

## लॉकडाउन मुळे देश आणि नागरिकांच्या स्वास्थ्या मध्ये सुधार

सध्या 'कोरोना'मुळे हॉस्पिटल मध्ये नेहमी दिसणाऱ्या पेशंट च्या झुंडी, ओसंडून वाहणारे वॉर्ड, ओ.पी.डी.च्या रांगा, मेडिकल दुकानांमधील गर्दी थांबले आहे. हे पेशंट कुठे गायब झाले आहेत?

लॉकडाउनमध्ये मात्र बहुसंख्य लोकांचे डॉक्टरां शिवाय चांगले चालले आहे. हा लेख डॉक्टर राजेंद्र प्रभूणे आणि सोशल मीडियावरून मित्रांकडून आलेल्या माहितीवर आधारित आहे. ओपीडी चालू ठेवून ही पेशंटची संख्या कमीच आहे. अगदीच इमर्जन्सी असल्याशिवाय कोणीही हॉस्पिटलची पायरी चढताना दिसत नाही. केवळ डॉक्टरांकडे जाणे शक्यच नाही , बाहेर पडल्यास आपण रोगाच्या साथीला बळी पडू हेही कारण पुरेसे नाही. अतिशय गांभीर्याने ह्याची कारणे शोधायला लागल्यावर अनेक कारणे समोर आली. ती मांडायचा प्रयत्न करत आहे.

## सर्वांना सक्तीने घरचे खावे लागते

सध्या लॉकडाउनच्या काळात हॉटेल्स पूर्ण बंद आहेत. त्यामुळे सर्वांना सक्तीने घरचेच स्वच्छ, ताजे, पौष्टिक, वेळच्या वेळी, एकत्र खावे लागत आहे. घरी स्वयंपाक झाल्याबरोबर सगळे गरम, ताजे अन्न, नीट टेबलवर बसून, शांतपणे जेवत आहेत.

ब्रेड, बिस्किटे, फरसाण, वेफर्स, कुरकुरे व त्यांची भावंडे यांसकट सगळ्याचा उपास आहे. 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 आहेत.

लहानपणापासून आपल्या आजीच्या, आईच्या 'जेवणापूर्वी हात स्वच्छ धुवा, इतरांच्या ताटातील खायचे नाही, उष्टे हात लावायचे नाहीत,' ह्यांसारख्या सूचना आपण पाळायला लागलो आहोत. त्याचाही सुपरिणाम आहे.

## जबरदस्तीने व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल

तब्येत बिघडण्याचे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे आपली अनेक व्यसने जसे की दारू, सिगरेट ,गुटका. आता ते पूर्णपणे थांबले आहे. लॉकडाउनच्या निमित्ताने आपण सगळेच जबरदस्तीने व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल झालो आहोत. व्यसने नाहीत, ती करून वाहने चालवणे नाही. त्यामुळे रोज घडणारे हजारो अपघात एकदम कमी झाले.

वाहने चालवायची नाहीत म्हणजे गर्दीतून जाण्याचे टेन्शन 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 मिळत होते ते सगळे कमी झाले आहेत.

ग्रामीण भागात तर एरव्ही हे सगळे दिवस प्रचंड आजारपणाचे असतात. त्याला मुख्य कारण म्हणजे रोज वेगवेगळ्या गावात असणाऱ्या जत्रा. त्यासाठी मग सहा महिन्यांचे उपाशी असल्यासारखे जाणे, कोणत्याही वेळेला नॉनव्हेज खाणे, त्यापूर्वी दारू तर घ्यायलाच हवे, मग त्या जत्रेत उघड्यावरचे खाणे, स्वच्छतेचा अभाव, धूळ, गुलाल, आवाज, दारू, मारामार्या 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 पार पुसून टाकले गेले आहे.

### हॉस्पिटल मध्ये येणाऱ्या रुग्णांची संख्या ६०-७० टक्क्यांनी कमी

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 बालरुग्णां तरी फोनवर सल्ला व औषधे देता येतात. यामुळे साथीच्या धोक्यापासून त्यांना लांब ठेवता येते. ते रुग्ण कमी झाले आहेत.

गर्भार स्त्रिया : काही विशेष त्रास नसल्यास त्यांची तपासणी दर महिन्याला असते. ती मधल्या काळात एक-दोन आठवडे लांबवता येऊ शकते. त्यामुळे त्यांची पण संख्या कमी झाली आहे.

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. त्यामुळे त्यांची पण संख्या कमी झाली आहे.

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, 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.

### शारीरिक व मानसिक आरोग्यात लक्षणीय वाढ

जी शहाणी आहेत, त्या मंडळींनी ह्या संधीचा चांगला उपयोग आरोग्य सुधारण्यासाठी करून घेतला आहे. त्यांनी घरच्या घरी व्यवस्थित व्यायाम, योगासने सुरू केली. कित्येकांना ते सगळे करायचे होते; पण रोजच्या पळापळीत जमत नव्हते; पण आता संधी मिळताच त्यांनी त्या संधीचे सोने केले. अर्थातच त्यामुळे शारीरिक व त्याबरोबरच मानसिक आरोग्यातही लक्षणीय वाढ झाली.

सगळ्यात महत्त्वाची म्हणजे या निमित्ताने आपण सगळेच थोडे फार संयमी झालो. माहिती असलेल्या सगळ्या आजारांची भीती बाळगायची; नेटवरून सतत नवीन पण अर्धवट, चुकीची किंवा काही वेळा दिशाभूल करणारीही माहिती गोळा करायची आणि सतत भीतीच्या छायेत राहायचे, हे प्रकार थोडे तरी कमी झाले असावेत. एकूणच घरातील मुलांमाणसांबरोबर हे सगळे दिवस आनंदात, समाधानात, ताणाशिवाय घालवल्यावर नक्कीच आरोग्यात बदल होणारच. म्हणून आता आजारी पडणाऱ्यांची संख्या कमी झाली आहे.

### औषधोपचारांबरोबर इतर उपचारांसाठी वेळ काढणे कळले आहे

प्रत्येक रोगाच्या औषधोपचारांबरोबर डॉक्टर आत्तापर्यंत जे इतर उपचार सांगत होते त्यावर विचार करायला, त्यांचे महत्त्व समजायला व ते करून बघायला लोकांना आता वेळ मिळाला आहे.या इतर उपचारांसाठी वेळ काढणे महत्त्वाचे आहे, तो आपल्यालाच काढायला पाहिजे हे आपल्याला कळले आहे.

इतर महत्त्वाच्या उपचारांमुळे औषधोपचारांची गरज कमी झाली. उपचारांत डॉक्टर , काही गोष्टींचा पथ्य-आहार-व्यायाम-स्वच्छता-विश्रांती-व्यसनमुक्ती, स्वयंशिस्त फक्त सल्ला देऊ शकतात; पण तो सल्ला पाळून प्रयत्न आपल्यालाच करायचे असतात, हे कळले आहे. रोगांवर उपचारांपेक्षा आरोग्यरक्षणाचे महत्त्व, प्रतिबंधक उपायांचे महत्त्व आणि त्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याचे महत्त्व या निमित्ताने हे कळले आहे.

### प्रतिकारशक्ती वाढवण्याचा प्रयत्न सुरू

याशिवाय आयुर्वेद होमिओपॅथी आणि इतर नॅचरोपॅथी चा वापर करून अनेकांनी आपली प्रतिकारशक्ती वाढवण्याचा प्रयत्न सुरू केले आहे त्यामुळे अर्थातच रोगराई कमी झाली आहे.आणि अनेकांचे स्वास्थ्य ठीक झालेले आहे. आरोग्य मंत्रालयाने सुचवलेले उपाय या दुव्यावर दिलेले आहेत.

[http://www.unipune.ac.in/chairs/St\\_Sawarkar\\_Chair/pdf/Press%20Information%20Bureau.pdf](http://www.unipune.ac.in/chairs/St_Sawarkar_Chair/pdf/Press%20Information%20Bureau.pdf)

लॉकडाऊनच्या काळात आपण हे सिंहावलोकन केले असेल, तर ते आयुष्यभर लक्षात ठेवू या. पुन्हा एकदा छान ताजेतवाने होऊन नवीन आव्हाने स्वीकारायला तयार होऊ या.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 'करुणा व्हायरसला शिकवायला यावे लागले. शहाणे होण्यासाठी पुन्हा नव्या 'व्हायरस वाट बघायला नको. लॉकडाऊनच्या काळात नागरिकांच्या स्वास्थ्या मध्ये नक्कीच चांगला परिणाम झालेला आहे. आशा करूया की यानंतर सुद्धा आपण आपले स्वास्थ्य टिकवून ठेवू आणि स्वस्थ भारत या मिशनकडे वाटचाल करू.