

इतर आजारांचे पेशंट गायब कसे झाले? - डॉ. राजेंद्र प्रभुणे

लोक डाऊन मुळे देशाचे आणि नागरिकांचे स्वास्थ्य कसे सुधारले

सध्या 'कोरोना'मुळे सरकारी हॉस्पिटल्स सोडले तर इतर सर्व हॉस्पिटल बंद आहेत. खासगी हॉस्पिटलमध्ये नेहमी दिसणाऱ्या पेशंटच्या झुंडी, ओसंडून वाहणारे वॉर्ड, ओ.पी.डी.च्या रांगा, मेडिकल दुकानांमधील गर्दी... सारे काही थांबले आहे. दवाखाने किंवा पेशंट कुठे गायब झाले? गायब वगैरे काही झालेले नाहीत. कुणी पेशंटच नाही सध्या!

एरव्ही सगळी हॉस्पिटल्स, दवाखाने ओसंडून वाहत असतात. लॉकडाउनमध्ये मात्र बहुसंख्य लोकांचे डॉक्टरांशिवाय चांगले चालले आहे,' अशी डॉक्टरांवर टीका करणारी एक पोस्ट सध्या व्हायरल झाली आहे. त्यावर उत्तर म्हणून वाई येथील ज्येष्ठ डॉक्टर राजेंद्र प्रभुणे यांनी लिहिलेला हा चिंतनपर लेख... लॉकडाउनच्या या काळाने लोकांना कसे धडे दिले आहेत, याचा ऊहापोह

करणारा.....सध्याच्या लॉकडाउनच्या काळात सगळ्यांकडे चिक्कार वेळ आहे. मग तो रिकामा वेळ कसा घालावायचा हा ज्याचा त्याचा प्रश्न आहे. त्यातल्या एका रिकाम्या विचारवंताने लिहिलेली पोस्ट वाचण्यात आली. त्यात असे म्हटले होते -एरव्ही सगळी हॉस्पिटल्स, दवाखाने ओसंडून वाहत असतात, डॉक्टर नाना प्रकारचे रोगनिदान करून, तपासण्या करायला लावून भंडावून सोडतात व नंतर भरमसाट बिल करतात. मग आता ह्या लॉकडाउनच्या काळात हे आजार, त्या तपासण्या, सगळे गेले कुठे? आता का नाही लोक आजारी पडत? बहुसंख्य लोकांचे डॉक्टरांशिवाय चालले आहेच ना?

म्हणजे डॉक्टरच लोकांना आजारी पाडत होते, नवीन नवीन आजार शोधून तो आपल्याला झाला आहे असे लोकांना वाटायला लावत होते आणि लोकांना उपचारांच्या नावाखाली लुटत होते; आणि आता लॉकडाउनमध्ये ओपीडी बंद आहेत, तर लोक कुठे आजारी पडतायत?

पोस्ट वाचल्यावर अर्थातच कोणत्याही डॉक्टरला संताप येणे शक्य आहे. अरे एकीकडे थाळ्या वाजवता, सतत गुणगान गाता, मग ह्या असल्या कॉमेंट्स? कोणीही उठावं आणि डॉक्टरांवर ताशेरे ओढावेत? हे किती काळापर्यंत चालू राहणार? वगैरे वगैरे...

पण मी जसजसा यावर विचार केला, तेव्हा असे वाटले की, अरे हो, ही गोष्ट तर खरीच आहे. ओपीडी चालू ठेवूनही पेशंटची संख्या कमीच आहे. अगदीच इमर्जन्सी असल्याशिवाय कोणीही हॉस्पिटलची पायरी चढताना दिसत नाही हे तर मान्यच करावे लागेल. ह्याला काय कारण असेल बरे? केवळ डॉक्टरांकडे जाणे शक्यच नाही हे कारण नक्की नाही. बाहेर पडल्यास आपण 'मुकुटधारी'जन्य रोगाच्या साथीला बळी पडू हेही कारण पुरेसे नाही. मग काय कारणे असावीत?

अर्थात इतरांप्रमाणे माझ्याकडेही नेहमीपेक्षा अधिक रिकामा वेळ आहे. मग मी पण अतिशय गांभीर्याने ह्याची कारणे शोधायला लागल्यावर अनेक कारणे समोर आली. ती मांडायचा प्रयत्न करत आहे.

- सध्या लॉकडाउनच्या काळात हॉटेल्स पूर्ण बंद आहेत. अगदी टपऱ्यांपासून ते उच्च पंचतारांकितपर्यंत. त्यामुळे सर्वांना सक्तीने घरचेच खावे लागत आहे. अगदी ब्रेड, बिस्किटे, फरसाण, वेफर्स, कुरकुरे व त्यांची चुलत-मावस भावंडे यांसकट सगळ्याचा उपास. त्यामुळे जास्त, भूक नसताना, स्वच्छता न पाळता, हात न धुता, उघड्यावरचे, वेळी-अवेळी खाणे व त्यामुळे निर्माण होणारे अपचन, आम्लपित्त, पोट बिघडणे, जुलाब, उलट्या इत्यादी पोटाचे सर्व आजार पूर्ण बंद झाले. (घरचे, स्वच्छ, ताजे, पौष्टिक, वेळच्या वेळी, सर्वांनी एकत्र)

- घरी स्वयंपाक झाल्याबरोबर लगेच गरम जेवू या अशा सूचना प्रत्येक घरातून झाल्याने सगळ्यांनी छान, गरम, ताजे अन्न, नीट टेबलवर बसून, शांतपणे (भरपूर वेळ असल्याने) जेवल्याने त्याचे समाधान मिळाले.

- लहानपणापासून आपल्या आजीच्या, आईच्या 'जेवणापूर्वी हात स्वच्छ धुवा, इतरांच्या ताटातील खायचे नाही, उष्टे हात लावायचे नाहीत,' ह्यांसारख्या सूचना आपण अगदी सोयीस्करपणे मोडीत काढल्या होत्या. 'मुकुटधारी'च्या भीतीने का होईना पण आपण कोणतेही वाद न घालता त्या सूचना गपगुमान पाळायला लागलो आहोत. त्याचाही सुपरिणाम दिसणारच की!

- तब्येत बिघडण्याचे एक महत्वाचे कारण म्हणजे आपली अनेक व्यसने. लॉकडाउनच्या निमित्ताने आपण सगळेच जबरदस्तीने व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल झालो आहोत. (फक्त सतत व्हॉट्सअप व्हॉट्सअप खेळण्याच्या व्यसनापुढे मात्र 'मुकुटधारी'सुद्धा हतबल झाला आहे.)

- मग व्यसने नाहीत, ती करून वाहने चालवणे नाही. त्यामुळे रोज घडणारे हजारो अपघात एकदम खाडकन कमी झाले. पोलिसांच्या लाठ्या खाऊन झालेल्या जखमा आणि पोलिसांना बघून घाबरून पळताना झालेले अपघात फक्त हयाला अपवाद!

- वाहने चालवायची नाहीत म्हणजे किती प्रश्न सहजच सुटले आहेत बघा. गर्दीतून जाण्याचे टेन्शन नाही, आपली वेळ गाठण्यासाठीच्या घाईमध्ये बेपर्वा वाहन चालवून इतरांवर अत्याचार करणे नाही किंवा नियमाप्रमाणे चालणाऱ्यांनी ते सहन करणेही नाही. हवेचे, आवाजाचे प्रदूषण नाही. स्वच्छ मोकळी हवा आणि शांतता, जी आपण हल्ली विसरलोच होतो, ती अनुभवायला मिळतेय. त्यामुळे अर्थातच प्रदूषणाबरोबर जे शारीरिक व मानसिक आजार फ्री मिळत होते ते सगळे बंद झाले.

- ग्रामीण भागात तर एरव्ही हे सगळे दिवस प्रचंड आजारपणाचे असतात असा माझा कित्येक वर्षांचा अनुभव आहे. त्याला मुख्य कारण म्हणजे रोज वेगवेगळ्या गावात असणाऱ्या जत्रा. त्यासाठी मग सहा महिन्यांचे उपाशी असल्यासारखे जाणे, कोणत्याही वेळेला मटण हाणणे, त्यापूर्वी तीर्थ तर घ्यायलाच हवे, जत्रेला जायचे म्हणजे एका मोटारसायकलवर निदान चार जणांनी कोंबून व अतिशय बेछूट जाणे हे सगळे गृहीतच आहे. मग त्या जत्रेत उघड्यावरचे खाणे, स्वच्छतेचा आनंदीआनंद, धूळ, गुलाल, आवाज, दारू, मारामाऱ्या हे सगळे आलेच. त्यामुळे त्यानंतर पुरुषमंडळी उलट्यांनी बेजार किंवा बेशुद्ध; मुले उलट्या-जुलाबासाठी अँडमिट; बायका कामाच्या धबडग्याने हात-पाय-मान-पाठदुखीने हैराण; म्हातारेकोतारे दमा, ब्लडप्रेसर, हार्टने अंथरुणाला व सर्वच जण ताप-सर्दी-खोकला-दमा-अपचनाने आजारी असे अनेक वर्षांचे चित्र होते. ते या 'मुकुटधारी'ने पार पुसून टाकले.

- याशिवाय आणखी पाच-सहा प्रकारचे रोगी असतात -

- गंभीर रोगांनी ग्रस्त आणि तात्काळ उपचारांची गरज असणारे रुग्ण : या प्रकारचे सर्व रुग्ण डॉक्टरांकडे येण्याच्या प्रमाणात (रस्त्यावरचे अपघात सोडल्यास) काहीच फरक पडत नाही. त्यामुळे ते येतच आहेत आणि त्यांच्यावर उपचारही होतच आहेत.

- लहान मुलांचे आजार : यांच्या प्रमाणातही (कालमानानुसार होणाऱ्या बदलांव्यतिरिक्त) काही फरक पडत नाही; पण त्यांपैकी ५० टक्के नवीन आणि २५ टक्के पुनर्तपासणीसाठी येणाऱ्या बालरुग्णांना तरी फोनवर सल्ला व औषधे देता येतात. यामुळे साथीच्या धोक्यापासून त्यांना लांब ठेवता येते.
 - गर्भार स्त्रिया : काही विशेष त्रास नसल्यास त्यांची तपासणी दर महिन्याला असते. ती मधल्या काळात एक-दोन आठवडे लांबवता येऊ शकते.
 - दीर्घ काळ रेंगाळणारे (क्रॉनिक) रोग : उदा. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृद्रोग, सांधेदुखी, पाठदुखी, इ. : या प्रकारच्या उपचारांनी स्थिरावलेल्या ६०-७० टक्के रुग्णांना एका महिन्याऐवजी दीड, दोन किंवा तीन महिन्यांची औषधे देऊन नंतर पुनर्तपासणीसाठी बोलावता येते.
 - कुपोषणग्रस्त : यांनाही एका महिन्याऐवजी दीड, दोन किंवा तीन महिन्यांची औषधे देऊन नंतर पुनर्तपासणीसाठी बोलावता येते.
 - शस्त्रक्रियेची गरज असणारे, पण तत्काळ शस्त्रक्रिया आवश्यक नसल्याने (Elective surgery) वाट पाहू शकणारे रुग्ण यांतील पहिला एक प्रकार सोडला, तर बाकीच्या रुग्णांना काही त्रास वाटल्यास केव्हाही फोनवर संपर्क ठेवता येतो व जरूरीप्रमाणे त्यांना तपासणीसाठी बोलावता येते.
- याप्रमाणे सर्व प्रकारच्या डॉक्टरांनी, या विशिष्ट काळासाठी, योग्य प्रकारची काळजी स्वतः घेऊन, पेशंट्सची कोणत्याही प्रकारची गैरसोय होणार नाही याची काळजी घेऊन, सर्व प्रकारची वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न करतानाच क्लिनिकस व हॉस्पिटलमध्ये येणाऱ्या रुग्णांची संख्या पूर्वीच्या तुलनेत ६०-७० टक्क्यांनी कमी केली आहे. यांतील काही डॉक्टर तर या काळात फोनवर दिलेल्या सल्ल्यासाठी फीसुद्धा घेत नाही आहेत.
- जी थोडीफार खरंच शहाणी आहेत, त्या मंडळींनी ह्या संधीचा चांगला उपयोग आरोग्य सुधारण्यासाठी करून घेतला. त्यांनी घरच्या घरी व्यवस्थित व्यायाम, योगासने सुरू केली. कित्येकांना तर खरंच मनापासून ते सगळे करायचे होते; पण रोजच्या पळापळीत जमत नव्हते; पण आता संधी मिळताच त्यांनी त्या

संधीचे सोने केले. एरव्ही खरोखरच धूळ खात पडलेल्या गच्छ्या (किंवा कोपऱ्यातील ट्रेडमिल) चालण्यासाठी उघडल्या गेल्या. अर्थातच त्यामुळे शारीरिक व त्याबरोबरच मानसिक आरोग्यातही लक्षणीय वाढ झाली.

- सगळ्यात महत्वाची गोष्ट म्हणजे या निमित्ताने आपण सगळेच थोडे फार संयमी झालो. जरा खुट्ट झाले की हार्ट अ‍ॅटॅकपासून माहिती असलेल्या सगळ्या आजारांची भीती बाळगायची; नेटवरून सतत नवीन पण अर्धवट, चुकीची किंवा काही वेळा दिशाभूल करणारीही माहिती गोळा करायची आणि भीती वाढवायची; सतत भीतीच्या छायेत राहायचे आणि मग सतत जाऊन डॉक्टरांचे डोके खायचे, हे प्रकार थोडे तरी कमी झाले असावेत. एकूणच घरातील मुलांमाणसांबरोबर हे सगळे दिवस आनंदात, समाधानात, ताणाशिवाय घालवल्यावर नक्कीच आरोग्यात बदल होणारच. मग आता आजारी पडणाऱ्यांची संख्या कमी झाली असेल तर हा त्याचाच परिणाम आहे.

ज्या स्वच्छतेच्या, संयमाच्या, पर्यावरण रक्षणाच्या, माणसामाणसांतील संबंधांच्या, एकूणच आपल्या शारीरिक-मानसिक-सामाजिक आरोग्याच्या गोष्टी आपल्या संस्कृतीत आहेत, आपले वाडवडील सांगत होते त्या कळायला व वळायला 'मुकुटधारी'ला शिकवायला यावे लागले (व त्यासाठी त्याने हजारो लोकांच्या बळीची फी घेतली, घेतो आहे) हे आपले दुर्दैव आहे हेच खरे. प्रत्येक रोगाच्या औषधोपचारांबरोबर डॉक्टर आतापर्यंत जे इतर उपचार सांगत होते त्यावर विचार करायला, त्यांचे महत्त्व समजायला व ते करून बघायला लोकांना आता वेळ मिळाला.

मुख्य म्हणजे या इतर उपचारांसाठी वेळ काढणे महत्वाचे आहे, तो आपल्यालाच काढायला पाहिजे आणि तो काढला नाही तर वेळ निघून गेलेली असेल हे आपल्याला कळले.

या इतर महत्वाच्या उपचारांमुळे औषधोपचारांची गरज कमी झाली. (उदा. - ऊठसूठ इंजेक्शन द्या, या तपासण्या करा, अशा मागण्या) उपचारांत सगळे डॉक्टरांनी करायचे नसते, काही गोष्टींचा (पथ्य-आहार-व्यायाम-स्वच्छता-विश्रांती-व्यसनमुक्ती) ते फक्त सल्ला देऊ शकतात; पण तो सल्ला पाळून प्रयत्न आपल्यालाच करायचे असतात, हे या निमित्ताने कळले (असावे).

रोगांवर उपचारांपेक्षा आरोग्यरक्षणाचे महत्त्व, प्रतिबंधक उपायांचे महत्त्व आणि त्यासाठी डॉक्टरांचा अमूल्य (फी देऊन) सल्ला घेण्याचे महत्त्व या निमित्ताने समजले (असावे, ही आशा व अपेक्षा).

स्वच्छता, आरोग्य, स्वयंशिस्त आणि स्वावलंबन यांना कधीच पर्याय नसतो हे समजले. (हे फारच जास्त अपेक्षा करण्यासारखे आहे का?)

लॉकडाऊनच्या काळात आपण हे सिंहावलोकन केले असेल, तर ते आयुष्यभर लक्षात ठेवू या. पुन्हा एकदा छान ताजेतवाने होऊन नवीन आव्हाने स्वीकारायला तयार होऊ या.

शहाणे होण्यासाठी पुन्हा नव्या 'मुकुटधारी' शासनकर्त्याची आपण वाट बघायला नको. एक आपल्याला पुरे आहे. आणि एक पुरत नसेल तर, अनुभवातून शहाणा होणारा 'मनुष्य म्हणजे बुद्धिमान प्राणी' या व्याख्येत बसणारे आपण 'मनुष्यप्राणी' नाही असेच म्हणावे लागेल.