

कपाळशूळ

“गाऊ नकोस ग! आणि दिवा मालव ना! सहन होत नाही मला!”

“गेले तीन दिवस दुखतंय तुझं डोकं! चेपून देऊ?”

“नको! उजव्या बाजूला हात लावला तरी गळवासारखं दुखतंय. ठणठणतंय! आणि उलटी येतेय. दूरच रहा!”

मनूची डोकेदुखी पुन्हापुन्हा उसळे. डाव्या-उजव्या कुठल्यातरी एका बाजूचं डोकं दुखायला लागे. क्रोसिनची गोळी घेऊनही थांबत नसे. त्याचे दिवसचे दिवस वाया जात. शेवटी कधीतरी उलटी झाली की त्याला गाढ झोप लागे आणि मगच आराम मिळे.

ही अर्धशिशूची ऊर्फ मायग्रेनची लक्षणं आहेत. असह्य डोकेदुखीमुळे मनूच्या ऑफिसात बुट्ट्या होत; घरची महत्वाची कामं राहून जात; घरच्यांबरोबर आनंदात वेळ घालवणंही जमत नसे! त्रागा-काळजी-नैराश्याने त्याचं जिणं झाकोळून जाई. कधीकधी तर आत्महत्येचे विचारही मनात येत!

अर्धशिशू जगातल्या बारा टक्के लोकांना हैराण करते. तिच्या त्रासाने तिशी-चाळिशीच्या दरम्यानच्या २४% कर्त्या स्त्रियांचे दरमहा कित्येक दिवस वाया जातात. तरीही तिच्यावर कडक कॉफी, सुंठीचा लेप, घरातलीच गोळी असेच उपाय केले जातात. ते दुखणं डॉक्टरांपर्यंत पोचतही नाही! एक ‘आजार’ म्हणून मायग्रेनचा मान राखला जात नाही. त्या अपमानाने तो दुर्वास अधिकच कोपतो.

मायग्रेन हा मधुमेह, रक्तदाब यांच्यासारखाच चेंगट आनुवंशिक आजार आहे. त्याचं आणि आकडीचं जवळचं नातं आहे. त्या दोन्ही आजारांत मेंदू चिडचिडा झालेला असतो. बारक्याशा कुरापतीने भांडण वाढून गावभर दंगा पेटावा तशीच मेंदूत क्षुल्लक कारणांनी विजेची/अस्थिरतेची लाट उसळते. त्यावेळी बऱ्याचदा मुंग्या येणं, चेहरा, हात बधिर होणं, डोळ्यांसमोर वेड्यावाकड्या रेषा नाचणं वगैरे सुरुवातीचे त्रास होतात. त्या अस्थिरतेचा मेंदूतल्या रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होतो. प्रत्येक वेळी मायग्रेनने डोकं दुखतं तेव्हा चेहऱ्याचे मज्जातंतू अधिक संवेदनाशील होतात आणि मेंदूच्या आवरणांना सूज येते. सीरोटोनिनसारख्या रसायनांचं मेंदूतलं प्रमाण वाढतं. मायग्रेनचे अनेक प्रकार असतात. त्यांच्यातल्या काही प्रकारांकडे दुर्लक्ष झालं तर दृष्टिदोष, पक्षघात यांच्यासारखे कायमस्वरूपी गंभीर परिणाम होऊ शकतात. म्हणून मायग्रेनसाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणं, त्यांच्याकडून आजार समजून घेणं आणि त्यांनी सांगितलेला मार्ग काटेकोरपणे पाळणं आवश्यक असतं.

मायग्रेनला कारणीभूत ठरणारी खुसपटं अनेक प्रकारची असतात. मद्य, शेंगदाणे, चॉकोलेट, अत्तरांचे-फुलांचे वास, उन्हाची तिरीप, उपास घडणं, झोपेची कमतरता, दाटून आलेलं मळभ,

जोरजोरात केलेला व्यायाम, बायकांची मासिक पाळी असं कुठलंही खुसपट अर्धशिशिला निमित्ताला पुरतं. तरुण, कर्त्या वयाच्या धावपळीत तशा कित्येक निमित्तांशी रोज गाठ पडते. प्रत्येकाच्या मायग्रेनची निमित्तं वेगळी असतात. ज्यालात्याला आपापली निमित्तं सांभाळावी, टाळावी लागतात. त्यासाठी आधी ती नक्की कुठली ते शोधावं लागतं. डॉक्टरांच्या सांगण्यावरून मनूने दर वेळच्या डोकेदुखीची तपशीलवार नोंद ठेवली. भुकेल्यापोटी उन्हात भटकलं, शेंगदाणे खाल्ले, चॉकोलेट खाल्लं, सिनेमा बघितला की अर्धशिशिलीची घंटा वाजते; एकाएकी अनावर जांभया यायला लागल्या तर ती डोकेदुखीची नांदी असते हे त्या नोंदीवरूनच त्याच्या ध्यानात आलं. डोळ्यांपुढे रंगीबेरंगी काजवे चमकणं, जीभ जड होणं, गालाला मुंग्या येणं हा मायग्रेन-नाटकाचा पहिला अंक समजला. त्याचवेळी योग्य औषध घेतलं तर कपाळशूळाची एन्ट्री थोपवता येते हेही कळलं.

अर्धशिशिलीची डोकेदुखी एकदा सुरू झाली की ती आटोक्यात आणणं कठीण असतं. प्राथमिक लक्षणं दिसल्यादिसल्याच औषध घेतलं तरच तिची घोडदौड थांबवता येते. त्यावेळी साध्या क्रोसिनच्या गोळ्यांनी काम भागू शकतं. त्यासोबत कडक कॉफी घेतली तर अधिक आराम मिळतो. पण डोकेदुखी तीव्र झाली तर मात्र मेंदूमधले मायग्रेनचे परिणाम नेमकेपणाने थांबवणारी खास औषधं घ्यावी लागतात. त्या खास औषधांबरोबर क्रोसिन-ब्रुफेनसारख्या गोळ्या घेतल्या तर तो जोड-उपचार अधिक गुणकारी ठरतो. रासायनिक परिणामांसाठी ट्रिप्टान गटातल्या हेडसेट/मायग्राटानसारखी आणि रक्तवाहिन्यांना ताळ्यावर आणायला अर्गोटमीन गटातली डीएचई/डायहायडरगॉटसारखी औषधं लागू पडतात. उलट्या होत असल्या तर सुमिनाटचं त्वचेखाली टोचायचं इंजेक्शन इन्सुलिनसारखं स्वतःचं स्वतःला घेता येतं. सुमिनाट-एन-स्पाय/डायहायडरगॉट हे नाकात घ्यायचे फवारे आहेत. तशा पध्दतींनी दहा-बारा मिनिटांत आराम मिळतो. एका गटातल्या एखाद्या औषधाने गुण आला नाही तरी त्याच गटातल्या दुसऱ्याने तो येऊ शकतो. तिथेही 'पिंडे पिंडे अर्धशिशिली भिन्ना'च असते. हृदयविकार, स्ट्रोक, वगैरे आजार असले तर मात्र त्या दोन्ही गटांतली औषधं घेऊ नयेत. तशा रुग्णांसाठी सीजीआरपी-इन्हिबिटर ह्या नव्या औषधगटावर संशोधन चालू आहे.

मनूची डोकेदुखी सुमाट्रिप्टानच्या, नाकातल्या फवाऱ्याने हटकून कमी व्हायला लागली. त्याचा आत्मविश्वास भलताच वाढला आणि त्याने भर दुपारच्या उन्हातून सिनेमाला जाऊन भुकेसाठी शेंगदाणे खाल्ले आणि वर चॉकोलेट आईस्क्रीम मटकावलं. सगळ्या ठिणग्या एकदम पडल्यावर मायग्रेनचा भडका झाला. सुमाट्रिप्टान-ब्रुफेन-कॉफी, सगळे रामबाण व्यर्थ ठरले. फोनवर फॅमिली डॉक्टर भेटेनात. मनू हैराण झाला. शेवटी बायकोने त्याला हॉस्पिटलच्या इमर्जन्सीत नेलं.

मायग्रेनच्या नेमक्या औषधांनीही दुखणं हमखास कऱ्यात येतंच असं नाही. म्हणून तशा विकोपाला गेलेल्या दुखण्यातून सुटका करणारी वेगळी औषधं जवळ तयार ठेवावी लागतात. ब्रुफेनच्या गटातली व्होव्हेरॉनसारखी अधिक प्रभावी औषधं, पेरिनॉर्म/फेनर्गानसारखी उलटी थांबवणारी औषधं आणि लायोरेसालसारखी स्नायू शिथिल करणारी औषधं यांच्या जोडउपचारांनी आणीबाणी आटोक्यात येते. प्रेड्निसेलोनसारख्या स्टीरॉइड्सचाही उपयोग होऊ शकतो. कोडीनसारख्या जालीम दुखदबाव दव्यांनी तात्पुरता आराम पडतो पण पुढचा अर्धशिशूचा फेरा अधिक लवकर, कधीकधी रोजच यायला लागतो. काही झोपेच्या गोळ्यांनीही तोच तोटा होतो.

पण तशी आणीबाणीची पाळीच येऊ नये आणि अर्धशिशू वारंवार चाळवू नये म्हणून विशेष काळजी घेता येते. न झोपता, रेड-वाईन पीत, रात्रभर नाचणं वगैरे मायग्रेन चाळवणारी निमित्तं टाळता येतातच. पण तेवढ्याने भागत नाही. काहीजणांत नेमक्या गुणकारी औषधांपैकी वेगवेगळ्या दोघातिघांचा प्रयोग करूनही फायदा होत नाही. दरमहा त्यांचा पंधरा दिवसांहून अधिक काळ असह्य डोकेदुखीने शिणण्यात जातो. तशी डोकेदुखी सतत तीन महिने चालली तर मेंदूचा तो सततचा चिडचिडेपणा कमी करणारी खास औषधं नियमितपणे घ्यावी लागतात. इन्डेरालसारखी रक्तदाबावरची औषधं, काही आकडीवरची औषधं किंवा बोटॉक्ससारखं विषामृत वापरल्याने त्यांचा हुळहुळा मेंदू शांत होतो हे आता सिध्द झालं आहे. नियमितपणे घेतल्याने अर्धशिशूचं प्रमाण कमी करणारी इतरही सुमारे शंभर औषधं केवळ योगायोगाने डॉक्टरांच्या ध्यानात आली आहेत. त्यांच्यावर शास्त्रशुध्द प्रयोग चालू आहेत.

मायग्रेन टाळणारी तशी औषधं किमान तीन महिने तरी घेतल्याखेरीज त्यांनी गुण येणार की नाही ते नक्की समजत नाही. काही माणसांत एकाच औषधाने उत्तम गुण मिळतो. पण बऱ्याच वेळा दोन-तीन वेगवेगळी औषधं एकत्र चालू ठेवावी लागतात. प्रत्येक रुग्णात वेगळ्या जोडउपचाराने फायदा होतो. नेमक्या कुठल्या औषधांनी आराम मिळेल ते समजायला वेळ लागतो. तोवर धीर धरावाच लागतो.

प्रत्येकाच्या मायग्रेनची निमित्तं, लक्षणांचे प्रकार आणि लागू पडणारी औषधं वेगवेगळी असल्यामुळे डॉक्टर आणि रुग्ण या दोघांनी मिळून ते कोडं एकजुटीने सोडवावं लागतं. बहुतेक डॉक्टरांना अर्धशिशूचे काही उपाय माहिती असतात. पण अलीकडचे नवे, प्रभावी इलाज बऱ्याचजणांना ठाऊक नसतात. म्हणून अर्धशिशूसाठी सल्ला घेताना तो मज्जा-विकारांच्या तज्ज्ञांचा घ्यावा. आपल्या फॅमिली डॉक्टरांनाही त्या संवादात सहभागी करून घ्यावं. दोन्ही डॉक्टरांशी बोलून आपला आजार आणि त्याच्यावरची उपचारपध्दती नीट समजून घ्यावी.

म्हणजे प्रत्येक वेळी प्राथमिक त्रास सुरू झाले की डॉक्टरांची वाट बघण्यात वेळ वाया न दवडता तत्काळ आपले आपण योग्य उपचार सुरू करता येतात.

रक्तवाहिन्यांमधले फेरफार होणं आणि मेंदूच्या आवरणांना सूज येणं हे गंभीर परिणाम होण्यापूर्वीच जर मेंदूमधल्या प्रक्रियेला नेमक्या औषधांनी लगाम घालता आला तर डोकेदुखी वेळीच थांबेल आणि शिवाय त्या प्रक्रियेने मेंदूला होणारी इजाही टळेल. डोकेदुखी आटोक्यात येइनाशी झाली तरी आणीबाणीचे इलाजही स्वतःच करता येतील. पण तशी वेळ आली तर शक्यतो डॉक्टरांना बोलावणं बरं.

ज्यांना मायग्रेनचा त्रास होतो त्यांचीही प्रत्येक डोकेदुखी मायग्रेनमुळेच असते असं नाही. रोजच्या ताणतणावांमुळे, मानेच्या सांध्यांच्या दुखण्यामुळे, दात, डोळे, सायनस यांच्या त्रासामुळे दुखणारं डोकं मूळ कारण दूर झालं की शांत होतं. त्याउलट नवीच डोकेदुखी अचानक सुरू झाली; ती कायम ठाण मांडून राहिली आणि तिच्यासोबत प्रखर प्रकाश आणि मोठा आवाज असह्य होणं, डोक्यातला ठणठणाट, त्वचा दुखणं, मळमळ वगैरे मायग्रेनची लक्षणं नसली तर काहीतरी मोठा धोका असल्याची जाणीव होते. तशा दुखण्यात मेंदूतल्या ट्यूमर किंवा रक्तस्रावासारख्या गंभीर आजारांची शक्यता लक्षात घेऊन आवश्यक तपास करता येतात. आधी कधीही दुखलं नसेल इतकं ठणठणून डोकं दुखायला लागलं; सोबत आकडी किंवा पक्षघाताचा त्रास झाला किंवा नवीच, जीव घाबरा करणारी, भेवडवणारी लक्षणं दिसायला लागली तर डॉक्टरांकडे किंवा हॉस्पिटलच्या इमर्जन्सी रूममध्ये धाव घेणं केव्हाही श्रेयस्कर असतं.

तशा सगळ्या धावपळीला, रोजची पथ्यं काटेकोरपणे पाळायला भोवतालच्या माणसांच्या सहकार्याची गरज असते. अर्धशिशु हे एकट्याने पेलायचं दुखणं नव्हे. मनूच्या डोकेदुखीचा त्रास प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे सगळ्या घरादाराला, मित्रांना, ऑफिसातल्या सहकाऱ्यांना झाला. पण आजाराच्या कासाविशीतसुध्दा मनूने आपल्या सगळ्या गोतावळ्याला सतत जपलं. आजारामुळे होणारा आपला नाइलाज त्यांना समजावून सांगितला. गैरसमज टळले.

आता बरंच बरं वाटत असलं तरी मनू नियमित डायरी ठेवतो. गरजेची सगळी औषधं नेहमी हाताशी ठेवतो आणि वेळीच घेतो. त्याचे सगळे मानसिक आणि शारीरिक ताणतणाव कमी राखायला त्याची सगळी माणसं सतत झटतात. शिवाय ऐनवेळी मदतीला त्यांच्यापैकी कुणी-ना-कुणी धावून येतं. तशा भक्कम आधारामुळे कित्येक आणीबाणीचे प्रसंग घरच्या घरीच निस्तरता येतात. म्हणून मनूचा मायग्रेन मुठीत रहातो.

आपल्या आजाराची चालचलणूक नीट समजून घेऊन जर त्याला प्रतिबंधक उपायांचा लगाम घातला, वेळीच योग्य औषधांचा मलिदा चारून शांत केलं आणि वाटेतले निमित्तांचे खाचखळगे टाळले तर प्रकृतीचा घोडा डोकं वर करून मोठ्या दिमाखात मैलोन्मैल चालत राहिल.

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’ च्या सौजन्याने)