



जगामध्ये जेवढे  
आजार आहेत त्यापैकी  
तंबाखूमुळे होणारे आजार हे  
तंबाखूची सवय न  
लागल्याने पूर्णपणे टाळता  
येतात. ही जाणीव  
लोकांमध्ये व्हावी यासाठी  
विकसित देशांमध्ये तंबाखू  
व धूम्रपान विरोधी जोरदार  
मोहीम उघडली असून  
अमेरिकेसारख्या राष्ट्रात ४  
कोटी १० लाख लोकांनी  
धूम्रपानाचा त्याग केला  
आहे.



## तंबाखू जगातील एक लोकप्रिय विषारी वस्तू

डॉ. प्रकाश गुप्ता

आपण जगाच्या पाठीवर कोठेही  
गेलो तरी तंबाखू ओढणारे व तंबाखू खाणारे  
आपल्याला बरेच लोक दिसतात.  
दिसायला क्षुल्लक वाटणाऱ्या या वस्तूने  
जगभर फार मोठा परिणाम मानवी  
जीवनावर घडविला आहे. जगामध्ये  
आरोग्याविषयी ज्या काही मुख्य समस्या  
आहेत, त्यात धूम्रपान व तंबाखू सेवनाने  
होणाऱ्या दुष्परिणामांची एक मुख्य समस्या  
होऊन बसली आहे. जगभर कॅन्सर तसेच  
अल्प वयात होणारे हृदय रोग व फुफ्फुसाचे  
आजार यांचे प्रमाण वाढलेले आहे. तसेच  
लहान मुलांमध्ये व स्त्रियांमध्ये या रोगांचे  
प्रमाण वाढत चालले आहे आणि या सर्वांचे  
कारण म्हणजे तंबाखू व धूम्रपान.

जगामध्ये जेवढे आजार आहेत त्यापैकी  
तंबाखूमुळे होणारे आजार हे तंबाखूची  
सवय न लागल्याने पूर्णपणे टाळता येतात.  
ही जाणीव लोकांमध्ये व्हावी यासाठी  
विकसित देशांमध्ये तंबाखू व धूम्रपान

विरोधी जोरदार मोहीम उघडली असून  
अमेरिकेसारख्या राष्ट्रात ४ कोटी १०  
लाख लोकांनी धूम्रपानाचा त्याग केला  
आहे. तिकडे विकसित देशांमध्ये याचे  
प्रमाण कमी होत आहे परंतु त्याचबरोबर  
विकसनशील देशांमध्ये याचे प्रमाण मोठ्या  
प्रमाणात वाढत आहे. जगात दररोज  
१० हजार लोक तंबाखूच्या दुष्परिणामाने  
मरण पावतात. तर दरवर्षी जवळ जवळ  
४० लाख लोकांचे बळी जातात व यातील  
बरीच संख्या मागासलेल्या देशातील आहे.  
आपल्या भारतामध्ये दररोज जवळ जवळ  
३००० लोक या तंबाखूच्या दुष्परिणामाने  
मरण पावतात. तर दरवर्षी ही संख्या  
१० लाखांपेक्षा वर जाऊन पोहचते.

गेली कित्येक वर्षे जागतिक आरोग्य  
संस्था (WHO) व कर्करोग नियंत्रण  
संघटना (UICC) ह्या तंबाखूच्या  
समस्येवर कसे नियंत्रण घालावे ह्या  
विचारात आहेत व सर्व जगातील लोकांचे  
ह्या समस्येकडे लक्ष वेधून घेण्याचा प्रयत्न  
करीत आहेत. परंतु ह्याचा बंदोबस्त फक्त

अमेरिकन वॉन्सर  
सोसायटी तर्फे जागतिक  
पातळीवर तंबाखू विषयक  
संशोधनासाठी दिला  
जाणारा ल्यूथर एल टेरी  
अॅवार्ड सर्व प्रथम  
मिळविण्याचा बहूमान  
टाटा मूलभूत संशोधन  
संस्थेचे संशोधक डॉ.  
प्रकाश गुप्ता यांना  
मिळाला आहे. सलाम  
बॉम्बे या संस्थेने डॉ.  
प्रकाश गुप्ता यांचा मुंबईत  
भव्य सत्कार केला.  
जागतिक स्तरावरील  
संशोधन क्षेत्रात आपल्या  
देशाला हा बहूमान  
मिळवून देणाऱ्या महान  
संशोधकाला आरोग्य  
ज्ञानेश्वरी वतिने मानाचा  
मुजरा.



वैयक्तिक, सामाजिक व राजकीय प्रयत्नांनी शक्य आहे. यावर कुठलेही औषध नाही की ज्यामुळे लोक ह्या व्यसनापासून परावृत्त होतील किंवा झालेल्या तंबाखूच्या दुष्परिणामांपासून दुरुस्त होतील.

तंबाखू ही एक विषवल्ली असून ती सर्वत्र पसरण्यापूर्वीच तिची पाळेमुळे उखडून टाकावयास हवीत. अन्यथा ते सर्व जगास महाग पडेल व सर्व लोकांचे आरोग्य धोक्यात येईल. ह्या गोष्टीचा सर्वांनीच काळजीपूर्वक विचार करावयाची वेळ आली आहे.

### तंबाखूतील घातक पदार्थ :

तंबाखू हा नैसर्गिक पदार्थ आहे, तंबाखूची शेती केली जाते व पानांपासून पाने वाळवून तंबाखू मिळविली जाते. तंबाखूचे व त्यापासून निघणाऱ्या धुराचे

रासायनिक पृथक्करण केले असता त्यामधून जवळ जवळ ४००० पेक्षा जास्त रासायनिक पदार्थ निघतात व हे घटक शरीरावर वाईट परिणाम करतात. त्यात निकोटीन हा एक रासायनिक पदार्थ आहे जो माणसाला व्यसनी बनवितो. शिवाय २३० असे रासायनिक पदार्थ आहेत की जे शरीरात कर्करोगास प्रेरणा देतात व त्यामुळे शरीरातील १४ अवयवांना कर्करोग होऊ शकतो. उदा. तोंडाचा कर्करोग, फुफ्फुसांचा कर्करोग वगैरे.

निकोटीन हा जगातील सर्वात तीव्र व्यसनी पदार्थ आहे. शिवाय, एक प्रकारचा विषारी पदार्थ आहे. कारण निकोटीनचा एक थेंब पाण्यात टाकल्यास शेकडो मासे मरतात.

### गुटखा :

संपूर्ण देशात गुटखा खाणाऱ्यांची संख्या वाढत असून त्यात लहान मुलांचा ( शाळेत जाणाऱ्या) समावेश अधिक आहे. टाटा हॉस्पिटल

तर्फे १९९८ मध्ये मुंबईत शाळेतील मुलांमध्ये एक सर्वेक्षण केले असता असे आढळून आले की १३ ते १५ वयोगटातील ७वी, ८वी, ९वी व १०वी इयत्तेतील १८ ते २८ टक्के मुले



तंबाखू सेवन करतात व सर्वात जास्त सवय गुटख्याची ठेवतात व त्यातील बरीचशी मुले नेहमी २ ते ५ गुटखा पाकीटे खाणारी आढळली.

### तंबाखूचे दुष्परिणाम :

तंबाखूचा वापर कोणत्याही प्रकाराने केला तर तो धोकादायक ठरतो. तंबाखू वापरामुळे २५ पेक्षाही जास्त रोग मनुष्य प्राण्यामध्ये होतात व त्यातील काही रोग तर अति भयंकर आहेत. ज्याने अतिशय त्रास व मनुष्यहानी होते.

यातील काही रोग म्हणजे कॅन्सर, हृदय रोग व फुफ्फुसांचे रोग. इतर होणाऱ्या रोगांमुळे मृत्यू होण्याचा धोका कमी असतो. पण तेही रोग शरीराला बराच त्रास देऊ शकतात व शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. उदा. हातापायांची बोटे धुम्रपानामुळे गॅंगरीन झाल्यामुळे कापावी लागणे, डोळ्याचा मोतीबिंदू पिकणे, चेहऱ्यावर व कातडीवर लवकर सुरकुत्या येणे तसेच पुरुषात नपुंसकता असे अनेक प्रकारचे

रोग तंबाखामुळे होतात. शिवाय गर्भवती स्त्रियांमध्ये तंबाखू सेवन व धुम्रपान गर्भास अपायकारक आहे. ज्या गर्भवती स्त्रिया तंबाखूचा वापर करतात त्यांना गर्भपात, अकालिक प्रसूती तसेच मूल जन्मताच अचानक मरण्याची शक्यता वाढते. मुलाचे वजन जन्मताच कमी भरते शिवाय गरोदरपणामध्ये रक्तदाब वाढणे, लघवीत प्रथिने जाणे व हातापायाला सूज येणे अशा प्रकारचे त्रास त्यांना जास्त होतात.

तंबाखूने दात घासणाऱ्या लोकांमध्ये दातांच्या व हिरड्यांच्या रोगाचे प्रमाण सर्वात जास्त असते हे वैद्यकीय अभ्यासातून सिद्ध झालेले आहे.

### तंबाखू व कर्करोग :

तंबाखूमुळे आपल्या शरीरातील १४ अवयवांना कर्करोग होऊ शकतो हे अवयव म्हणजे ओठ, जीभ, टाळू, तोंडाचा आतील भाग, घसा, स्वरयंत्र, अन्ननलिका, श्वसननलिका, फुफ्फुसे, जठर, मोठे आतडे, स्वादु ग्रंथी, मुत्रपिंड व स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाचे मुख, त्यात तोंडाचा व घशाचा कर्करोग तंबाखू व गुटखा व मावा चघळल्याने होतो. आपल्या देशांमध्ये दरवर्षी ८० हजारापेक्षा जास्त व्यक्तींना कर्करोग होतो. तोंडाचा कर्करोग होण्याआधी जे लोक तंबाखू सेवन व धुम्रपान करतात त्यांना तोंडात व घशात काही विकार होतात व ते कर्करोगाची पूर्वसूचना देतात अशा विकारातून पुढे कर्करोग होण्याची दाट शक्यता असते. अशा रोगांना कर्करोगपूर्व विकार म्हणतात. (प्रिव्हॅन्सरस लिजन) कर्करोगपूर्व विकारामध्ये मोडणारे विकार ल्युकोप्लॅकिया म्हणजे तोंडांमध्ये पांढरे चट्टे येणे. एरिथ्रोप्लॅकिया म्हणजे तोंडावर लाल



चट्टे व ओरल सब म्युकस फायब्रोसीस म्हणजे ओ एस एफ म्हणजे तोंडातील आताला भाग संपूर्ण पांढरा होऊन तोंड आकसून जाते व तोंड उघडताना त्रास होतो. तसेच माऊथ अल्सर म्हणजे तोंडात व्रण येणे हा सुद्धा पूर्व विकारात मोडतो. या सर्व विकारांमध्ये सबम्युकस फायब्रोसीस हा अतिशय वाईट असतो. कारण एकदा हा झाला की मग हा विकार औषधोपचाराने बरा होत नाही व कॅन्सर होण्याची शक्यता दाट वाढते. ह्या विकाराचे कर्करोगात परिवर्तन होण्याचे प्रमाण सर्वात जास्त आहे.

## अप्रत्यक्ष धूम्रपान (पॅसीव्ह स्मोकींग) :

जेव्हा एखादी व्यक्ती धूम्रपान करते तेव्हा ती प्रथम धूर आत ओढते व नंतर बाहेर वातावरणात सोडते किंवा फुंकते त्याला साईड स्मोक म्हणतात असा हा साईड स्मोक जवळ जवळ ८५ टक्के एवढ्या प्रमाणात असतो. याच अर्थ फक्त १५ टक्के धूर वातावरणात सोडला गेल्यामुळे हवा दूषित होते व ही दूषित हवा जे लोक धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात येतात ते श्वसनमार्गाने आत घेतात व त्यामुळे त्यांना या दूषित हवेचे परिणाम भोगावे लागतात. उदा. जर घरात वडील किंवा इतर व्यक्ती धूम्रपान करीत असतील तर त्यांचा परिणाम घरातील कुटुंबियावर व लहान मुलांवर होतो. ज्या बालकांचे पालक धूम्रपान करतात त्यांच्या मुलांना अप्रत्यक्ष धूम्रपानामुळे ब्रॉन्कायटीस, न्युमोनिया, दमा यासारखे फुफ्फुसाचे रोग वारंवार होतात, असे निदर्शनास आले आहे. शिवाय कर्करोगाचा धोकाही वाढतो. टाटा कर्करोग रुग्णालयामध्ये काही स्त्रियांना असे

कर्करोग त्यांच्या पतीच्या धूम्रपानाच्या सवयीमुळे झाल्याचे आढळून आले आहे .

## तंबाखूचे वैयक्तिक, आर्थिक व सामाजिक परिणाम :

ज्या व्यक्ती धूम्रपान करतात त्या आपल्या कामाच्या वेळा वाया घालवितात. कारण १ सिगारेट ओढण्यासाठी कमीत कमी ५ मिनिटे लागतात व जर व्यक्ती दिवसाला १ पाकीट सिगारेट ओढीत असेल तर त्याची कामाची ५० मिनिटे तो वाया घालवितो. म्हणजे २० वर्षात



जवळ जवळ १ वर्षे सिगारेट ओढण्यात वाया जाते. शिवाय धूम्रपानाने होणाऱ्या आजारांमुळे कामावर गैरहजर राहण्याचे प्रमाण वाढते. शिवाय घरांना, कारखान्यांना लागणाऱ्या आगीपैकी बऱ्याचशा धूम्रपानामुळे लागतात. त्यामुळे घराचे व मालमत्तेचे मोठे नुकसान होते.

## तंबाखू नियंत्रणासाठी उपाययोजना :

जागतिक आरोग्य संघटनेने लोकांचे आरोग्य तंबाखूच्या दुष्परिणामापासून वाचविण्यासाठी काही कायदे केले व ते करताना काही सूचना सर्व देशांना केल्या आहेत.

- १) तंबाखू जाहिरातीवर बंधने
- २) तंबाखू घातक पदार्थावर बंधन
- ३) सार्वजनिक जागेत धूम्रपानवर बंदी
- ४) काम करण्याच्या जागेत धूम्रपानवर बंदी.
- ५) लहान मुलांस सिगारेट व तंबाखूचे इतर प्रकार विकण्यास बंदी.
- ६) लोकशिक्षण व जनजागरण मोहिम.
- ७) आर्थिक उपाययोजना.
- ८) जाहिरातींवर बंदी.
- ९) तंबाखूवरील कर वाढविणे
- १०) लोकशिक्षण

## तंबाखू व धूम्रपान सोडण्यासाठी करावयाचे उपाय :

तंबाखू सोडणे हे प्रत्येकाच्या वैयक्तिक मनोबलावर व प्रयत्नावर अवलंबून असते हे काही गोळ्या व औषधे घेऊन शक्य नाही, म्हणून प्रत्येकाने तंबाखू व धूम्रपानाचे होणारे फायदे व तोटे यांचा निवांतपणे विचार करावयास हवा व तंबाखू सोडण्यास मनापासून प्रयत्न करावा.

तंबाखू सोडताना काही त्रास होण्याची शक्यता असते पण असे त्रास सर्वसाधारण औषधोपचाराने बरे होऊ शकतात. म्हणून देशभरात तंबाखू मुक्ती केंद्राची स्थापना व्हावयास हवी. जेथे तंबाखू घेणाऱ्या व्यक्तींना सहानुभूतीपूर्वक आणि परिणामकारक धूम्रपान व तंबाखू सेवन न करण्याचा उपदेश करण्यात यावा.

वरील सर्व उपायांसाठी डॉक्टरांचे व सरकारचे जेवढे योगदान हवे आहे, त्याच्यापेक्षा जास्त पटीने लोकांचे योगदान हवे आहे. कारण तंबाखू व्यसन ही काही नुसती आरोग्य समस्या नसून ती सामाजिक समस्या आहे. म्हणून प्रत्येकाची ही समस्या आहे आणि प्रत्येकाने या समस्येचे निवारण करण्यासाठी झटले पाहिजे.





# कविता

◆ डॉ. रोहिणी तलवार  
एम.डी., डी.डी. व्ही.

## वजन

वजन कसे बाई वाढले. मी गोल दिसू लागले !.

होते मी बारीक रोड

अन् खातही नसते गोड

पण शरीरात भरला वात

अन् त्यानेच केला घात !१!

वजन कसे बाई वाढले. मी गोल दिसू लागले !

वजनकाट्यांची जात भारी वाकडी

एक दाखवे वजन तीन आकडी

उभे ठाकता, दुजा कुरकुरे फार

अन् तिसरा तर मोडूनच गेला पार !२!

वजन कसे बाई वाढले मी गोल दिसू लागले !

या जीभेने केला सगळा वांधा

डाएट म्हणजे उकडलेल्या भाज्या रांधा

खाणार कोण पण प्रश्नच आहे मोठा

वडे, भजी अन् चॉकलेटचा असता साठा !३!

वजन कसे बाई वाढले . मी गोल दिसू लागले !

वेटलिफ्टिंगने मोडून गेला खांदा

आणि जिममध्ये वाकडा झाला सांधा

अॅरोबिक्सने तर चक्करच जणू आली

अन् योगात अडकले वर पाय, डोके खाली !४!

वजन कसे बाई वाढले, मी गोल दिसू लागले !

फिरण्यास जाता लागू लागला दम



राजेश करंदे

वजनात मात्र काहीच नाही काम

उपास करता पुरता निघाला घाम

एका दिवसात, मला आठवला राम !५!

वजन कसे बाई वाढले, मी गोल दिसू लागले !

डॉक्टर ओरडली सांभाळा, सांभाळा बाई

डायबिटिस, बीपी हे वजनाचेच भाई

हार्टची तुमच्या पार लागेल वाट

गुडघेदुखीही सोडणार नाही पाठ !६!

वजन कसे बाई वाढले, मी गोल दिसू लागले !

भूक लागता चणे-कुरमुरे खावे

तहान लागता बादलीने पाणी प्यावे

व्हावे जगात आळशी, बावळट, मठ

पण कधी न व्हावे माझ्यासारखे लठ्ठ !७!

वजन कसे बाई वाढले, मी गोल दिसू लागले !



दिवाळी २००३ । **आरोग्य ज्ञानेश्वरी** ।

**भारतीय** संस्कृतीने नेहमीच ज्ञानावर आणि प्रेमावर भर दिला पण त्याचबरोबर बळावरही भर दिला आहे. बल नसेल तर ज्ञान आणि प्रेमाचा विकासही खुंटेल. ज्ञान - प्रेमाला संसारात आणण्यासाठी, आयुष्य सुंदर, सुखकर करण्यासाठी बलाची नितांत आवश्यकता आहे. पण बल याचा अर्थ फक्त शारीरिकबल एवढ्याच संकुचित स्वरूपात घ्यायचा नसून यामध्ये मनोबलही तेवढेच आवश्यक आहे. उपनिषदांतून बलाचा महिमा वारंवार सांगितलेला आहे.

“नायमत्मा बलहीनेन लभ्यः” असे श्रुतिवचन आहे. या आपल्या शरीराद्वारेच आपल्याला मनोबलही प्राप्त करून घ्यायचे आहे. निराकार आत्म्याला साकार होऊनच सारे काही करता येते. बाहेरची काच जर स्वच्छ , पारदर्शक असेल तर दिव्याच्या ज्योतीची प्रभाही चांगली पडेल. आपल्या शरीरातून आत्मसूर्याचा प्रकाश बाहेर पडायचा आहे. आपण आपले शरीर जेवढे निरोगी, सुंदर, स्वच्छ व पवित्र राखू तेवढे आत्म्याचे प्रकाशन सुंदररित्या होईल.

आपले शरीर आणि मन परस्परांत इतके बेमालूमपणे गुंफलेले आहे की दोहोंपैकी एकात जरी बिघाड झाला तरी त्याचा परस्परांवर विपरीत परिणाम होतो. त्यामुळे आधुनिक आरोग्यशास्त्रानुसार आपले मन चिंता तणावापासून मुक्त होण्यावर अधिकाधिक भर दिला जात आहे. मुक्त होणे म्हणजे काय ? मुक्त होणे म्हणजे बांधलेले नसणे, मुक्त होणे म्हणजे मोकळे आहोत असे वाटणे. आपणावर कोणतेही दडपण नाही असे अनुभवास येणे म्हणजेच मुक्त होणे. ना वासनांचा गुलाम, ना सत्तेचा गुलाम ! स्वतःच्या समाधानाने, आनंदाने, उत्साहाने कर्म करीत राहणे

म्हणजे मोक्ष होय.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपण हजारो कर्मे करीत असतो पण त्याचे आपणावर दडपण असते. त्या दडपणामुळे आपण मेटाकुटीला येत असतो, त्रस्त होत असतो. आणि हळूहळू हाती घेतलेल्या कामाचा आपल्याला कंटाळा येऊ लागतो. आणि ज्या कामात आपला आत्मा रंगत नाही, समरस होत नाही ते कर्म मग मरणप्राय वाटू लागते. या अशा असंतुलित, त्रस्त मनःस्थितीचा पर्यायाने आपल्या आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम होऊ लागतो. या मानसिक अस्वास्थ्यावर उपाय म्हणून ध्यानधारणेचा (Meditation) अवलंब

# ध्यानधारणा आपली प्राचीन परंपरा

◆ आरोग्य ज्ञानेश्वरी प्रतिनिधी



राजेश करंदे



वैद्यकशास्त्राकडून सातत्याने केला जात आहे. जगभर शाळा, महाविद्यालये, रुग्णालये, विमानतळ अशा सर्व शैक्षणिक व सार्वजनिक स्थळांमध्ये ध्यानधारणेसाठी वेगळी जागा ठेवली जात आहे. अनेक शाळांमधून यासाठी वेगळे वर्ग आयोजित केले जात आहेत. एकांतात बसून काही काळ तरी आपल्या इष्टदेवतेचे स्मरण करणे, त्याच्याठावी मन एकाग्र करणे ही पुराणकालापासून चालत आलेली परंपरा आहे. पण आज वैद्यकशास्त्रात याचा उपयोग अनेक गंभीर आणि जुन्या दुखण्यांना लांब ठेवण्यासाठी होत आहे. उदा. हृदयविकार, कर्करोग, एड्स, वंध्यत्व, मधुमेह, अतिरक्तदाब इ. कारण या सर्व दुखण्यांचे किंबहुना आपल्याला होणाऱ्या सर्व व्याधींचे मूळ हे मानसिक असते हे वेळोवेळी सिद्ध झाले आहे. पाश्चात्य देशांतून तर ध्यानधारणा, योगासनं यांचा वारंवार पुरस्कार केला जात आहे. आपल्याकडील या परंपरेचा तंत्रशुद्ध वैद्यकशास्त्रात किती दूरगामी सकारात्मक परिणाम होत आहे, हे पाहणे रंजक ठरेल. अनेक पाश्चात्य आणि भारतीय वैद्यकतज्ञांच्या मते ध्यानधारणेमुळे असंतुलित मन आणि मेंदू संतुलितरित्या विचार करू लागतात. यामुळे मेंदूला विश्रांती मिळते. त्रस्त, पीडित मेंदूवर ध्यानधारणा एखाद्या कुशल, यशस्वी शस्त्रक्रियेचे काम करते. पण या शस्त्रक्रियेसाठी न्युरोसर्जनला हातात शस्त्र धरावी लागत नाहीत.

ध्यानधारणेचे प्रशिक्षण आपल्या रुग्णांना देत असतांना डॉक्टरांच्या असे लक्षात आले आहे की, ध्यानधारणा करीत असतांना नेहमीपेक्षा १७% प्राणवायू कमी लागतो, हृदयाचे ठोके एकाच गतीने स्थिर होत असतात त्यामुळे मेंदूकडे जाणारी स्पंदने एका लयीत जात असतात. मेंदूच्या विकारांमध्ये तर ध्यानधारणा हे

एक वरदानच ठरले आहे. अशा विकारांमध्ये जेव्हा मेंदूचा आलेख काढला जातो तेव्हा लक्षात येणारे बरेचसे विकार केवळ ध्यानधारणेच्या सहाय्याने बरे केले जातात. उदा. मेंदूत होणारा जास्त रक्तस्राव, ध्यानधारणेच्या मदतीने हा रक्तस्राव आ वश्यक त्याजागी थांबविला जाऊ शकतो. अनेक पाश्चात्य विद्यापीठांच्या सर्वेक्षणांतून असा निष्कर्ष काढला गेला आहे की मेंदूच्या भावभावनांवर नियंत्रण ठेवणाऱ्या पेशींवर ध्यानधारणेचा खूपच सकारात्मक परिणाम होतो. त्यामुळे सतत मनात येणारे नकारात्मक, वैफल्याने ग्रासलेले विचार नाहिसे होऊन मन शांत होते. याउलट मनाला उत्साह आणि उभारी मिळते, मन संतुलितपणे विचार करू लागते. अशा काही भावनिक विकारांवर शस्त्रक्रियेद्वारे केले जाणारे उपचार पूर्णतः व्यर्थ असतात असेही सर्वेक्षणांती आढळून आले आहे.

हे ध्यानधारणेचे तंत्र तिबेटमध्येही पूर्णतः अवगत आहे. विपश्यना हे ध्यानधारणेचेच एक अंग आहे. आज भारतीयांबरोबर पाश्चात्य मानसशास्त्रज्ञांनी ध्यानधारणेचे महत्त्व मान्य केले आहे. ध्यानधारणेचा गुन्हेगारांवरही सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. तिहार तुरुंगात विपश्यनेचे वर्ग सुरू करून किरण बेदींनी हे सिद्ध करून दाखविले आहे. अशा चिंतनामुळे कर्करोग, एड्स अशा विकारांतील वेदना रुग्ण सहजरित्या सहन करू शकतात. आपल्यावर होत असलेल्या उपचारांना अनुकूल प्रतिसाद देऊ लागतात. हेही आता संपूर्ण जगात सिद्ध झाले आहे. ध्यानधारणेमुळे, चिंतनामुळे प्रसुतीवेदना दुःखही स्त्रियांना विशेष जाणवत नाही. त्यांचे मन अशा वेदना सहन करण्यास खंबीर झालेले असते. मदर तेरेसा दिवसातून दोनदा कमीतकमी अर्धा तास ध्यानधारणा करीत असत.

ध्यानधारणा म्हणजे नक्की काय? आपल्या रोजच्या कामाच्या रगाड्यातून मन जरा अलिप्त करायचे, मनावरची सारी सुखदुःखाची गाठोडी क्षणभर काढून टाकायची, मनाला मुक्त करायचे. यासाठी एकांतात बसून आपण ज्याला मनोभावे मानतो त्याचे स्मरण करायचे, त्याच्यावर मन एकाग्र करायचे. आपल्या संस्कृतीत एकांत ही अतिशय महत्वाची गोष्ट आहे. 'श्रीविष्णु' क्षीरसागरात योगनिद्रेत मग्न होतो म्हणजे काय करतो? 'ज्ञानेश्वर' आपल्या गुरुचे स्मरण करून जननिंदेपासून अलिप्त होत असत ते कोणत्या मार्गाने? एकान्त म्हणजे विश्रांती. त्यावेळेस आपण आपल्या खोल स्वरूपाशी मिसळून जायचे. आपल्या मनाला स्वतःच्या आत्म्याची ओळख नसते. आनंदाचा झरा आपल्यातच आहे याची जाणीव त्याला कळून देणे म्हणजे ध्यानधारणा. ध्यानधारणेमुळे एकाग्रता वाढते. एकाग्रतेची आपल्याला फार आवश्यकता असते. कोणताही प्रश्न सोडविताना मन एकाग्र करता आले पाहिजे मग तो संसार असो वा परमार्थ. एकांतात आपल्याला सामर्थ्य मिळते, आशा मिळते. जणू देवाघरी जाऊन ताजेतवाने प्रसन्न होऊन येतो. एकांतात केलेली ध्यानधारणा म्हणजे जणू पुनर्जन्मच असतो. बुद्धीवरची, मनावरची सर्व जळमटे झाडून आपण बाहेर येतो. यातून अपार चैतन्य आपल्याला मिळते. दुर्दम्य आशावाद जागा होतो. मनोबल वाढविणे म्हणजेच ध्यानधारणा. त्यासाठी पाश्चात्यांचे वेगळे वर्ग घेण्याची जरूरी नाही. कारण ध्यानधारणा ही आपली पूर्वापार चालत आलेली परंपरा आहे. आपल्या देवादिकांनी, संतानी याच मार्गाचा अवलंब करून आपल्याला डोळस ज्ञान देण्याचा, आपल्याला खंबीर बनविण्याचा प्रयत्न केला आहे.







# ‘सुसंवाद’ तर्फे आपले डॉक्टर आपल्या भेटीला!

**आज** २००३ साल सरत असताना मागे वळून पाहिलं तर काय चित्र दिसते? भौतिक सुखं खूप वाढली आहेत घरांघरांतून मोबाईल्सचं, संगणक यांचं युग आलेले आहे. पण माणसाचं माणूसपण हरवत चाललंय- सर्वात महत्वाचं म्हणजे माणसाचा माणसावर असलेला विश्वास उडत चाललाय- सभोवताली सर्वत्र अशांतीचं - दहशतीचं- भीतीचं वातवरण आणि हा अविश्वास.....

आपल्या समोरची व्यक्ती आपली शत्रू तर नाही ना? तिने सुचवलेल्या एखाद्या चांगल्या गोष्टीमागे देखील तिचा व्यक्तिगत स्वार्थ तर दडलेला नाही? आपल्याकडून उगाचंच जास्त पैसे उकळल्याचा तिचा डाव आहे का?..... अशा शंकाकुशंकांनी आपलं मन अस्थिर होत चाललंय.....

हे कुठे तरी बदलायला हवं! रोजच्या धकाधकीच्या जीवनातल्या ताणतणावांना सामोरं जायचं असेल तर प्रथम परस्पर विश्वासाचे नातं गट्ट करायला हवं!

वैद्यकीय क्षेत्रात तर हे प्रकर्षानं व्हायला हवं आहे कारण प्रत्येक व्यक्तीला कधी ना कधी डॉक्टरांकडे जावं लागतंच. मग साहजिकच कोणत्या डॉक्टरांकडे जावं? त्यांनी सांगितलेले उपचार योग्य आहेत हे कशावरून ठरवायचं?

त्या उपचारांचे काय सहपरिणाम होतात? नक्की खर्च किती होईल?.... असे असंख्य प्रश्न आपल्याला छळतात!

तुर्दैवाने रुग्णालयांची मोडतोड होणं, डॉक्टरांना मारहाण होणं असे प्रकार दररोज वाढत आहेत आणि याचं महत्वाचं कारण आहे- डॉक्टर आणि पेशंट यांमध्ये असलेली मोठी दरी!

◆ डॉ.सविता जोशी -जावडेकर  
◆ डॉ.योगेंद्र जावडेकर



राजेश करंदे

## COMMUNICATION GAP !

ही दरी बुजण्यासाठीच आजकाल बरीच वृत्तपत्रं नियमित वैद्यकीय प्रश्नोत्तरांची सदरं चालतात, दूरदर्शनवर हॅलो डॉक्टर, नमस्कार अल्फा, शतायुषी सारखे कार्यक्रम

होताना दिसतात पण त्यामध्ये प्रत्यक्ष डॉक्टरांशी संवाद सर्वांनाच साधता येत नाही.

म्हणूनच मुंबईजवळ बदलापूर इथे काही डॉक्टरांनी मिळून सुसंवाद ही संस्था स्थापन केली आहे. निरनिराळ्या आजारांविषयी, त्यांच्या उपचारांविषयी माहिती देणं हे संस्थेचं मुख्य उद्दिष्ट आहे.

गेल्या वर्षी १२ जाने २००३ ला या संस्थेचा पहिला कार्यक्रम पार पडला. कार्यक्रमाचं शीर्षक होतं, “आपले डॉक्टर आपल्या भेटीला” या अंतर्गत साधारण प्रत्येक महिन्याला वेगवेगळ्या विषयांचे तज्ञ डॉक्टर मोठ्या सभागृहामध्ये (बहुधा काटदरे हॉल) येतात. आपला विषय स्लाइड - शो किंवा फिल्मद्वारे उलगडून दाखवतात. नंतर आलेले प्रेक्षक व डॉक्टर यांच्यामध्ये खुला प्रश्नोत्तरांचा कार्यक्रम असतो. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ‘सुसंवाद’चे डॉ. योगेंद्र जावडेकर किंवा डॉ.सविता जावडेकर करतात.

## आतापर्यंत खालीलप्रमाणे विविध कार्यक्रम झाले:

- १) १२ जाने ०२ :- मुलांच्या मानसिक वर्तणुकीच्या समस्या डॉ. मनोज व अंजली भाटवडेकर मानसोपचार तज्ञ व बालरोगतज्ञ.
- २) ९ फेब्रु ०२ :- सिझरीयन का? डॉ. शशांक परुळेकर स्त्रीरोग व प्रसूतीतज्ञ.
- ३) २४ मार्च ०२ :- मूतखडा व प्रोस्टेटवृद्धी डॉ. एस. डी. वापट व डॉ. अनिता पटेल. (मूत्ररोगतज्ञ)
- ४) १४ एप्रिल ०२ :- उच्चरक्तदाब डॉ. राजेंद्र आगरकर
- ५) १२ जून ०२ :- किशोरवयातील समस्या (लैंगिक शिक्षण व अभ्यास शिबिर) डॉ. मनोज व अंजली भाटवडेकर.
- ६) ८ जुलै ०२ :- दूषित पाण्यातून होणारे आजार डॉ. श्रीकांत धुळप (आरोग्याधिकारी बदलापूर)
- ७) ९ ऑक्टो. ०२ :- गुडघेदुखी व सांधेवात- डॉ. हरिश भेंडे. (अस्थिरोगतज्ञ)

- ८) ३ नोव्हें ०२ :- हृदयरोग व शस्त्रक्रिया डॉ. अनिल तेंडोलकर (हृदयरोगतज्ञ) डॉ. भरत दळवी.
- ९) १९ जाने ०३ :- मानसिक आजार व समाज डॉ. आनंद नाडकर्णी
- १०) १६ फेब्रु ०३ :- ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मूत्ररोगविषयक शिबिर डॉ. एस. डी. वापट. व त्यांचे सहकारी.
- ११) २ मार्च ०३ :- मधुमेह डॉ. व्ही. एस. आजगांवकर.
- १२) २९ जून ०३ :- सफर अंटाकिर्तीकाची डॉक्टर, आयुर्वेद आणि आपण (वैद्य श्रीनिवास जळकर व वैद्य अनंत वाक्रे) महाराष्ट्रातल्या निरनिराळ्या शहरांतून/गावांतून अशाच स्वरूपाचे कार्यक्रम व्हावेत, याचसाठी या लेखाचा प्रपंच!



# दीर्घायुषी व्हा !

राजश क२द



संकलन ♦ आसावरी जोशी

आपल्या भारतीय संस्कृतीत मृत्यूची भीषणता नाही तर मृत्यू हे ईश्वराचेच एक स्वरूप मानले जाते. जीवन व मरण दोन्ही परम मंगल भाव मानले जातात. वस्तुतः जीवन आणि मरण एकरूपच आहेत. निशेतूनच शेवटी उषा प्रकट होते व उषेतून पुन्हा निशा निर्माण होते. जीवनाला मरणाचे फळ येते व मरणाला जीवनाचे फळ येते. मृत्यू म्हणजे महायात्रा, मृत्यू म्हणजे महाप्रस्थान, मृत्यू म्हणजे महानिद्रा ! दररोजच्या धडपडीनंतर आपण झोपतो. झोप म्हणजे लघुनिद्रा. सर्व जीवनाच्या धडपडीनंतर , अनेक वर्षांच्या थकव्यानंतरही असेच आपण झोपतो.

रोजची झोप आठ तासांची परंतु ही चिरनिद्रा असते. आपल्याला वाटते मृत्यू म्हणजे अंधार, मृत्यू म्हणजे निर्वाण. पण मृत्यू येणे ही एक अत्यंत आवश्यक प्रक्रीया आहे. मृत्यू नसता तर जग भेसूर दिसले असते. मृत्युमुळे संसाराला रमणीयता आहे, मृत्युमुळे जगात प्रेम आहे. मृत्यू उपकारक आहे. कधी कधी जीवनाचे जे काम होत नाही, ते मरणाने होते. म्हणूनच कवी गोविंद म्हणतात-

“सुंदर मी होणार, हो मरणाने जगणार ”  
आपल्या संस्कृतीने मृत्यूला जीवनाहून सुंदर आणि मधुर बनविले आहे. “प्राणो मृत्यूः” मृत्यू म्हणजे प्राण असा सिध्दांत

रचला आहे.

आपण आपले जीवन कसे जगतो, कशा पध्दतीने जगतो याची परीक्षा म्हणजे मरण. मृत्यू हे जरी एक सुंदर काव्य असले तरी ईश्वरानेच आपल्याला प्रदान केलेले जीवन आपण कसे जगतो, कितपत निरोगी, सुदृढ जीवन जगतो हेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. अर्थात सर्वेक्षणानुसार आशिया खंडातील देशांच्या लोकांची आयुर्मर्यादा आज सगळ्यात जास्त आहे. नैऋत्यचीनमधील गूआंगझी प्रांतांमध्ये साधारणतः वयाच्या ६१ व्या वर्षी शवपेटी (coffin) घेऊन ठेवण्याची पध्दत आहे. पण, तेथील बहुतेकांच्या घरातील ज्येष्ठ सदस्यांची वय ९० च्या पुढे आहेत. जपानमध्ये कमीत कमी आयुर्मर्यादा ८१ वर्ष इतकी असते. २००२ मध्ये केलेल्या सर्वेक्षणांती अमेरिकेच्या तुलनेत जपानची आयुर्मर्यादा ७७.१ टक्के आणि फक्त पुरुषांमध्ये ७४.५ टक्के इतकी आहे. क्युबामध्येही हीच परिस्थिती आहे. तर जपानमधील ओकिनाव्हामध्ये ही आयुर्मर्यादा सर्वात जास्त म्हणजे पुरुष ११३ तर स्त्री ११५ इतकी आहे. याउलट परिस्थिती अफगाणिस्तानात आहे. येथील आयुर्मर्यादा फक्त ४३.१ वर्ष एवढीच आहे. पण पाकिस्तानात मात्र आयुर्मान भरपूर आहे. येथील लोक ९० ते १०० पर्यंत जगतात. पण, हे आयुर्मानदेखील एकाच देशातील वेगवेगळ्या जिल्ह्यांमध्ये आढळते यामागे काय कारण असू शकते ? काही ठराविक जिल्ह्यांमध्येच किंवा काही ठराविक जमातींमध्येच आयुर्मर्यादा जास्त आहे असं का ?

यामागची कारण आपण आपल्या आई वडिलांकडून किंवा आजी आजोबांकडून

(पान नं. ५५ वर)





दिवाळी २००३ • **ज्योत्सना**



**ज्यांच्या** त्वचेत मेलॅनिन जास्त ते काळे आणि ज्यांच्याकडे कमी ते गोरे असतात. पण कोड झाले की त्वचेखालच्या मेलॅनोसाइट्सची संख्या हळूहळू कमी होऊ लागते व शेवटी मेलॅनोसाइट्स नष्ट होतात. त्यामुळे त्वचेच्या तेवढ्या भागात मेलॅनिन तयार होत नाही व तो भाग पांढरा दिसतो, हाच कोडाचा चट्टा.



# कोडाचे कोडे



◆ **डॉ. रोहिणी तलवार**  
एम. डी. ; डी. डी. व्ही.

**गो**

री गोरी पान फुलासारखी छान वहिनी / बायको / मैत्रीण / मुलगी / बहिण सगळ्यांना हवी असते. भारतीय माणसांना विशेषतः तरुण मुलींना (आणि मुलांनाही) गोरं व्हायचं वेड असतं. कुठलसं क्रीम वापरलं की गोरं होतं आणि लव्हली ही दिसतं म्हणून ते वापरणारे किंवा भक्तीभावाने हळद व चंदनाचे क्रीम

वापरणारे असंख्य लोक तुम्हा आम्हाला माहिती असतात. अर्थात यात गैर काही नाही म्हणा. जे नाही ते मिळावं असं वाटणं हा मनुष्य स्वभावच आहे. पण यातले कोणी गोरे होण्याऐवजी पांढरे झाले तर ? म्हणजे समजा तुमचा काळा रंग हळूहळू सावळा, मग गोरा आणि मग पांढरा झाला तर ? आनंदीआनंद होईल ?



“छे छे ! नावही काढू नका डॉक्टर त्या रोगाचं ! तो रोग मला होणं शक्यच नाही ! मला पांढरा डाग आला आहे डॉक्टर ! हा तो रोग तर नव्हे ना ? गेल्या चार रात्री मी झोपले सुद्धा नाही आणि तुमच्याकडे यायचही टाळत होते. हा तो रोग नाही ना ?”

“काय म्हणता तुम्ही डॉक्टर ? हा तो रोग आहे ? शक्यच नाही आमच्या दहा पिढ्यात असला रोग कोणाला नाही तर मला कसा होईल ? तुमचं काही तरी चुकतंय डॉक्टर”

या प्रातिनिधिक प्रतिक्रिया आहेत, त्या रोगाचं नाव काढलं की पेशंटकडून Denial किंवा नकार ही एकमेव सुरुवातीची प्रतिक्रिया असते, काही लोक चिडून डॉक्टरच बदलून टाकतात. पण डॉक्टर बदलल्याने रोग कसा बदलेल ? काही डॉक्टरही या रोगाचं नावं घ्यायचं टाळतात म्हणजे पेशंटला धक्का बसायला नको. पण किती दिवस पेशंटला अंधारात ठेवता येणार ? कधी ना कधी सत्य बाहेर पडणारच आणि ते सूर्यप्रकाशासारखे लखख पांढरे असणार नाही का ?

हा तो रोग म्हणजे कोणता ? असा हा बलाढ्य रोग आहे की ज्याला माणसं अतिशय घाबरतात ? यात अतिशय यातना होतात की अपंगत्व येते की मृत्यू येतो ? गंमत म्हणजे या रोगात असलं काहीच होत नाही. शारीरिकदृष्ट्या अतिशय निरुपद्रवी पण मानसिकदृष्ट्या अतिशय भयंकर असा हा त्वचारोग म्हणजे कोड इंग्रजीत याला ल्युकोडर्मा असं प्रचलित नाव आहे; शास्त्रीय परिभाषेत व्हिटिलिगो हे नाव आहे. आपल्या त्वचेच्या खालच्या थरात मेलॅनोसाइट्स नावाच्या पेशी असतात. त्यात मेलॅनिन हे काळे द्रव्य बनते. ज्यांच्या त्वचेला रंग येतो. ज्यांमुळे त्वचेत मेलॅनिन जास्त ते काळे आणि ज्यांच्याकडे कमी ते गोरे असतात.



पण कोड झाले की त्वचेखालच्या मेलॅनोसाइट्सची संख्या हळूहळू कमी होऊ लागते व शेवटी मेलॅनोसाइट्स नष्ट होतात. त्यामुळे त्वचेच्या तेवढ्या भागात मेलॅनिन तयार होत नाही व तो भाग पांढरा दिसतो, हाच कोडाचा चट्टा.

रंग बदलणे एवढे एकच लक्षण सोडले तर या रोगात बाकी फारसा काही त्रास होत नाही. चेहरा, हात वगैरे जो भाग उघडा राहतो तिथे जास्त भागावर कोड असेल तर क्वचित कडक उन्हात गेल्यावर तो भाग लाल होऊन खाज सुटते किंवा पुरळ उठते. याचे कारण म्हणजे मेलॅनिनचे प्रमुख कार्य त्वचेचे सूर्यप्रकाशातल्या अल्ट्राव्हायोलेट किरणांपासून (U.V.Rays) संरक्षण देणे हे असते. ज्या त्वचेत मेलॅनिन नाही ती त्वचा सूर्यप्रकाश सहन करू शकत नाही.

कोड कोणालाही होऊ शकतो. बरेचदा पेशंटच्या रक्ताच्या नातेवाईकांपैकी कोणालातरी (आई-वडील, आजी-आजोबा, भाऊ-बहिण, काका-आत्या, मावशी-मामा वगैरे) हा रोग असतो. परंतु एखाद्याला कोड आहे म्हणजे त्याच्या नातेवाईकांना तो होणारच असे नव्हे. कित्येकदा नात्यातल्या

अजिबात कुणालाही कोड नसताना एखाद्याला हा रोग होऊ शकतो. तेव्हा अनुवांशिकता व कोड यांच्या संबंधाचे कोडे अजून सुटलेले नाही. याचे कारण म्हणजे कोड होण्याचे नक्की कारण काय हेच मुळा तले कोडे शास्त्रज्ञांना अजून सुटलेले नाही. कुठलीही गोष्ट माहिती नसली की तिच्याविषयी अनेक शक्यता वर्तवल्या जातात. त्याप्रमाणे कोड कसा व का होतो याविषयी काही थिअरीज आहेत. ऑटोईम्युन प्रकारचा हा रोग असावा अशी दाट शक्यता आहे. त्यामुळे कोड व इतर

ऑटोईम्युन रोग जसे थायरॉईड ग्रंथीचे रोग अॅलोपेशिया एरियाटा (चाई) पर्निशियस अॅनिमिया यांचा संबंध आढळतो. इतरही काही थिअरीज आहेत. तसेच मानसिक ताण, शारीरिक इजा किंवा कॉपरची (तांबे) कमतरता यामुळे असलेला कोड वाढतो. कोडामध्ये पेशंटला होणारा त्रास पांढऱ्या रंगामुळे असतो. पांढरे चट्टे आले की माणूस विद्रुप दिसतो. चार लोकांच्या नजरांना नजर भिडविणे कठीण वाटते. मनाच्या आरशातली स्वप्रतिमा डागाळू लागते. आत्मविश्वास कमी होतो, न्यूनगंड येतो, निराश वाटते किती तरी पेशंटला आणि त्यांच्या कुटुंबियांनाही कोडामुळे डिप्रेषन (औदासिन्य) येते. काही पेशंट्स लग्न करण्याचे टाळतात. या सर्वांचे कारण समाजाची कोड झालेल्या पेशंटकडे बघण्याची दुषित वृत्ती. एखाद्याला कोड

झाला म्हणजे त्याच्या सर्व कुटुंबियांना हा रोग होऊ शकतो असे लोकांना वाटते. कुठल्यातरी लांबच्या नातेवाईकाला कोड आहे म्हणून मुलाचे / मुलीचे लग्न मोडल्याच्या घटना घडतात. याचे कारण समाजात या रोगाविषयी असलेले गैरसमज. हा रोग एवढा भयानक नाही. अनुवांशिकतेच याच्याशी नाते अस्पष्ट आहे. कोड कसा होतो याविषयीच्या अफाट व अचाट कल्पना ऐकून तर हसावे की रडावे कळत नाही. कांदा व दही खाऊन, मासे व दही खाऊन, कांदा व दुध किंवा मासे व दुध खाऊन कोड होत नाही, पोट साफ होत नाही म्हणून कोड होत नाही. कुठल्याही देव / देवतेच्या किंवा सैतानाच्या शापामुळे कोड होत नाही, वुण्णाच्या जादुटोण्याने किंवा मंत्रतंत्रानेही कोड होत नाही.



**कोडावर अनेक प्रकारचे उपचार उपलब्ध आहेत परंतु ते वेळेवर केले पाहिजेत कोड अंगभर पसरला तर साधारणपणे कुठलाच उपाय लागू पडत नाही. यासाठी रोगाची सुरुवात असताना आणि तो कमी प्रमाणात असतानाच ट्रिटमेंट सुरू करावी.**

कोड कुणालाही शरीरावर कुठेही व आयुष्यात कधीही होऊ शकतो. तरीही साधारणपणे २० ते ४० वर्षे या वयात हा रोग होण्याचे प्रमाण जास्त असते. ओठ व बोट (lip and tip) डोळ्याभोवती, नाकाभोवती व तोंडाभोवतीचा भाग जननेंद्रिये, गुढगे व पाय या भागात कोड होण्याचे प्रमाण जास्त असते. सुरुवातीला एकच डाग येतो किंवा २-३ ठिकाणी डाग दिसू लागतात किंवा एकाच ठिकाणी अनेक डाग दिसू लागतात. आधी त्वचेचा रंग फिकट होतो. (Previtiligo) आणि मग काही दिवसांनी पूर्णपणे पांढरा होतो. काही जणांच्या बाबतीत हा रोग झपाट्याने शरीरभर पसरत जातो तर काहींच्या बाबतीत एकच डाग येतो व तो तेवढाच राहतो. वाढतही नाही व नवीन डागही येत नाही. थोडक्यात म्हणजे कोडाच्या बाबतीत कुठलीही गोष्ट ठामपणे सांगता येत नाही. कोडाचे दोन पेशंट समोर आले तर





कोणाचा कोड वाढेल आणि कोणाचा नाही हे नक्की सांगता येत नाही. साधारणपणे अनुवांशिक कोड जास्त तीव्र स्वरूपाचा असतो व मानसिक टेन्शनमुळे कोड वाढण्याचा धोका असतो. बरेचदा कोड वाढल्यामुळे टेन्शन वाढणे आणि टेन्शन वाढल्यामुळे कोड वाढणे असे दुष्ट चक्र असते. ते थांबवावे लागते.

प्लॅस्टीकच्या चपला वापरल्यावर काही लोकांच्या पायावर पांढरे चट्टे येतात. टिकली लावणाऱ्या स्त्रियांच्या कपाळावर टिकलीच्या गोंदामुळे पांढरा डाग येऊ शकतो, त्वचा जास्त प्रमाणात भाजली तर बरे झाल्यानंतर त्वचेचा तो भाग पांढरा दिसतो.

ही सर्व उदाहरणे म्हणजे कोड नव्हे यात प्लॅस्टीक किंवा गोंदातल्या केमिकल्समुळे रंग बनणे थांबते. कोडासारखे दिसणारे पण कोडापेक्षा फार भिन्न असणारे दुसरे रोग म्हणजे अल्बिनिझम, शिबल, पीटीयासीस अल्बा आणि कुष्ठरोग. या रोगात पांढरट चट्टे येत असले किंवा सर्व त्वचा पांढरी होत असली तरी या रोगांमध्ये आणि कोडामध्ये असंख्य फरक असतात. तेव्हा प्रत्येक पांढरट चट्टा म्हणजे कोड नव्हे हे लक्षात ठेवावे. शंका असल्यास त्वचारोग तज्ज्ञांकडून तपास करून घ्यावा. कोडासारखाच दिसणारा आणखी एक प्रकार म्हणजे पांढरा तीळ (नीव्हस अॅनिमिकस आणि नीव्हस डीपीगमेटोसस) हे तीळ बरेचदा जन्मतःच असतात किंवा लहानपणी दिसू लागतात आणि आईवडील घाबरून जातात. यात घाबरण्यासारखे काहीच नसते त्वचेच्या छोट्या भागात रंग कमी असतो किंवा तिथल्या रक्तवाहिन्या आकुंचित असल्याने त्या भागात रक्त कमी असते म्हणून तो भाग पांढरा दिसतो एवढेच काय ते, तो डाग पसरून अंगभर कधीच वाढत नाही.

**कोडावर अनेक प्रकारचे उपचार**

उपलब्ध आहेत परंतु ते वेळेवर केले पाहिजेत कोड अंगभर पसरला तर साधारणपणे कुठलाच उपाय लागू पडत नाही. यासाठी रोगाची सुरुवात असताना आणि तो कमी प्रमाणात असतानाच ट्रिटमेंट सुरू करावी.

सोर्लिन नावाची औषधे कोडाच्या डागावर लावून त्यावर अल्ट्राव्हायोलेट अ (UVA) किरण किंवा सूर्यप्रकाश घेतला की त्यात हळूहळू रंग बनू लागतो ज्या डागांमधल्या केसाना रंग असतो. त्या डागांमध्ये लवकर रंग येतो कारण केसात रंग असल्याने तो भोवती पसरतो आयुर्वेदातही सोर्लिनचा उपयोग बावचीतेल या नावाने केला जातो. सोर्लिनच्या गोळ्याही मिळतात. त्या तांडाने घेऊन नंतर दीड ते दोन तासाने (UVA) किरण किंवा सूर्यप्रकाश फक्त ५ ते ७ मिनिटे घ्यायचा असतो. या उपचारानेही खूप फायदा होतो.

फार भराभर डाग सर्वत्र पसरत असतील तर त्यांना अटकाव करण्यासाठी स्टिरॉईड्सचा वापर केला जातो. तसेच डागावर लावण्यासाठी स्टिरॉईड क्रिमही बरेचदा वापरले जाते. मानवी प्लॅसेंटाचा (वार) EXTRACT लावून किंवा त्याची इंजेक्शन देऊन रंग आणता येतो. तसेच अँटीऑक्सिडंट नावाची औषधे ज्यात व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स, कॉपर इ. सर्व घटक असतात त्यांचाही वापर केला जातो.

कोडामध्ये अनेक प्रकारच्या सर्जिकल पद्धतीने कोड झालेली त्वचा काढून तिथे पेशंटचीच दुसरी नॉर्मल त्वचा लावता येते. पण हा उपचार पेशंटमध्ये शक्य होईल असे नाही. ज्यांचा रोग गेली २ वर्षे अजिबात वाढलेला नाही. त्यांच्यासाठी ही उपचारपद्धती वापरता येते. या सर्जरीचे अनेक प्रकार आहेत. सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्ट यात सक्शन लावून कोड झालेली त्वचा वर उचलली जाते व ती काढून त्या

जागी नॉर्मल त्वचेचे रोपण केले जाते. पंच ग्राफ्ट टेक्निकमध्ये कोडाच्या त्वचेमध्ये जागोजागी छोटे छोटे गोल तुकडे ( पंच ) काढून टाकून उरलेली त्वचा एकत्र शिवून टाकली जाते. याशिवाय मेलॅनोसाईट पेशींचे रोपण अशा इतरही पद्धती आहेत. वुंठल्या पेशंटमध्ये कुठली पद्धत वापरायची हे डॉक्टर व पेशंटने एकत्र बसून चर्चा करून ठरवले पाहिजे कारण हे पेशंटच्या रोगाचे स्वरूप, तीव्रता, जागा, व्याप्ती इत्यादी अनेक गोष्टी वर अवलंबून असते. प्रत्येक पद्धतीचे फायदे, धोके व खर्च वेगवेगळे असतात. जर सर्जरी करायची नसेल तर कोडाचे डाग झाकण्यासाठी तात्पुरती पद्धत म्हणून मेकअपचा वापर केला जातो विशेष प्रकारचे रंग बाजारात मिळतात ते बाजूच्या त्वचेच्या रंगाला मॅच होईल अशा प्रकारे लावले की डाग झाकले जातात.

तसेच गोंदण पद्धतीचा वापर करून ज्यात डागांमध्ये त्वचेच्या रंगाचे गोंदण केले जाते. डाग झाकता येतात. परंतु दर १-१ १/२ वर्षाने गोंदण पुन्हा करून घ्यावे लागते.

याशिवाय मानसिक टेन्शनसाठी चिंता कमी करणाऱ्या गोळ्यांचा कधीकधी वापर करावा लागतो तसेच योगासने, मेडीटेशन ( ध्यानधारणा ) विपश्यना व इतर पद्धतींमुळेही फायदा होतो. कुठल्याही उपचार पद्धतीला दाद न देता कोड अंगभर पसरणे ही अतिशय क्वचित घडणारी घटना आहे. वेळेवर आणि योग्य उपचार घेतल्यास कोड निश्चित कंट्रोलमध्ये येतो व बरा होतो.

थोडक्यात म्हणजे संयमाने, डॉक्टरवरील विश्वासाने आणि मानसिक स्थैर्याने कोडाचे कोडे सोडवता येते आणि हे कोडे सोडवल्याबद्दलचे मोठे बक्षीस म्हणजे पेशंटच्या चेहऱ्यावरचे हास्य असते.





## ◆ डॉ. राजेंद्र बडवे

कॅन्सर किंवा कर्करोग या रोगाचे नाव ऐकले की कुणाच्याही मनात प्रचंड भीती आणि काळजी निर्माण होते. विशेषतः स्त्रियांना कर्करोगाबाबत तर अशी भीती जास्तच वाटते, कारण साधारणपणे आपल्या डोळ्यांसमोर अशा कर्करोगामुळे ज्यांचे स्तन काढून टाकलेले आहेत अशा किंवा औषधांच्या उपचारांमुळे वारंवार उलट्या होणे, केस गळणे यामुळे बेजार झालेल्या अशा स्त्रियांचे चित्र तरी असते किंवा अशा स्त्रियांच्या कहाण्या तरी ऐकलेल्या असतात. थोड्याफार प्रमाणात अशी धास्ती खरी असली आणि समर्थनीय असली तरी स्तनांच्या कर्करोगाच्या अभ्यासात सध्या जी नवीन भर पडलेली



# स्तनाचा कर्करोग

आहे त्यामुळे त्याचे रोगनिदान, त्यावरचे उपचार आणि त्यानंतरचे रोग्याचे पुनर्वसन याबाबी अधिक सोप्या आणि अधिक परिणामकारक झालेल्या आहेत. जर या रोगाचे निदान लवकर झाले तर त्यावर करण्याची शस्त्रक्रिया एखाद्या वेळेस संपूर्ण स्तन काढून टाकण्याइतकी कठोर करावीही लागणार नाही. ज्यांना संपूर्ण स्तन काढून टाकण्याच्या शस्त्रक्रियेला सामोरे जावे लागते त्यांचे पुरेसे पुनर्वसनही करता येणे शक्य झाले आहे. थोडक्यात, स्तनांचा कर्करोग झालेल्या रोग्याविषयीचा दृष्टीकोन पूर्वी होता त्याहून अधिक आशादायक झालेला आहे.

### संभाव्य टक्केवारी :

स्त्रियांमध्ये आढळणाऱ्या कर्करोगांत स्तनांच्या कर्करोगाचे स्थान बरेच वरचे आहे. अमेरिकेत दरवर्षी एक लाख स्त्रियांमध्ये हा रोग आढळून येतो. पाश्चिमात्य देशातील राहणीमानाचे आधुनिकीकरण केल्यामुळे आपल्या देशात स्तनाचा कर्करोग वाढण्याचा संभव आहे. आपल्या देशामध्ये स्तनाचा कर्करोग होण्याची संभाव्य टक्केवारी इतर पाश्चिमात्य विकसित देशांच्या टक्केवारीइतकी जास्त नसली तरी स्तनाचा कर्करोग हा पुष्कळ भारतीय स्त्रियांमध्ये आढळतो. भारतीय स्त्रियांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाण गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाच्या

खालोखाल येते.

### कारणे :

स्तनाचा कर्करोग होण्याचे कारण जरी माहीत नसले तरी तो होण्याचे संभाव्य धोके मात्र माहीत आहेत. ते खालीलप्रमाणे आहेत.

- १) लहान वयात मासिक पाळी सुरु होणे.
- २) वयाच्या पन्नाशीनंतर मासिक पाळी बंद होणे.
- ३) मासिक पाळी सुरु झाल्यानंतर दीर्घ काळाने पहिले मूल होणे.
- ४) अविवाहित किंवा अपत्यहीन स्त्रियांमध्ये हा धोका जास्त असतो.
- ५) आहारात स्निग्ध पदार्थ आणि मद्याचे जास्त प्रमाण असणे.
- ६) कुटुंबात आई, बहिण, आजी अथवा रक्ताच्या स्त्री नातेवाईकाला स्तनांचा कर्करोग झालेला असणे.
- ७) स्थूलपणा.



८) हॉर्मोन: रिप्लेसमेंट थेरपी  
साधारणतः स्तनाचा कर्करोग  
स्त्रियांच्या आयुष्यातील पाचव्या आणि  
सहाव्या दशकात जास्त आढळतो.  
म्हणजे स्तनाचा कर्करोग होण्याचे प्रमाण  
वयोमानाप्रमाणे वाढत जाते.

### गर्भनिरोधक गोळ्यांचा वापर आणि स्तनाचा कर्करोग होण्याची संभावना:

वैद्यकीय सल्ल्यानुसार थोड्या  
काळापर्यंत गर्भनिरोधक गोळ्यांच्या  
वापरामुळे स्त्रीला स्तनाच्या कर्करोगाचा  
धोका वाढत नाही, परंतु वैद्यकीय  
सल्लाशिवाय दीर्घ काळापर्यंत  
गर्भनिरोधक गोळ्या घेणे उचित नाही.

### स्तनाचा कर्करोग आणि कर्करोगाव्यतिरिक्त स्तनाचे आजार

अनेक स्त्रियांमध्ये, विशेषतः  
मासिक पाळीच्या आधीच्या दिवसांत  
स्तनांमध्ये वेदना किंवा गुठळ्या होणे  
सर्वसाधारणपणे आढळून येते. अशा  
साध्या गुठळ्यांचे प्रकार ३० टक्के  
स्त्रियांमध्ये आढळतात. ह्या  
कर्करोगाच्या गुठळ्या नसतात व  
त्यामुळे काही कर्करोगाचा धोका  
उद्भवत नाही. पण ज्या स्त्रियांच्या  
स्तनांमध्ये ह्या गुठळ्या आढळतात  
त्यांची स्तनांची तपासणी डॉक्टरकडून  
करवून घेऊन त्यांना दिलासा देण्याची  
आवश्यकता असते.

### स्तनाच्या कर्करोगाची प्राथमिक लक्षणे:

१) स्तनातील गाठ- स्तनाचा  
कर्करोग गाठीच्या स्वरूपात जास्त  
प्रमाणात आढळतो. तरीपण स्तनातील  
प्रत्येक गाठ मात्र कर्करोगाची नसते.  
परंतु स्तनातील प्रत्येक गाठ

डॉक्टरकडून तपासून घेऊन, ती  
कर्करोगाची नाही हे जाणून घेणे  
महत्वाचे असते.

२) स्तनाग्रातून स्त्राव होणे-  
स्तनाग्रातून स्तनपानाच्या वेळेला व  
तदनंतर थोडा काळ दूध किंवा पाणी  
यांसारखा स्त्राव होणे स्वाभाविक आहे.  
पण जर हा स्त्राव स्तनपानाव्यतिरिक्त  
इतर वेळी झाला आणि मुख्यत्वेकरून  
जर तो रक्तामिश्रित असेल तर मात्र ते  
स्तनाच्या कर्करोगाचे एक लक्षण होऊ  
शकते.

३) स्तनाग्र आत ओढले जाणे  
किंवा स्तनाग्राच्या जागी खळी  
पडणे:

पुष्कळशा स्त्रियांमध्ये जन्मतः  
स्तनाग्र आत ओढलेले आढळते. अशा  
वेळी कर्करोगाचा संशय असण्याचे  
कारण नाही. परंतु ज्या वेळेला साधे  
स्तनाग्र अकारण आत ओढले जाऊन  
तिथे खळी आढळते त्यावेळी मात्र  
स्तनाच्या कर्करोगाचा संशय यावा.

### स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान:

आपल्या देशात आढळणाऱ्या  
बहुतेक स्तनाच्या कर्करोगांचे निदान  
(किंवा संशय) स्तनाची तपशीलावार  
तपासणी करून सहजपणे करता येते.  
याचे कारण म्हणजे बहुतेक रुग्ण  
स्तनात मोठी झालेली आणि सहज  
कळून येणारी गाठ झाल्यावरच आणि  
खूप उशीर झाल्यावरच तपासणीला  
येतात. कर्करोगाचे निदान दोन पध्दतीने  
पक्के करतात. एक म्हणजे स्तनाच्या  
गाठीतील पेशी सुईने शोषून घेणे व  
त्यांची सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली परीक्षा  
करणे आणि दुसरी म्हणजे तुकडा  
काढून सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली त्याची  
परीक्षा करणे. या दोन्ही पध्दती सोप्या,  
जलद होणाऱ्या व बाह्यरुग्ण विभागात  
करता येणाऱ्या आहेत. स्तनाची क्ष-  
किरण परीक्षा (Mammography)  
वैद्यकीय सल्ल्यानुसार करून घ्यावी.  
याविषयी सविस्तर माहिती आधी  
दिलेलीच आहे.



खबरदार काही कमी जास्त कापलंस तर माझे बाबा वकील  
आहे, ते तुम्हाला कोर्टात खेचतील!





### उपचार

स्तनाच्या कर्करोगावरचे उपचार हे रोग कुठल्या टप्प्यावर आहे. ती स्त्री मासिक पाळी जाण्याच्या आधीच्या किंवा नंतरच्या वयोगटात मोडते की नाही यावर अवलंबून असतात. स्तनातील गाठ जर अतिशय लहान असेल तर ती गाठ व तिच्या आजूबाजूचा स्तनाचा भाग शस्त्रक्रिया करून काढून टाकणे पुरेसे होते. त्यामुळे आपण बाईचे स्तन वाचवू शकतो. गाठ जर मोठी असेल तर मात्र संपूर्ण स्तन काखेतल्या लसिकाग्रंथींसकट काढून टाकणे जरूरीचे असते. ह्याव्यतिरिक्त किंवा ह्याच्याबरोबर वि-किरण उपचार (रेडियोथेरपी), दाहक औषधांचा उपचार (किमोथेरपी किंवा हार्मोनलथेरपी) यांचा वापर केला जातो. या सर्व उपचारपद्धती स्वतंत्रपणे, एकत्रितपणे किंवा शस्त्रक्रियेबरोबर उपयोगात आणल्या जातात.

### स्तनाच्या कर्करोगाच्या

#### शस्त्रक्रियेनंतर शरीरसौष्टव कायम

#### ठेवण्यासाठी करण्याचे उपाय:

कर्करोगाने ग्रासलेले संपूर्ण स्तन काढण्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर काही स्त्रियांना मानसिक तणाव येतो. स्त्रीच्या शरीरसौष्टवात येणारी ही उणीव कमी करण्यासाठी डॉक्टर खालील उपाय करतात-

#### १) मर्यादित शस्त्रक्रिया-

बहुतांशी स्तनांमधील गाठ ही कर्करोगाची नसून साधीच गाठ असते व त्यावरील उपचारदेखील साधा आहे. तरीदेखील स्तनांमधील गाठीसाठी पूर्ण वैद्यकीय तपासणीची आवश्यकता आहे.

सारांश, प्राथमिक अवस्थेत कर्करोगाचे निदान झाल्यास त्यावरचे उपाय कर्करोग बरा करण्यात जास्त लागू पडतात. स्त्रियांना जर स्तनाच्या कर्करोगाबद्दल माहिती असेल, त्यावरची उपचारपद्धती आणि उपचार केल्यानंतरचे त्यांचे आयुष्य कसे असते याची कल्पना असेल तर हा रोग सुसह्य होईल.

स्त्री स्तनातील गाठ अगदी लहान असताना जर डॉक्टरांकडे गेली तर डॉक्टर नुसती गाठ काढण्याची शस्त्रक्रिया करून तिचा स्तन वाचवू शकतात.

शस्त्रक्रियेमुळे वाचलेल्या स्तनात होणाऱ्या कर्करोगाचा धोका टाळण्यासाठी अशा तऱ्हेच्या मर्यादित शस्त्रक्रियेनंतर त्या स्तनाला वि-किरण उपचार ( रेडियोथेरपी ) करण्याची जरूरी असते. हे सर्व करायला एक महिन्याचा अवधी लागतो.

#### २) संपूर्ण स्तन काढण्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर त्या स्तनाची पुनर्रचना करण्याची शस्त्रक्रिया-

या शस्त्रक्रियेमुळे स्तन पहिल्यासारखे झाले नाही तरी त्या ठिकाणी थोडासा उंचवटा करणे शक्य असते. ही शस्त्रक्रिया मूळ शस्त्रक्रियेच्या वेळीच किंवा नंतर करता येते. ज्या स्त्रियांमध्ये ही शस्त्रक्रिया करणे शक्य नसते त्यांना मात्र शरीरसौष्टव कायम ठेवण्यासाठी कृत्रिम स्तनाचा वापर करावा लागतो.

#### स्तनाचा कर्करोग झालेल्या स्त्रियांचे जीवन:

स्तनाच्या कर्करोगावर यशस्वी उपाययोजना झाल्यानंतर स्त्री पुन्हा एकदा घरात आणि घराबाहेर आपले सर्व सामान्य आयुष्य जगू शकते. शरीरसौष्टव कायम राखता आल्यामुळे

तिला याबाबत काही संकोच वाटत नाही. त्यानंतर डॉक्टर बोलावतील त्याप्रमाणे जाणे जरूरीचे असते.

#### लवकर रोगनिदान होण्याचे फायदे:

१) रोगाचे निदान लवकर केल्यामुळे त्यावर उपाय म्हणून मर्यादित शस्त्रक्रिया करणे शक्य असते.

२) कर्करोगावर लवकर उपचार झाल्यामुळे रोग पूर्णपणे बरा होण्याची संभावना वाढते.

#### स्तनांचा कर्करोग प्राथमिक स्वरूपात कसा ओळखाल?

\* स्तनामध्ये कोणत्याही स्वरूपातील बदल ओळखणे.  
\* २० वर्षावरील प्रत्येक स्त्रीने दर महिन्याला स्वतःची स्तन परीक्षा करणे.

\* ३५ वर्षांनंतर डॉक्टरकडून नियमित स्तनपरीक्षा करून घेणे.

\* डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार स्तनांची क्ष-किरण परीक्षा करणे.

स्तनाच्या कर्करोगावर विजय मिळवायचा असेल तर सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे स्तनामधील गाठ शोधणे. गाठ जेवढी छोटी तेवढीच रोगमुक्त होण्याची शक्यता अधिक. तुमच्या स्तनामधील गाठ सर्वप्रथम तुम्हालाच शोधता आली पाहिजे. आणि म्हणूनच स्वतःची स्तन परीक्षा योग्य रीतीने करण्यास प्रत्येक स्त्रीने शिकले पाहिजे.

#### स्वतःची स्तनपरीक्षा (बी.एस.इ.)

#### ही परीक्षा कधी करावी?

ह्या परीक्षेसाठी योग्य वेळ म्हणजे मासिक पाळीनंतर ३-४ दिवस होय. जर मासिक पाळी नियमित नसेल किंवा हर अधूनमधून पाळी चुकत असेल तर ही परीक्षा दर महिन्याला एका ठराविक दिवशी करावी. वयाच्या २० वर्षांनंतर प्रत्येक स्त्रीने आपल्या स्तनातील गाठ अथवा इतर कोणत्याही स्वरूपातील

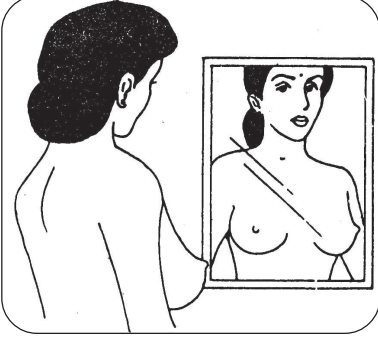




बदलाबदल जागरुक राहिले पाहिजे.

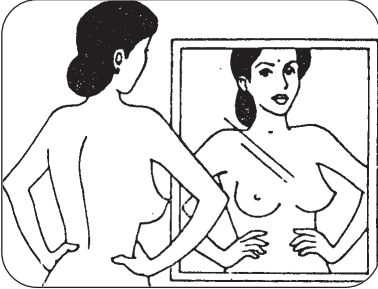
**ही परीक्षा पुढील पद्धतीने करावी:**

१) आरस्यासमोर उभे राहून



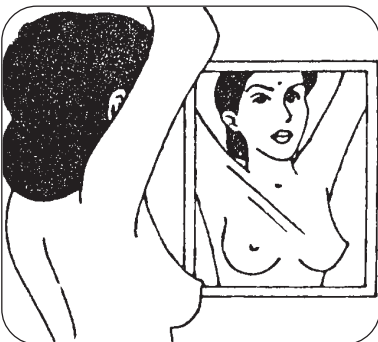
तुमच्या स्तनांकडे पहा. कुठल्याही आकारातील बदल, कोणत्याही प्रकाच्या त्वचेमधील बदल ओळखावा. उदा.: एखाद्या ठिकाणची त्वचा जाड होणे अथवा खळी पडणे अथवा कोणत्याही प्रकारची गाठ नजरेस येणे.

२) दोन्ही हात सरळ वर करून दोन



स्तनामधील आकारात काही बदल आढळतो का पाहा.

३) दोन्ही हात कमरेवर चित्रात



दाखविल्याप्रमाणे दाबून धरा. यामुळे स्तनांतील बदल जाणवेल तो ओळखा.

४) एक हात डोक्याखाली घेऊन

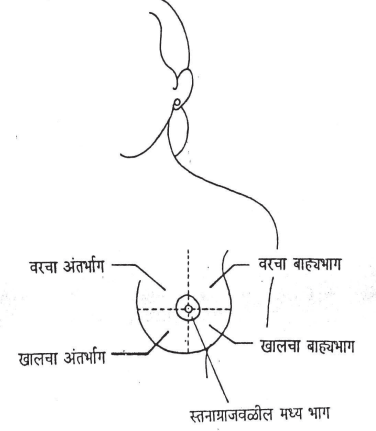


झोपा. दुसऱ्या हाताची बोटे जुळवून तळहाताने स्तनांमधील गाठ शोधण्याचा प्रयत्न करा. बोटे आणि आंगठयामध्ये स्तन धरून तपासू नका. तळहाताने स्तन दाबून हाताला कसे लागते ते पहा.

स्तनाच्या खालील भागात एक प्रकारची घट्ट कडा नेहमीच असते.



५) अशाच प्रकारे दुसऱ्या स्तनाची परीक्षा करा. तुम्हांला काहीही बदल आढळल्यास तुमच्या डॉक्टरांचा ताबडतोब सल्ला घ्या.



६) पूर्ण स्तनाची योग्य तऱ्हेने चिकित्सा करा. स्तन ५ भागांमध्ये विभागलेला आहे. वरचा आंतर्भाग, वरचा बाह्यभाग, खालचा अंतर्भाग, खालचा बाह्यभाग आणि स्तनाग्राखालील मध्यभाग. स्तनाचा एकही भाग न वगळता सर्व भागांची पूर्णपणे तपासणी करा.



राजेश करंदे

“ निश्चिंत रहा आज डॉक्टर मस्त मुड मध्ये आहेत.”



# लैंगिक संबंधातून संसर्ग होणारे रोग

लैंगिक संबंधातून विशिष्ट जंतू  
(Bacteria), विषाणू (Virus) किंवा बुरशी  
(Fungus)ची लागण होऊन झालेल्या  
रोगांना गुप्तरोग म्हटल जातं.



## ◆ डॉ. राजन भोसले

एम्. डी. (मुंबई) लैंगिक विज्ञान तज्ञ,  
१० जेरबाई बाग, ग्लोरीया चर्च जवळ,  
आंबेडकर मार्ग, भायखळा (पूर्व),  
मुंबई-४०००२७

दुरध्वनी: २३७७८६२४, २३७५५८६६

लैंगिक संबंधातून ज्या रोगांचा संसर्ग  
होतो त्या रोगांना गुप्तरोग असे म्हटले जाते.  
यांना गुप्तरोग म्हणण्यापाठी दोन कारण  
- एक म्हणजे असे रोग व्यक्ती स्वतःच  
गुप्त ठेवते व दुसरे म्हणजे अनेकदा हे  
रोग स्वतःच गुप्त अवस्थेत रहातात व

रोग्यालाही स्वतःला रोगाची लागण  
झाल्याचं कळत नाही. काहीकाळ गुप्त  
राहून त्यानंतर मोठ्या प्रमाणात हे रोग उचल  
खाऊ शकतात व मग प्राणघातकही ठरू  
शकतात. अशा रोगांना गुप्तरोग अशी संज्ञा  
जरी असली तरी या रोगांबाबत गुप्तता न  
ठेवणेच योग्य. केवळ गुप्तता ठेवण्याने  
असे रोग बळावून जीवघेणे ठरू शकतात.  
एड्स व अलिकडच्या काळात  
निदर्शनास आलेले इतर काही रोग जर  
सोडले तर बाकी सर्व गुप्तरोगांवर आज  
उत्तम औषध निघाली आहेत. अशा  
परीस्थितीत आपल्याला गुप्तरोग होऊ  
शकेल असे लैंगिक संबंध जर आपण  
कुणाशी ठेवले असतील तर डॉक्टरांच्या  
सल्ल्याने योग्य त्या तपासण्या करून घेणचं  
योग्य.

लैंगिक संबंधातून विशिष्ट जंतू  
(Bacteria), विषाणू (Virus) किंवा  
बुरशी (Fungus)ची लागण होऊन  
झालेल्या रोगांना गुप्तरोग म्हटल जातं.

आता आपण काही गुप्तरोगांबद्दल  
माहिती घेऊया:-

**गोनोरीया (Gonorrhoea):** याला  
“प्रमेह” किंवा “परमा” अशीही नावे  
आहेत. मनुष्यजातीला माहित असलेला  
हा सर्वात प्राचीन असा गुप्तरोग. मोझेस,  
प्लेटो व अरीस्टोटल यांच्या लिखाणामध्ये  
या रोगाचा उल्लेख आढळतो. १८७९  
साली या रोगास कारणीभूत असलेले (नेर्गे  
दुहदीर्दी) हे जंतू शोधण्यात यश आलं.

गोनोरीया चा संसर्ग साध्या चुंबना पासून  
ते संभोगा पर्यंत, विविध प्रकाराच्या लैंगिक  
संबंधामधून होतो. संसर्ग झाल्यानंतर  
२ ते १० दिवसांनी रोगाची लक्षण दिसू  
लागतात. लघवी करताना जळजळणं,  
वेदना होणं अशी लक्षण निर्माण होतात.  
मुत्रवाहीनीचा दाह होऊन तिला सूज येते  
व जननेंद्रियातून पांढरट पू येऊ लागतो. या  
बरोबर ताप येणं, सांधे दुखणं, लघवी तुबणं



ही लक्षणही उद्भवू शकतात. वेळीच इलाजन केल्यास रोग जननसंस्थेतील इतर अवयवांमध्ये पसरत जाऊन व्यक्तीमध्ये कायमच बंध्यत्व येत. जननसंस्थे व्यतिरीक्त रक्तावाटे रोग हृदय व मेंदू पर्यंत पोहोचून प्राणघातकही ठरू शकतो. रोग झालेल्या अवस्थेत स्त्री गरोदर राहिल्यास ते तिच्या अर्भकामध्ये पसरून त्यास अंधत्व येऊ शकते.

५० टक्के स्त्रियांमध्ये तर १० टक्के पुरुषांमध्ये रोगाची लागण होऊनही कोणतीही लक्षण निर्माण होत नाहीत. लक्षण गुप्त राहिलेल्या स्त्री किंवा पुरुषांकडून इतरांना मात्र या रोगाचा संसर्ग होऊ शकतो.

गनोरीयाच निदान करण्यासाठी जननेंद्रियातून निघणाऱ्या स्त्रावाची सूक्ष्मदर्शक तपासणी करावी लागते. गनोरीयाचा इलाज तसा खूपच सोपा झाला आहे. पेनीसिलीन व टेट्रासाइक्लीन या सिफीलीस साठी उपयोगी पडणाऱ्या औषधांचा गनोरीया वरही उत्तम गुण येतो. त्या खेरीज क्विनोलोनस व अलिकडच्या काळात निघालेली इतर अनेक औषध गनोरीयाचा इलाज करण्यासाठी वापरली जातात.

सिफीलीस (Syphilis): यालाच

गुप्तरोगांवर स्वतःहून उपाय करून घेऊ नयेत. स्वतःहून केलेले उपाय प्राणघातकही ठरू शकतात. या रोगांचा उपचार भोंदू डॉक्टर किंवा वैद्यकडून करून घेणं कटाक्षाने टाळावे. तज्ञ व प्रशिक्षित डॉक्टरांकडूनच तपासणी व उपचार करून घ्यावेत.



“उपदंश” व “गर्मी” अशीही नाव आहेत. *Treponema Pallidum* या जंतूमुळे हा रोग होतो. रोग झालेल्या व्यक्तीशी संभोग केल्याने या जंतूंचा संसर्ग होतो. तसेच रोग झालेल्या इंद्रियाला ओठाने किंवा जीभेने स्पर्श झाल्यासही या रोगाची लागण होऊ शकते. जंतूची लागण झाल्यानंतर सुमारे १५ ते ३० दिवस कुठलीही लक्षण शरीरावर उमटत नाहीत. त्यानंतर मात्र ज्या ठिकाणाहून जंतूंचा प्रवेश शरीरात झाला असेल त्या ठिकाणी एक फोड (CHANCER) येतो. हा फोड अजिबात दुखत नाही. हा फोड मग स्वतःहून फुटतो व त्यातून पारदर्शक असा द्रव पदार्थबाहेर येतो. त्यानंतर फोड आलेल्या ठिकाणी एक कठीण असा व्रण निर्माण

होतो. हा व्रणही अजिबात दुखत नाही व चार ते सहा आठवड्यात कुठल्याही औषध उपचारा शिवाय स्वतःहून बरा होतो. व्रण बराहोताच आपण बरे झालो असा समज व्यक्ती करून घेते. सिफीलीसच्या या लक्षणांना Primary stage म्हणजे प्राथमिक अवस्था म्हटलं जातं.

या नंतर एक आठवडा ते महिन्यांमध्ये कधीही, सिफीलीसच्या द्वितीय अवस्थेची Secondary syphilis लक्षणं दिसू लागतात. सुरुवातीस ताप येऊन जांघेत गाठी येतात. या गाठी दुखत नाहीत. याच काळात संबंध अंगावर विशिष्ट प्रकारचं गुलाबी असं पुरळ ( ) येत. पुरळ आलं तरी त्याला खाज मात्र येत नाही. जननेंद्रिय व गुदद्वारा जवळ ओलसर असे व्रण निर्माण होतात. या खेरीज वृषणांना सूज येऊन ते दुखू शकतात; तसेच भूक मंदावणे, वजन कमी होणं, सांधेदुखी, डोकेदुखी, केस गळणे, आवाज घोगरा होणे ही लक्षणही दिसू शकतात. ही सर्व लक्षणं तीन ते सहा महिने रहातात. त्यानंतर मात्र कुठल्याही औषधाशिवाय ही लक्षणं स्वतःहून बरी होतात. पुन्हा एकदा व्यक्तीला आपण पूर्ण बरे झाल्याचा भास निर्माण होतो. या लक्षणांचा संबंध आपण काही महिन्यांपूर्वी ठेवलेल्या लैंगिक संबंधाशी आहे हे सुध्दा अनेकांच्या ध्यानात येत नाही. अनेक डॉक्टरही केवळ या लक्षणांवरून सिफीलीस या रोगाचं निदान करण्यात कमी पडतात.

या अवस्थेनंतर हा रोग काही काळ

**॥ लैंगिक आजार टाळायचा मंत्र ॥**

**लग्नापूर्वी ब्रम्हचारी रहा,**

**(यासाठी व्रतबंधाचा संस्कार करा.)**

**लग्नानंतर राम-सीतेसारखे रहा,**

**एक दूसऱ्याला एकनिष्ठ रहा,**

**आपल्या मुला-मुलींची लग्नं लांबवू नका,**

**सर्व लैंगिक आजार टाळा,**

**व हे सर्वांना सांगा**

**डॉ. हेमंत जोशी**





सुप्त अवस्थेत (Latent stage) रहातो. या काळात रोगाचे जंतू हळूहळू मेंदू, डोळे, मज्जारज्जू, हृदय, रक्तवाहिन्या व हाडांमध्ये शिरतात. त्यानंतर सिफीलीसच्या अखेरच्या अवस्थेची (tertiary stage) लक्षणं उमटू लागतात. ही लक्षणं गंभीर स्वरूपाचे हृदयरोग, अर्धांगवायू, अंधत्व, वेड लागणे यापैकी काहीही असू शकतात. अखेरीस रुग्णाला अत्यंत पीडादाई अशा मृत्यूला सामारे जावे लागते.

सिफीलीस झालेल्या स्त्रीकडून हा रोग तीच्या गर्भाला होऊ शकतो.

सिफीलीस हा रोग पंधराव्या शतकाच्या अखेरीस युरोप खंडात सर्वात प्रथम दिसून आला. १९०५ सालीया रोगाचे जंतू शोधून काढण्यात शास्त्रज्ञांना यश आले. सुरुवातीस हा रोग असाध्य मानला गेला पण पेनीसिलीन या औषधांचा शोध लागल्यानंतर त्याच्या वापराने सिफीलीसवर खात्रीलायक उपाय होऊ लागला. आजही पेनीसिलीन हेच औषध सिफीलीससाठी सर्वोत्तम मानलं जातं. पेनीसिलीन न मानवणाऱ्या लोकांमध्ये टेट्रासाइक्लीन किंवा एरिथ्रोमाइसीन या औषधांच्या उपयोगाने सिफीलीसवर उपाय केला जातो.

हर्पीस : जननेंद्रियाचा हर्पीस हा Herpes Simplex Virus म्हणजेच HSV या विषाणूच्या संसर्गामुळे होतो. हा गुप्तरोग पुर्णपणे कधीच बरा होत नाही. मात्र कालपरत्वे या रोगाचं स्वरूप स्वतःहूनच सौम्य होत जातं.

संभोग, मुखमैथुन, गुदमैथुन किंवा तत्सम लैंगिक वर्तनाद्वारे या रोगाची लागण होते. विषाणूचा संसर्ग झाल्यानंतर २ ते ३० दिवसात कधीही रोगाची लक्षण निर्माण होऊ लागतात. सुरुवातीस जननेंद्रियावर वेदनामय अशा १० ते २० लहान

पुटकुळ्यांचा एक पुंजका निर्माण होतो. त्याच बरोबर ताप, डोकेदुखी, अंगदुखी ही लक्षण व्यक्त होतात. ताप, डोकेदुखी ही लक्षण साधारण एक आठवडाभर रहातात पण पुटकुळ्या मात्र तीन आठवडे राहतात. पुटकुळ्या फुटून त्या ठिकाणी लालसर असे व्रण तयार होतात. हे व्रण २ ते ३ आठवड्यात स्वतःहून भरून येतात.

यानंतर हर्पीसचे विषाणू मज्जारज्जूच्या तळाशी जाऊन तिथे सुप्त अवस्थेत अनेक वर्षे लपून राहतात. यानंतर वेळोवेळी उचल खाऊन ते हर्पीसची लक्षण पुन्हा पुन्हा व्यक्तीमध्ये निर्माण करत राहतात. एका वर्षात साधारणपणे ३ ते ४ वेळा, असं अनेक वर्षे व्यक्ती हर्पीसने पीडित राहते. हर्पीसच्या विषाणूंना समूळ नष्ट करू शकतील अशी औषध अजून तरी मिळालेली नाहीत.

हर्पीस असलेली स्त्री गरोदर राहिल्यास होणाऱ्या बाळाला त्याचा संसर्ग होऊ शकतो. असं मूल जन्मजात विकलांग व विकृत असण्याची दाट शक्यता असते.

हर्पीस व्यतिरिक्त विषाणूमुळे होणारे आणखीन दोन गुप्त रोग आहेत. एक म्हणजे वेनेरियल “वॉर्ट्स” व दुसरा मोल्युस्कम काँटॅजिओसम्. व लैंगिक संबंधातून संसर्ग होणारे प्राणघातक व असाध्य असे रोग आहेत. एड्स या रोगाचा विषय तर इतका व्यापक आहे की त्यावर स्वतंत्रपणे वेगळा लेख लिहिण्याची गरज आहे.

वर वर्णन केलेल्या गुप्तरोगांव्यतिरिक्त Haemophilus ducreyi या जंतूमुळे होणारा मृदूव्रण म्हणजेच “Chancroid” Calymmatobacterium granulomatis या जंतूमुळे होणारा ग्रॅन्यूलोमा इंग्वायनेल तसेच Chlamydia trachomatis या जंतूमुळे होणारा लिफोग्रॅन्यूलोमा व्हेनेरीयम

हे गुप्तरोगही आपल्या देशात अनेक वेळा पहायला मिळतात. हे तीनही रोग जंतूमुळे (Bacteria) होणारे असून त्यांना औषधांनी पूर्ण बरं करणं आज शक्य झालं आहे.

गुप्तरोगांवर स्वतःहून उपाय करून घेऊ नयेत. स्वतःहून केलेले उपाय प्राणघातकही ठरू शकतात. या रोगांचा उपचार भोंदू डॉक्टर किंवा वैद्यकडून करून घेणं कटाक्षाने टाळावे. तज्ञ व प्रशिक्षित डॉक्टरांकडूनच तपासणी व उपचार करून घ्यावेत.

कंडोम वापरल्याने गुप्तरोग होत नाहीत असा प्रचार केलेला नेहमी पहायला मिळतो. मी वैयक्तिकरित्या याच्याशी सहमत नाही. कंडोमचा वापर करूनही एड्स व इतर गुप्तरोग झाल्याची असंख्य उदाहरणे मी माझ्या अनेक वर्षांच्या प्रॅक्टीसमध्ये पाहिली आहेत. गुप्तरोगांपासून दूर रहायचं असेल तर स्वतःच्या पत्नी व्यतिरिक्त इतर कोणाशीही लैंगिक संबंध न ठेवणं हाच उत्तम उपाय.

स्वतःला गुप्तरोग झालेला असण्याचा संशय मनात आल्यास योग्य डॉक्टरांकडे जाऊन योग्य त्या तपासण्या करून घेणेच योग्य.

नपुंसकता (Impotence), लैंगिक दुर्बलता (Erectile Dysfunction), शिघ्रपतन (Premature Ejaculation), अशा लैंगिक तक्रारीबाबतही बहुतांशी वेळा लोक गुप्तता पाळतात; पण यांना गुप्तरोग म्हटलं जात नाही. हस्तमैथुनालाही काहीजण गुप्तरोग मानतात. हस्तमैथुन हा गुप्तरोग तर नाहीच पण साधारणगती नाही. हस्तमैथुन हा एक सामान्य प्रकार आहे. तो अपायकारकही नाही व त्यासाठी कुठल्या औषधउपचारांची गरजही नाही.





दिवाळी २००३ : योग्य जेथेही !  
खाली करून मनगटावर धार घालून बसता.

(पान नं. १६ वरून .....

अधिकच वाईट आहे. बहुतेक कंपन्यांमध्ये स्त्रियांना परंपरागत कामे दिली जातात. या कामात त्यांना एकाच शारीरिक स्थितीत खूप वेळ बसावे लागते. किंवा एकाच पद्धतीची हालचाल पुनःपुन्हा करावी लागते. डॉ. पटेलांच्या मते जीवशास्त्रीय कारणांमुळेही स्त्रियांना हा विकार होण्याची शक्यता अधिक असते. स्त्रियांच्या शरीरात जे ऑस्ट्रोजिन तयार होते त्यामुळे त्यांच्या सांध्यात एक सर्वसाधारण शैथिल्य येते. म्हणून सांध्याची दुखणी होण्याची शक्यता स्त्रियांमध्ये अधिक असते. पण म्हणूनच स्त्रियांनी लेखिका, पत्रकार, कॉम्प्युटर वापरणाऱ्या असूच नये असं नाही.

आपल्याला हवा तो व्यवसाय जरूर करावा. पण त्याचबरोबर आपलं शरीर काय सांगत आहे तिकडेही लक्ष द्यावं. 'आरएसआय' हा विकार त्याकडे दुर्लक्ष करून जाणारा नाही. त्याच्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. डॉ. वैशाली गुरव या ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट म्हणतात- 'पुनरावर्ती हालचाली कमी करणं अवघड असतं. पण शरीर सतत एकाच स्थितीत न ठेवता, थोड्या थोड्या वेळाने हात, मनगटे, बोटे यांना वळवणे, फिरवणे, दूर जवळ आणणे अशा पद्धतीचे व्यायाम दिल्यास हा त्रास खूप कमी होऊं शकतो. जेव्हाही शक्य होईल तेव्हा हातापायाला ताण द्यावा-ते पसरावेत. त्यासाठी तुम्हाला व्यायामशाळेत जाण्याची गरज नाही. दिवसांतून दोन वेळा, फक्त काही मिनिटे हा व्यायाम केला तरी पुरे. बोटे पसरणे आणि बंद करणे-मिटणे ही क्रिया कॉम्प्युटरवर काम करणाऱ्या प्रत्येकाने थोड्या थोड्या वेळाने करावी.

हाताची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी बर्फ आणि आलटून पालटून गरम-गार पाण्याचे स्नान उपयोगी पडते असे थेरेपिस्ट म्हणतात. पण ऑफिसमध्ये बसून करता येण्या सारखा साधा सोपा व्यायामही आहे.

आपण 'नमस्ते' म्हणतांना जसे हात जोडतो तसे जोडावे. बोटं सरळ ठेवून त्यांची टोके एकमेकांना चिकटवावीत. दोन्ही बाजूंना हलकेच काही सेकंदांपर्यंत ती वळवावीत. हात खालच्या बाजूस वळवून १८०° डिग्रीपर्यंत फिरवावेत किंवा आतील बाजूस ९०° पर्यंत वळवावेत. हात खालच्या दिशेला असावेत. असे अनेक व्यायाम आहेत. पण मुळांत 'आरएसआय' टाळणं अशक्य नाही. त्यासाठी फक्त खालील काही गोष्टी पाळा.

१) फार वेळ एकाच स्थितीत बसू नका. मान व खांदे सतत ताठ ठेवल्याने हात आणि मनगटावर दुष्परिणाम होतो. खांदे सैल सोडलेले असावेत आणि कोपरांची हालचाल सहज व्हावी. प्रयत्नपूर्वक मनगटं सरळ ठेवा पण अगदी योग्य अवस्थेतही दीर्घ काळ बसू नका. २) दर काही मिनिटांनी काही क्षणांची विश्रांती घ्या आणि दर काही तासांनी जरा अधिक विश्रांती घ्या. डॉ. एमिल पास्करेली यांनी त्यांच्या 'रिपिटिटिव्ह' स्ट्रेन इंजुरीज्, अ कॉम्प्युटर यूजर्स गाईड या त्यांच्या पुस्तकांत म्हटलं आहे-कॉम्प्युटरवर टाईप करतांना कुठल्याही त्रासाची चिन्हं न दिसतां तुम्ही किती वेळ टाईप करू शकता ते पहा. नंतर त्यांतून १० मिनिटे वजा करा. विश्रांतीशिवाय याहून अधिक काळ एकदम टाईप करू नका.

३) तुमची काम करण्याची जागा योग्य आहे ना ते पाहा. की-बोर्ड फार उंच वा फार खाली असणे, अयोग्य आकाराच्या खुर्च्या आणि तणावपूर्वक वातावरणामुळेही आरएसआय वाढू शकतो. डेबोरा क्विल्टर या अमेरिकेतील एका वृत्तपत्रीय स्तंभलेखिकेला या रोगाची शिकार व्हावे लागले. ती म्हणते-कॉम्प्युटर की-बोर्ड हे उत्पादनवाढीसाठी निर्माण केलेल्या कार्यपद्धतीतील एक भयानक स्वप्न आहे. यामुळे तुम्ही सतत कृत्रिम पद्धतीने हात

याचा मनगटे आणि बोटे यांच्या नाजूक स्नायूंचे अवाजवी ताण पडतो. त्यामुळे येथील रक्तप्रवाहांत अडथळा येतो.

४) तुमच्या टायपिंगच्या तंत्रात पुन्हा नीट विचार करा. टाईप करतांना दोन्ही हातांचा वापर करा. हार्वर्डमध्ये विद्यार्थ्यांच्या मदतीसाठी 'हार्वर्ड आरएसआय अॅक्शन' नांवाचे एक

न्यूजलेटर काढले जाते. त्यात एका तज्ज्ञाने म्हटले आहे "कॉम्प्युटर माऊस वापरतांना आपला हात खुर्चीच्या हातावर टेकवा (टाईप करतांना नव्हे.) माऊस हलवताना फक्त मनगट व बोटे न वापरता हात हलवणे अधिक चांगले. त्यामुळे तुमचे मनगट जास्तीत जास्त नैसर्गिक स्थितीत रा-हाते. आणि कीबोर्डवर जोरात बोटे आपटू नका. हळू दाबा.

मुख्य म्हणजे कॉम्प्युटरचा अतिरिक्त वापर टाळा. कामासाठी वापरा. पण गंमत म्हणून कॉम्प्युटर गेम्स व नेट सर्फिंग टाळा. अत्याधुनिक कीबोर्ड किंवा व्यायाम तुमच्या शरीराच्या क्षमतेपेक्षा अधिक ताण सहन करायला मदत करीत नाहीत. या वेदना असह्य होऊ शकतात. वेळीच काळजी घ्या. तुमचे आरोग्य शेवटी तुमच्याच हातात आहे.

एका रोग्याला डॉक्टर सांगतो, तुमच्यासाठी एक वाईट गोष्ट व एक अतिशय वाईट गोष्ट आहे. रोगी सांगतो, प्रथम वाईट गोष्टच सांगा. त्यावर डॉक्टर सांगतात, तुम्ही फक्त २४ तासंच जिवंत राहू शकता. पेशंट सांगतो, याहून वाईट गोष्ट कोणता असू शकते?

त्यावर डॉक्टर सांगतात, तुम्ही माझे जे पैसे देणे लागता त्यासाठी मी कालपासून तुम्हाला टेलीफोनवर भेटण्याचा प्रयत्न करीत आहे.