

# पार्किन्सन्सशी सामना

शुभार्थी शुभंकराचा  
मधुसुदन व श्यामला शेंडे

पार्किन्सन्स हा एक मेंदूचा विकार असून तो दिवसेंदिवस वाढतच जाणारा आजार आहे. मेंदूतील डोपामाइन हे रसायन आपल्या स्नायूंच्या हालचाली नियंत्रित करते. ह्या डोपामाइन बनविणाऱ्या पेशींचा नाश व न्हास होण्यामुळे हा आजार होतो. सर्वसाधारणपणे पन्नाशीच्या पुढे ह्या आजाराची सुरवात होताना आढळते. लाखामध्ये २०० जणांना हा आजार होत असावा असा अंदाज आहे. म्हणजे पुणे शहरात अंदाजे १०००० तरी पार्किन्सन्सचे रुग्ण असावेत. ह्या आजाराला पार्किन्सन्स नाव मिळून जवळजवळ दोन शकते होत आली. अमेरिकेत व इतर पाश्चात्य देशात करोडो रुपये खर्च करून संशोधन चालू आहे पण अजून हा रोग होण्याचे कारण आणि तो पूर्ण बरा होण्याचा उपाय हे दोन्ही सापडलेले नाही.

ह्या आजारात मुख्यत्वे स्नायूंना शिथिलता व ताठरपणा येत असल्याने एकूणच सर्व हालचाली मंदावतात, हातापायांना कंप जाणवतो, घालताना किंवा नुसते उभे राहताना तोल जातो. बरेच वेळा नैराश्य येण्याचीही शक्यता असते. ह्या लक्षणांवर तात्पुरते नियंत्रण ठेवणारे लेव्होडोपा हे औषध दिल्याने मेंदूला डोपामाईन पुरवले जाते व तेव्हा रुग्णाची स्थिती खूपच सुधारलेली दिसते. पण ह्या औषधाचा परिणाम कमी झाला की पुन्हा लक्षणे डोके वर काढतात. त्यामुळे ह्या आजाराच्या रुग्णांना दिवसातून बरेच वेळा असा कठीण काळ अनुभवावा लागतो. अशावेळी कधीकधी एक पाऊल देखील पुढे टाकणे अशक्य होते व तेव्हा ह्या रुग्णांना कोणाच्यातरी आधाराची फार गरज भासते. औषधोपचाराइतकीच ह्या काळजीवाहकाची (शुभंकर) भूमिका फार महत्वाची आहे. सर्वसाधारणपणे पती / पत्नी आणि ते नसल्यास मुलगा / मुलगी किंवा जवळचे आत्ते ही जबाबदारी स्विकारतात. आजान्याबरोबरच्या ह्या नात्यामुळे त्या व्यक्तीची ह्यात भावनिक गुंतवणूक देखील जास्त असते म्हणून ही कामगिरी शक्य तेवढी चोख बजावली जातेच. मात्र तेवढाच तणावही जाणवतो.

काळजीवाहकाला (शुभंकराला) आणि रुग्णाला (शुभार्थीला) आजाराची पुरेशी माहिती असावी. रुग्णाच्या दिवसभराच्या कार्यक्रमांचे व्यवस्थापन, औषधांचे व्यवस्थापन, रोजचे प्रकृतीमधील चढउतार ह्याकडे लक्ष ठेवणे, शक्यतोवर रुग्णाला स्वतःची कामे स्वतःला करायला लावणे, त्याचबरोबर जरूर असेल तेव्हा मदतही करणे ह्या गोष्टी तर

काळजीवाहकाला करायला लागतातच, पण हा आजार मेंदूशी निगडित असल्याने रुग्णाची मानसिकता सांभाळणे ही जास्त महत्वाची बाब आहे. घेतलेल्या औषधाचा पुरा परिणाम होणे न होणे हे देखील रुग्णाच्या त्यावेळच्या मनस्थितीवर अवलंबून असते.

सर्वसाधारणपणे काळजी घेण्याचे काही मुद्दे (खास काळजीवाहकांसाठी)

- रुग्णाने एके जागी बसून न राहता वरचेवर उठून हालचाल करणे, प्रवासात देखील ही काळजी घ्यावी लागते.
- घरातील सामानाच्या रचनेत जरूर ते फेरफार करून रुग्णाच्या हालचालीसाठी शक्य तेवढी मोकळी जागा ठेवावी. घरात पुरेसा उजेड असावा. काळोखामुळे देखील उदासिनाता वाढते.
- रुग्णाच्या औषधांच्या वेळा सांभाळणे व त्या त्या वेळेस योग्य औषध घेतले जात आहे ह्याकडे लक्ष देणे. बरेच वेळा औषध घेतांना रुग्णाच्या हातून काही घोटाळा होण्याची शक्यता असते.
- रुग्णाला इतर कोणत्याही आजाराचा संसर्ग होऊ न देण्याची काळजी घेणे कारण न्युमोनिया किंवा तद्सम सांसर्गिक आजार झाल्यास त्या आजाराशी सामना करण्याची पुरेशी ताकद ह्या रुग्णाला नसते. बरेचदा पार्किन्सन्ससाठी देण्यात येणाऱ्या औषधांबरोबर इतर सर्वच औषधे दिलेली घालतात असे नाही. त्याचा उलटाच परिणाम होण्याची शक्यता असते. म्हणून इतर कोणतेही औषध आपल्या मेंदुविकारतज्ञाच्या सल्ल्याशिवाय देऊ नये.
- घरातील वातावरण शांत व प्रसन्न ठेवणे. शक्यतो अप्रिय घटना टाळणे.
- औषधांच्या दुष्परिणामामुळे किंवा इतर काही कारणाने रुग्णांच्या आकलनशक्तीवर किंवा स्मरणशक्तीवर परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे काही गोष्टी चटकन ध्यानात येत नाहीत. अशा वेळेस सोप्या शब्दात सूचना देणे किंवा प्रसंगी एखादी गोष्ट समजावून सांगणे. मात्र अशावेळेस त्याच्या / तिच्या वयाचा विचार करून कोणत्याही प्रकारे त्याचा अनादर होत नाहीना ह्याची काळजी घेणे. हे करत असताना मुळांतच जर रुग्णाचा

रागीट स्वभाव असेल तर जास्तच सावध रहावे लागेल.

औषधांच्या वेळेनुसार दिवसभरातील (शक्य असल्यास पुढील २/३ दिवसाचे सुद्धा) कार्यक्रमांची व्यवस्थित आखणी करणे आणि रुग्णाला त्यासाठी तयारी करण्यास पुरेसा वेळ देणे. कदाचित अशा वेळेस तो / ती पुन्हापुन्हा त्याबद्दल विचारणा करेल. पण त्यामुळे स्वतः विचलित न होता शांतपणे समजावून सांगणे. हालचाली मंदावल्यामुळे रुग्णाला प्रत्येक गोष्टीसाठी इतरांपेक्षा जास्त वेळ लागतो आणि कधी कधी बाहेर जाण्याच्या कल्पनेने देखिल एक प्रकारची धास्ती वाटून त्याच्या मनःस्थितीवर परिणाम झालेला लक्षात येतो.

तसे पाहिले तर एखाद्या व्यक्तिला पार्किन्सन्स आहे हे निदान झाले की तेव्हापासून ह्या काळजी वाहकाचे मदतनीसाचे काम सुरु होते. सुरुवातीला हे निदान ऐकूनच नैराश्य येण्याची शक्यता असते. तेव्हापासूनच मदतीचा हात देऊन पार्किन्सन्ससकट वाटचालीला सुरुवात करावी. ह्या आजाराला तोंड देताना जेवढी दमछाक आजान्याची होते तेवढीच मदतनीसाची पण होते असे म्हटले तरी चालेल. त्यातल्यात्यात जेव्हा आयुष्याचा जोडीदारच ही भूमिका पार पाडत असतो तेव्हा त्याचे सर्व लक्ष आजान्याकडेच केंद्रित होते. त्याच्या स्वतःच्या गरजा नेहमीच दुय्यम मानल्या जातात. पण

अशावेळी मदतनीसाने प्रयत्नपूर्वक आपली स्वतःची तब्येत सांभाळून वेळच्यावेळी योग्य आहार घेणे, स्वतःचे औषधपाणी, जरूर असेल तो व्यायाम आणि थोड्याफार आपल्या आवडीनिवडी जपणे ह्याकडे लक्ष द्यावयास हवे. घरातील इतर मंडळी आणि वेळेला शेजारी व मित्रमंडळी ह्यांचे सहकार्य पण आवश्यक असते. पार्किन्सन्स मित्रमंडळासारखे स्वमदत गटही अधिक माहिती देण्यात मदत करतात. ह्या रोगावर बरीच माहिती पुस्तकातून उपलब्ध आहे ती संबंधितांनी वाचावी. योग्य ते औषधोपचार करून, नियमितपणा ठेऊन शक्य होतील तेवढे आपले आणि आजान्याचेही छंद जोपासत पार्किन्सन्सला सामोरे जाणे हाच सुखाचा मार्ग आहे.

संपर्क - ०२० - २४२२४१५९

shamlashende@gmail.com.in

