

सुटकेचा श्वास

“संदीपला रात्री झोपेत खोकला येतो. त्याच्यासाठी बंगलोरच्या डॉक्टरांनी दम्याचा पंपच दिला त्याला! दमा! बापरे! शिवाय पंप एकदा घेतला की जन्मभरालाच लागेल ना! म्हणून आम्ही बंगलोर सोडूनच आलो. प्रकृतीपुढे नोकरीचं काय मोठं! आमचे इथले डॉक्टर गोळ्या देतात. त्यांनी बरा होतो खोकला.”

“आता साफ गेला ना खोकला?”

“तसा... गोळी घेतली नाही तर येतो. पण तो काही दमा नाही! सरळ पंप दिला म्हणजे काय!”

‘दमा’, ‘आस्थमा’, ‘पंप’ या शब्दांचं भयच फार मोठं असतं. ते निदान खरं आहे का याची शहानिशा न करता संदीपने नोकरी सोडून दिली!

‘इथल्या’ डॉक्टरांनीही तेच निदान केलं असावं. तो ‘फक्त दमा’च आहे ना ह्याचीही इतर चाचण्या करून खात्री करून घेतली असावी. पण तो शिक्का न मारता त्यांनी पंपातून दिली जाणारी औषधांचं गोळ्यांच्या स्वरूपात दिली. संदीपला बरं वाटलं. मग त्यात वाईट काय आहे?

संदीपने भयापोटी आपला आजार समजूनच घेतला नाही. त्याला अजूनही गोळी घ्यावीच लागते. ती घेतली नाही तर त्याला रात्री खोकला येतो. पहाटेच्या सुमाराला धाप लागते. प्रत्येक श्वासाबरोबर अनेक बेसूर पिपाण्या एकदम वाजवल्यासारखा कुईऽईऽकुईऽईऽ आवाज येतो. दिवसादेखील, बस पकडायला धावलं किंवा जॉगिंग केलं की तसाच त्रास होतो. ती दम्याचीच लक्षणं आहेत. लहानपणी त्याचं नाक सारखं वहात असे. डोळ्यांना खाज येऊन ते लाल होत. ती अॅलर्जीची चिन्हं होती. अॅलर्जी दम्याला पूरक असते.

प्रवीणला देखील धाप लागते. त्याला तर लहानपणापासूनच अनेक रात्री श्वासाशी झुंजत, बसून काढाव्या लागल्या. कधीही मनसोक्त खेळता आलं नाही. खळखळून हसलं कीसुधदा त्याला खोकला येई, धाप लागे. पण आपल्याला ‘दमा’ असल्याचं त्यालाही मान्य नाही. ‘धाप’ पूर्ण बरी व्हावी म्हणून गोमूत्र पिणं, जिवंत मासा गिळणं, रोज मूठभर कच्ची लसूण खाणं वगैरे अनंत अत्याचार त्याने सोसले. पण नेमके इलाज मात्र टाळले.

दमा हा त्रासदायक पाहुणा घरात दीर्घकाळ वस्तीला रहातो. त्याचं अस्तित्वच नाकारलं तर तो चवताळतो, क्वचित जिवावरही उठतो. पण त्याच्याशी कायद्याने समझोता केला तर तो

वठणीवर येतो आणि मालकाच्या कऱ्यात रहातो. म्हणून आधी त्याच्या खोडी नीट समजून घ्यायला हव्या.

ज्यांना दमा असतो त्यांच्या श्वासनलिकांच्या घेरातले स्नायू अधिक बळकट असतात. श्वासनलिकांच्या अस्तराला सूजही असते. ती सूज धाप-खोकला काही नसतानाही असते. धूळ, धूर, प्रदूषण वगैरेंमुळे त्या अस्तराला रासायनिक इजा होते. परागकण, प्राण्यांची लव, किडे-जंतू यांच्यामुळे प्रतिकारशक्तीचं आकांडतांडव होतं, म्हणजेच अॅलर्जी येते. दोन्ही प्रकारच्या इजांमुळे श्वासनलिका चिडचिड्या होतात. त्यांच्या अस्तराची सूज वाढते. शिवाय त्यांच्या घेरातले बळकट स्नायू कंबरपट्ट्यासारखे आवळले जातात. श्वासनलिका चिंबतात. त्यांच्यातली हवेची ये-जा फार कमी होते. म्हणून धाप लागते आणि छातीत कोंडल्यासारखं वाटतं. जिने चढणं, वेगाने धावणं, मानसिक ताणतणाव यांच्यामुळे ते स्नायू अधिकच आवळले जातात.

श्वासनलिकांचा चिडचिडेपणा आणि सूज कमी करायला स्टीरॉइड प्रकारची औषधं घ्यावी लागतात. पट्टा आवळणाऱ्या स्नायूंना शिथिल करायला सालब्यूटामॉलसारखी औषधं असतात. दोन्ही प्रकारची औषधं तोंडानेही घेता येतात. पण तोंडाने घेतलेलं औषध रक्तात शिरतं, शरीरभर पसरतं आणि त्याचा थोडासा हिस्सा श्वासनलिकांना पोचतो. तो हिस्सा पुरेसा व्हायला तोंडावाटे बराच मोठा डोस घ्यावा लागतो. सगळ्या शरिराच्या दृष्टीने तो डोस अनावश्यक असतो. सालब्यूटामॉलच्या तशा डोसमुळे थरकाप, धडधड वगैरे दुष्परिणाम होतात. स्टीरॉइड्सच्या मोठ्या डोसमुळे खाखा होणं, पोट सुटणं, त्वचा पातळ होणं, सांसर्गिक आजारांची बाधा होणं, पोटात अल्सर होणं इत्यादी अनेक विपरीत परिणाम होतात. तीच औषधं पंपातून, श्वासावाटे दिली तर ती नेमकी त्यांच्या कामाच्या जागीच, श्वासनलिकांत पोचवली जातात. त्यामुळे मोजकाच डोस पुरतो. शरिरावर विनाकारण औषधाचा मारा होत नाही. पंपाचं तंत्र मात्र नीट शिकून घ्यावं लागतं. श्वासनलिकांचा हळवेपणा कमी रहावा म्हणून ती औषधं कमीअधिक प्रमाणात अनेक वर्षं घ्यावी लागतात. तो पंपाची सवय होण्याचा दोष नव्हे.

पंपाने स्टीरॉइड्स घेतली तर त्यांचे दुष्परिणाम पूर्णपणे टाळता येतात का?

पंपाने स्टीरॉइड घेतल्यावर औषधाच्या काही कणांचा तोंडात आणि घशात साका बसतो. त्याच्यामुळे तोंडात फंगस म्हणजे बुरशी वाढून जखमा होतात. पंपातलं औषध एका फुग्यासारख्या डब्यात सोडून तिथून श्वासावाटे ओढून घेतलं तर साका तोंडात न बसता फुग्यात

बसतो. शिवाय पंप घेतल्यावर खळखळून चूळ भरली तर उरलासुरला साका धुऊन निघतो. वर पेलाभर पाणी प्यालं तर घसाही साफ होतो.

धावल्यावर किंवा पहाटे धाप लागते तेव्हा श्वासनलिका आवळून चिंबलेल्या असतात. त्यांना आवळणारे स्नायू सालब्यूटामॉलच्या पंपाच्या दोन फवाऱ्यांनी शिथिल होतात, श्वसन सोपं होतं. धाप सतत लागत राहणं, दिवशी तीनपेक्षा अधिक वेळा पंप घ्यावा लागणं ही श्वासनलिकांच्या अती चिडचिडेपणाची, हळवेपणाची लक्षणं आहेत. त्यांच्यासाठी नियमितपणे स्टीरॉइड्स घेणं श्रेयस्कर. स्नायूंना चोवीस तास शिथिल ठेवणाऱ्या सालमीटॅरॉलसारख्या औषधांचा पंपही दिवसातून एकदाच स्टीरॉइड्ससोबत वापरला की जिणं सुखाचं रहातं. त्याशिवाय अॅलर्जीमुळे होणारा प्रतिकारशक्तीचा उद्रेक कमी करायला मॉन्टेल्यूकास्ट नावाच्या औषधाच्या गोळ्या नियमितपणे घेण्याने अधिक फायदा होतो असं प्रयोगांत दिसतं आहे.

दम्यासाठी श्वसनाच्या चाचण्या करताना एक यंत्रनळी फुंकावी लागते. याशिवाय इतर काही तपासांनी निदानाची खात्री केली जाते. मग डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आणि त्यांच्या देखरेखीखालीच औषधं घेतली की त्यांचा नेमका गरजेपुरताच डोस घेऊन आजार आणि दुष्परिणामही आटोक्यात ठेवता येतात.

त्याखेरीज काही पथ्यं आपल्या आपण पाळता येतात.

दम्याचा त्रास कमी करायचा असेल तर श्वासनलिकांना चिडवणाऱ्या गोष्टी टाळायला हव्यात. दम्याच्या रुग्णांनी धूम्रपान करणं ही धीम्या गतीने केलेली आत्महत्याच आहे. शिवाय धूळ, धूर, प्रदूषण यांच्यापासून तर सगळ्यांनीच दूर रहायला हवं. अॅलर्जी-जनक वातावरणात जाणं आवश्यकच असलं तर डॉक्टरांना विचारून योग्य तो मास्क लावल्याने त्रास कमी होतो. घरात फोडणी करपली तर एक्झॉस्ट पंख्यांनी त्या धुराला-वासाला बाहेर हाकलता येतं. बाहेरच्या वातावरणात फार प्रदूषण असलं तर एअरकंडीशनर योजून, खिडक्या बंद ठेवून त्याला बाहेरच थोपवता येतं. घरातलं प्रदूषण घटवणारे, वेगवेगळ्या प्रकारचे एअर प्यूरिफायर्स आपल्याकडेही मिळतात. आपल्याला ज्या दोषांची अॅलर्जी आहे त्यांचे कणच मुख्यत्वे कमी करणारं यंत्र आपल्या घरात बसवायची काळजी घ्यावी लागते. तशी काही यंत्रं 'ताकदवान ऑक्सिजन' म्हणजे ओझोन-वायू द्यायचा दावा करतात. त्याला फसू नये. ओझोन श्वासनलिकांना डिवचून दम्याचीच ताकद वाढवतो.

अॅलर्जीचा जोर घटवणाऱ्या काही खास लशीही मिळतात. त्यांचाही काहीजणांना फायदा होतो. आपल्याकडे पावसाळ्यात, म्हणजे साधारण जून ते सप्टेंबर ह्या काळात फ्लूची साथ जोरात असते. फ्लूची प्रतिबंधक लस मे-जूनच्या सुमाराला घेतली की फ्लूची लागणही कमी होते आणि फ्लूमुळे चिथावला जाणारा दमाही त्रास देत नाही. न्यूमोनिया, ब्रॉंकायटिससारख्या जिवाणूजन्य आजारांनीही दमा चाळवू शकतो. त्यांच्यासाठी वेळच्या वेळी, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच योग्य अँटिबायॉटिक घेणं श्रेयस्कर.

पण ज्यांनी अॅलर्जी होते त्या गोष्टी टाळणं सर्वात महत्त्वाचं. प्रत्येकाला वेगवेगळ्या गोष्टींची अॅलर्जी असते. आईस्क्रीम-जेली वगैरेंमधले रंग, रासायनिक फवारे, साबण-तेलांचे सुवास वगैरे कशाचीही अॅलर्जी येऊ शकते. फळं, शेंगदाणे, कवचाचे मासे असे खाद्य-खलनायकही अनेक असतात. शिवाय झुरळं, गाद्यांमधले जीवजंतू, दमट घरांतली बुरशी ह्यांनीही दमा चाळवतो. प्रवीणला मांजरांच्या केसांची अॅलर्जी होती. खोकला येतो म्हणून तो तेलकट-तुपकट, आंबट सगळं टाळत होता. पण त्याच्या बायकोने पाळलेल्या चार मांजरी मात्र त्यांच्या बिछान्यातच झोपत होत्या!

मांजरमैत्रीमुळे प्रवीणचा दमा बळावत गेला. एका रात्री त्याची धाप इतकी वाढली की त्याला बोलताही येईना, ओठ निळे पडले, अधिकच्या गोळीचाही फायदा होईना. ते काहीतरी विपरीत असल्याचं केवळ नशिवानेच बायकोच्या ध्यानात आलं. शेजारच्या अनुभवी काकांनी तातडीने अॅम्ब्युलन्स बोलावून त्याला वेळीच हॉस्पिटलात नेलं. दोन-तीन दिवस प्रवीणला आयसीयूमध्ये कृत्रिम श्वासोच्छ्वासाची मदत द्यावी लागली!

ज्यांची अॅलर्जी फारच प्रबळ असते ते रुग्ण आपल्या आजाराची माहिती देणारा ताईत आणि एपिनेफ्रीन या जालीम औषधाचं भरलेलं इंजेक्शन सतत अंगावर बाळगतात. गरजेला ते स्वतःच इंजेक्शन घेतात. त्याने हॉस्पिटलात पोचेपर्यंत उसंत मिळते.

म्हणूनच आपल्याला कसली अॅलर्जी आहे हे जाणून घेणं अत्यंत महत्त्वाचं असतं. कशाशी संपर्क आला म्हणजे दमा वाढतो आणि काय वर्ज्य केल्याने तो कमी होतो ह्याची जाणीवपूर्वक नोंद ठेवली तरच त्या बाबी ध्यानात येतात. सरसकट सगळंच वर्ज्य न करता नेमक्या अॅलर्जी-जनक शत्रू-गोष्टी तेवढ्याच टाळल्या तर दमाही चाळवत नाही आणि जगण्यातलं वैविध्यही टिकून रहातं. कित्येकदा इतकंच पथ्य पाळल्याने दमा पूर्णपणे कह्यात रहातो. पण तरीही उत्तून-मातून घेतला वसा टाकू नये. शत्रू-गोष्टींच्या संपर्काने प्रत्येक वेळी दमा अधिकाधिक बळावतो. बेसावधपणा जिवावर बेतू शकतो.

अॅलर्जीची कारणं टाळली, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार नियमित औषधं घेतली आणि आपल्या मर्यादा ओलांडून एव्हरेस्ट चढायला किंवा स्क्यूबा डायविंगला गेलं नाही तर दमा असूनही रात्री आडवं निजता येतं आणि आयुष्य उत्तम जगता येतं. स्वच्छ, दमट-कोमट वातावरणात चालणं, एअरोबिक्स किंवा पोहणं यासारखे व्यायाम नियमितपणे करणं चांगलं. व्यायामापूर्वी एकदा पंप घेतल्याने धाप लागणं टळतं. व्यायामामुळे मानसिक ताणतणाव घटायलाही मदत होते, वजनही घटतं आणि त्यामुळे छातीवर येणारा दाबही कमी होतो. त्यामुळे औषधांची गरज कमी होते.

ग्लासगो कॉमनवेल्थ स्पर्धेत बॅडमिंटनचं सुवर्णपदक मिळवणाऱ्या कश्यपला दमा आहे. ऑलिम्पिक स्पर्धांत भाग घेणाऱ्यांपैकी ८% खेळाडूंना दमा असतो. विसाव्या शतकातली सर्वोत्कृष्ट स्त्री-क्रीडापटू म्हणून गौरवली गेलेली जॉयनर-कर्सि किशोरवयापर्यंत दम्याने हैराण होती! एमी व्हॅन-डायकेनची श्वसन-क्षमता सर्वसामान्यांच्या ६५% असूनही तिने एकाच वर्षी धावण्या-पोहण्याची चार सुवर्णपदकं पटकावली! तशी 'दमेकरी' माणसं समदुःखी मुलांसाठी व्याख्यानं देतात, पुस्तकं लिहितात, संस्थाही चालवतात.

त्यांच्या प्रयत्नांमुळे, 'श्वासांस हवी जिद्द, वृथा खंत कशाला?' हा संदेश युवापिढीला पोचला तरी दम्याच्या बागुलबुव्यातला दमच नाहीसा होईल.

डॉ. उज्वला दळवी

[-ujjwalahd9@gmail.com](mailto:ujjwalahd9@gmail.com)

('लोकप्रभा' च्या सौजन्याने)