या सांध्यांची कुरकूर, लचकलेली मान, आंबलेले स्नायू, धरलेली पाठ यांच्यात ती तीव्रता नसते; इलाज करायची घाईही नसते. पण त्यांच्यावरही उपचार करायला हवेच असतात.

डॉक्टरांनी आत्यांच्या रक्ताच्या सर्वसाधारण चाचण्या करून घेतल्या. ड जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे मांडीचे आणि दंडाचे स्नायू कमकुवत होतात आणि दुखतात. आत्यांच्या रक्ताचा तोही तपास झाला. स्नायूंमध्ये काही नैसर्गिक दुःखदबाव रसायनं असतात. रक्तातलं कॉलेस्टेरॉल कमी करणाऱ्या स्टॅटिन गटाच्या गोळ्या आणि रक्तदाब घटवणाऱ्या Atenololसारख्या गोळ्या त्या रसायनांचं प्रमाण घटवत असाव्या असा काही शास्त्रज्ञांना संशय आहे. आत्यांना ती औषधं

चालू नव्हती. त्यांच्या पाठीचे X-Ray आणि मनगटाचा Dexa scanही झाला. हाडांचा ठिसूळपणा सोडला तर सारं ठीकठाक होतं.

मथूआत्यांना डॉक्टरांनी ड जीवनसत्त्व आणि कॅल्शियम सुरू केलं. शिवाय क्रोसिनच्या गोळ्या दिल्या आणि आत्यांच्या वयामुळे एका दिवसात दोन ग्रॅमहून अधिक डोस घ्यायचा नाही असं बजावलं. तेवढ्याने आराम पडला नाही तेव्हा भरल्या पोटीच घ्यायचं, ब्रुफेन नावाचं, सूज-दाह-ठणका कमी करणारं औषध काही दिवस दिलं. त्याने पोटाला त्रास होऊ नये म्हणून त्याच्यासोबत ओमेझच्या गोळ्याही दिल्या. त्या उपायांत कुठलंही टॉनिक नव्हतं. पण त्यांनी मथूआत्यांचा थकवा पळाला! कित्येक महिन्यांनी त्यांनी उत्साहाने बेसनलाडू केले.

तेवढ्यातच एकदा शेजारच्या सुइणीने आत्यांना मालिश करून दिलं. बाळंतिणीच्या पोटावर लावायचा जोर तिने आत्यांच्या ठिसूळ हाडांवर लावला आणि आत्या कळवळल्या. दाहनाशकाचं प्रमाण वाढवावं लागलं.

पण ती औषधं सतत चालू ठेवली तर कधीकधी मूत्रपिंडांवर दुष्परिणाम होतो. म्हणून वेदनांची मूळ कारणं टाळायला हवीत. डॉक्टरांनी आत्यांना त्यांच्या दुखीचं सांध्यांतलं, स्नायूंतलं कारण समजावून दिलं. स्वयंपाकघरात, देवघरात फार वेळ उभं राहिल्याने गुडघ्यांना त्रास होतो. पाठीत वाकून, स्वयंपाकाची तीन-चार अवजड भांडी एका दमात उचलणं; टीव्ही बघताना, विणकाम करताना मऊ गादीवर किंवा झोळीसारख्या आरामखुर्चीत वेडंवाकडं बसणं यांनी मणक्यांचे सांधे, पाठीचे स्नायू यांच्यावर नको इतका ताण येतो. उकिडवं बसून पुढे वाकून धुणी घासल्याने गुडघ्यांना आणि पाठीला इजा होते. पायाला नीट न बसणाऱ्या चपला घालून फरफटत बाजारापर्यंत चाललं की मांड्या, पोटऱ्या, कमरेचे स्नायू आणि सांधेही अतिश्रमाने दुखून येतात. खांद्यावरची पिशवी जड झाली, बायकांचे काही अंगालगतचे कपडे नीट होत नसले तरी पाठीचे स्नायू अवघडून येतात. निजायची गादी अति मऊ किंवा अति घट्ट असली की स्नायू अवघडतात; स्वस्थ नीज लागत नाही; अंग आंबतं. कारणं लहानसहान, सहज टाळण्याजोगी असतात. पण ती ध्यानात येत नाहीत किंवा त्यांना महत्त्व दिलं जात नाही.

मथूआत्यांसाठी त्यांना तळपाय जमिनीवर सपाट टेकून आणि किंचित पाठी रेलून ताठ बसता येईल अशी हातवाली लाकडी खुर्ची डॉक्टरांनी आणवली. तिच्यात हातांवर आणि बैठकीसाठी मऊ चादरीच्या घड्या घातल्या आणि पाठीला नेमका हवा तसा आधार द्यायला घरातल्या जुन्या कपड्यांची लहान-लहान बोचकी ठेवली. ती बोचकी आपल्या सोयीने नेमक्या जागी बसवून आपलं मनाजोगं सुख-सिंहासन घडवणं आत्यांना जमायला लागलं. तांदूळ निवडणं, भाजी चिरणं सारं तिथे राजेशाही थाटात व्हायला लागलं. इतक्या साध्या फरकांनीच त्यांचं अर्धअधिक दुखणं कमी झालं.

शिवाय डॉक्टरांनी आत्यांना थोडा 'कामधंदा' दिला. सकाळी आत्यांनी दुखरी हाडं शोधली की त्यांच्यावर लावायला व्होव्हेरॉनचं दुःखदबाव मलम दिलं. मिरचीचं सत्त्व घातलेलं कॅप्सेसिन हे मलमही तशा हाडामासाच्या ठणक्यासाठी गुणकारी आहे. ही औषधं न चोळता नुसतीच चोपडायची असतात. पण डॉक्टरांच्या सांगण्यावरून आत्या स्वतःच्याच हातापायांना अगदी हलक्या हाताने साध्या तिळेलाचं मालिशही करायला शिकल्या. त्यात त्यांचा वेळही कारणी लागला; स्नायूंचे ताण-तणाव कमी झाले; रक्ताभिसरण वाढलं आणि धरलेले सांधेही सुटले.

दुखऱ्या भागातल्या नसांना विजेचे सूक्ष्म झटके देणारं TENS नावाचं मशीनही आत्यांनी विकत घेतलं. त्याचाही बराच फायदा झाला. सांधे जरा सुटल्याबरोबर आत्यांना हालचाली सहज जमायला लागल्या. प्रत्येक सांधा जमेल तेवढ्या दिशांतून हळूहळू फिरवून मोकळा करून घ्यायला त्यांनी फिजियोथेरेपिस्टकडून व्यायाम शिकून घेतले. आपल्या गतीने अर्धा तास चालणंही सुरू केलं. व्यायाम करताना, चालताना कधी सांधे दुखावले गेले असं वाटलं तर तिथे रक्त साकळू नये म्हणून त्या ते बर्फाने शेकून घेत. पण मांड्या-पोटाच्या भरून आल्या तर मात्र तिथले स्नायू शिथिल करायला गरम पाण्याच्या पिशवीने शेकत. सगळी हालचाल झाली की त्या शवासन करत. त्यायोगे स्नायू पूर्णपणे शिथिल होऊन ताजेतवाने होत.

त्यानंतर एका लग्नसमारंभात आत्यांना त्यांच्याच वयाच्या चार-पाच मैत्रिणी भेटल्या. "मी काशाच्या वाटीने राईचं तेल लावते", "मी भीमसेनी कापूर नीलगिरी तेलात मिसळून लावते", "तेलाचं मालिश करून मग गरम पाण्याने अंग शेकत आंधोळ केली की अगदी हलकं वाटतं", अशी समदुःखी देवाणघेवाण झाली; एकमेकींचे फोन नंबर टिपून घेतले गेले. आत्यांना एकदम मनमोकळं वाटलं.

आता त्या सगळ्या मैत्रिणी एकमेकींना आपले अनुभव सांगतात; अनुभवाचे सल्लेही देतात. ते सल्ले आचरणात आणण्यापूर्वी डॉक्टरांचं मत विचारायला मात्र आत्या विसरत नाहीत. त्यांचा 'कामधंदा' चालूच आहे. हळूहळू त्यांची दुःखदबाव गोळ्यांची रोजची आवश्यकता सरली आहे. क्वचित कधीतरी गरज लागली तर त्या एखादुसरी क्रोसिन घेतात. त्यांचा एकलेपणा, औदासीन्य दूर पळून गेलं आहे; आत्मविश्वास वाढला आहे.

एके काळी वेदनांच्या काळगुंफेत हरवलेल्या आत्यांना मोकळं आकाश गवसलं आहे.

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)