

शरीराचा अनिवार्य थरकाप

-डॉ. अविनाश भोंडवे

अनेकदा आपण पाहतो की काही ज्येष्ठ नागरिकांचे हात सतत थरथरत असतात. फक्त हातच नव्हे तर तर कधी कधी हाताबरोबर डोकं, मान, हनुवटी, दंडसुद्धा कंप पावत असतात. एखादी सतारीची तार छेडावी, तसे त्यांचे शरीर संथपणे एखाद्या लयीत थरथरत असते. त्यात आणखी एक विशेष म्हणजे, यात फक्त कंबरेवरच्या शरीराचीच थरथर होत असते, कंबरेखालचे शरीर मात्र यात क्वचितच थरथरते. अनेकदा असं थरथरणे केवळ वृद्धांमध्येच नाही, तर कुठल्याही वयात बघायला मिळते. अशा आपल्या इच्छेने ताब्यात न ठेवता येणाऱ्या या थरथरीला 'अनिवार्य थरथर' किंवा वैद्यकीय परिभाषेत 'इसेन्शियल ट्रेमर्स' म्हणतात.

अशा प्रकारच्या या शारीरिक कंपवातामुळे त्या व्यक्तीच्या जीवाला फार गंभीर शारीरिक धोका नसतो, मात्र या थरथरीमुळे त्याला आपले रोजचे जगणे मुश्किलीचे होऊन बसते. रोजचं खाणंपिणं, कपडे घालणं, दाढी करणं, दात घासणं, लिहणं, महत्वाच्या कागदपत्रांवर सही करणं अशक्य होतं. आणि ही थरथर जेव्हा एका मर्यादेबाहेर जाते, तेव्हा त्या व्यक्तीला स्वतःच्या जीवनात एक असहाय्य दुबळेपणा आणि अकारण अपंगत्व जाणवू लागते.

कारणमीमांसा

आपल्या मेंदूमध्ये थॅलॅमस नावाचा एक भाग असतो. त्याद्वारे आपल्या शरीरातील स्नायूंच्या हालचालींचे नियंत्रण आणि समायोजन केले जात असते. या थॅलॅमसमध्येच जेव्हा अस्वाभाविक विद्युत्तलहरी अनियंत्रित स्वरूपात निर्माण होतात, तेव्हा अशा प्रकारची अनियंत्रित आणि अनिवार्य अशी थरथर शरीरात निर्माण होते.

आनुवंशिकता हे मुख्य कारण शरीराची अशी अनियंत्रित थरथर होणाऱ्या ५० टक्के लोकांमध्ये आढळते. साधारणपणे ज्या व्यक्तींना असा आजार असतो अशांच्या मुलांना हा त्रास होण्याची ५० टक्के शक्यता असते. थरथर होण्याची लक्षणे उतारवयात जास्त करून दिसू लागतात हे खरे असले, तरी वाढत्या वयामुळे मेंदूत आणि शरीरात होणारे बदल याला

कारणीभूत नसतात. अगदी तरुण वयातसुद्धा हे लक्षण कित्येकांमध्ये आढळून येते. तारुण्यात प्रवेश केलेल्या विशीतल्या मुलांमुलींमध्येसुद्धा या लक्षणाची सुरुवात होऊ शकते. मात्र या लक्षणाने त्रस्त अशा रुग्णांची एकुणात आकडेवारी पाहता, हे लक्षण वयाच्या चाळिशीत जास्तकरून जाणवायला सुरुवात होते.

लक्षण

हातांचा थरकाप होणाऱ्या रुग्णांना अनेक प्रकाराच्या जाणीवा होत असतात.

- अधूनमधून थोड्या थोड्या वेळाने हातांची प्रचंड थरथर होत राहते.
- बोलताना आवाजात खूप कंप निर्माण होतो.
- मान गदगदून हलू लागते.
- तणावाच्या प्रसंगात असा थरकाप खूप वाढतो.
- एखादी वस्तू उचलायची असेल तर त्या वस्तूकडे हात नेताना थरथर जास्त होते. हातांची अशी कुठलीही नियोजित हालचाल होताना हा कंप वाढतो.
- विश्रांती घेतल्यावर ही थरथर मंदावते.
- क्वचित प्रसंगी चालताना किंवा उभे राहिल्यावर शरीराचा तोलसुद्धा जाऊ लागतो.

निदान

अनिवार्य थरथरीच्या रुग्णांचे निदान करताना त्यांच्या लक्षणांची अतिशय बारकाव्याने चौकशी करावी लागते. इतर कित्येक आजारात रुग्णांमध्ये अशीच थरथर आढळून येत असते, त्यामुळे नुसते वरवर निदान करू गेल्यास, भलतेच निदान होण्याची शक्यता टाळता येत नाही.

अनिवार्य थरथरीची ही लक्षणे पार्किन्सन्स डिजीज, मल्टिपल स्क्लेरोसिस, मेंदूतले ट्युमर्स अशा काही इतर आजारातदेखील आढळून येतात. एवढेच नव्हे, तर खूप मद्यसेवन करणाऱ्या व्यक्तीने अचानक मद्यपान सोडल्यास त्याच्या शरीराचा असाच थरकाप उडतो. शरीर मोडून जाईल असा अवाजवी व्यायाम केल्यास, उदा. वेट लिफ्टिंग करताना आपल्या आवाक्याच्या बाहेर वजन उचलले, आपल्या शक्तीपेक्षा जास्त जोर, बैठका किंवा डिप्स मारल्या तरीदेखील काही वेळेकरता हाताची, दंडाची अशी थरथर होत राहते. काही व्यक्तींना खूप मानसिक ताण आल्यास त्यांच्या शरीराची अशीच थरथर होऊ लागते. काही रुग्णात दम्यावरच्या काही औषधांची मात्रा जास्त दिली गेल्यास, कडक कॉफी जास्त प्रमाणात घेतल्यास, थायराॅइडच्या

आजारात जेंव्हा संप्रेरके जास्त प्रमाणात वाढतात, अशा परिस्थितीतदेखील ही लक्षणे उद्भवू शकतात.

याकरिता रुग्णाच्या सर्वसाधारण आणि मज्जासंस्थेशी निगडित शारीरिक तपासण्या अगोदर केल्या जातात. त्याचबरोबर काही शंका असेल अशा अन्य आजारांचे निदान करणाऱ्या रक्त, लघवी, क्षकिरण तपासण्या केल्या जातात. अशा प्रकारच्या तपासण्यात इतर सर्व आजारांच्या शंका आणि शक्यता दूर केल्यावरच रुग्णाच्या शरीराचा थरकाप 'अनिवार्य पद्धतीचा' आहे असे ठरवले जाते. असे न केल्यास कित्येकदा अशा रुग्णांना पार्किन्सन्सचा किंवा अर्धशिशूचा आजार आहे असा शिक्का बसून त्यावरची औषधे अकारण घेत रहावी लागतात.

उपचार

थरकाप होणाऱ्या रुग्णाच्या प्रथम सर्व तपासण्या केल्यावर त्याला अनिवार्य थरथर आहे, असे निदान पक्के झाल्यावर उपचारांचा विचार करावा लागतो. रुग्णाचा थरकाप जर किरकोळ स्वरूपात असेल तर त्याला काहीही औषध घेतले नाही तरी हरकत नाही. पण जर त्याच्या दैनंदिन कामात जर त्याचा अडथळा होऊ लागला तर त्याचा उपचार करावा लागतोच. त्याचप्रमाणे काही पेशात, उदा. शिक्षक, नेते, अभिनेते अशाप्रकारच्या लोकांना अशी थरथर होणे त्यांच्या इमेजला धक्का पोचवणारी ठरू शकते. त्यामुळे अशावेळेससुद्धा त्यावर इलाज करणे अपरिहार्य ठरते.

औषधे- थरकाप कमी होण्यासाठी प्रोप्रॅनोलॉलसारखे रक्तदाबावरच्या औषधांच्या गटातली, तसेच मायसोलिन, टॉपिरॅमेट, गॅबापेंटीन अशी अपस्मारावरच्या औषधांच्या गटातली औषधे दिली जातात. चिंताशामक, मनःस्वास्थ्यावरील औषधेही त्यांच्या जोडीने वापरली जातात. आवाजात कंप असेल किंवा मान हलत असेल, तर बोटुलिनम टॉक्सिनची इंजेक्शन्स दिली जातात.

विशेष उपचार- जेंव्हा औषधे घेऊनदेखील रुग्णाच्या शरीरातली थरथर कमी होत नाही, तेंव्हा एक आधुनिक उपचार केला जातो. याला 'डीप ब्रेन स्टिम्युलेशन' किंवा डीबीएस म्हणतात. यामध्ये मेंदूतल्या थॅलॅमसमध्ये विद्युत उपकरण बसवले जाते, ज्यायोगे तिथल्या विद्युतीय लहरींवर नियंत्रण आणले जाते. भारतातल्या अनेक शहरात हा इलाज उपलब्ध आहे. यामुळे हा आजार बरा होत नाही, पण रुग्णाला होणाऱ्या थरकापावर बऱ्यापैकी ताबा मिळवता येतो, जेणेकरून त्याचे दैनंदिन जीवन सुकर होते.

वरवर किरकोळ वाटणारे हे लक्षण कित्येक रुग्णांचे दैनंदिन आयुष्य ढवळून काढते. त्यांची मानसिकता पूर्ण निराशेकडे झुकू शकते. हा अनिवार्य थरकाप टाळण्यासाठी कुठलाही प्रतिबंधक उपाय नाही. शिवाय यावरचे इलाज केले आणि तो पूर्ण बरा झाला, आता कधीही होणार नाही, असे होत नसते. त्यामुळे त्यावर उपचार करून नियंत्रण आणणे हाच उपाय असतो. आणि हा औषधोपचार कायम स्वरूपी आयुष्यभर आणि काळजीपूर्वक करत रहावा लागतो.