- होमियोपॅथी
- बाख फ्लॉवर
- बायोकेमिक
- निसर्गोपचार

आरोग्य मंत्र

JOURNEY TOWARDS HEALTHIER LIFE

डॉ. सोनाली सरनोबत

आरोग्य मंत्र

विविध रोग व विकारांची माहिती, कारणे, लक्षणे व
उपाचार यांचे समग्र संकलन

- डॉ. सोनाली सरनोबत
B.H.M.S., M.D.

AROGYAMANTRA

Author : Dr. Sonali Sarnobat

Edition : First Edition 2013

Pages : XII + 212 = 224

©: Author

Price : Rs. 220

Typesetting : Vadiraj Graphics, Belgaum.

* All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced, distributed, transmitted or used in any form or by any manner whatsoever without the express written permission of the writer.

आरोग्य मंत्र

लेखिका : डॉ. सोनाली सरनोबत

आवृत्ती : प्रथम आवृत्ती 2013

पृष्ठ संख्या : XII + 212 = 224

© : लेखिका

किंमत : Rs. 220

अक्षरजुळणी : वादिराज ग्राफिक्स्, बेळगांव.

सर्व हक्क राखीव :- हे पुस्तक किंवा त्यातील कोणताही भाग लेखिकेच्या पूर्व परवानगीशिवाय कोणत्याही स्वरूपात इतरत्र छापू नये. या पुस्तकामध्ये उदाहरणां दाखल दिलेली रुग्णांची नांवे पूर्णतः काल्पनिक असून त्याचा कोणाशीही वैयक्तिक संबंध नाही.

प्रस्तावना

डॉ. सोनाली सरनोबत यांचे 'आरोग्य मंत्र' हे पुस्तक एका बैठकीत वाचून काढले. प्रवाही भाषा हे त्यांचे वैशिष्ठ्य आहे. मी स्वतः ॲलोपॅथी या वैद्यक शास्त्राचा पदवीधर आहे. आमची भाषा वैद्यकशास्त्र माहीत नसणाऱ्या वाचकांना समजणे कठीण आहे. परंतु डॉ. सोनाली यांची भाषा लालित्यपूर्ण असल्याने पुस्तकाला वाचनीयता आहे.

हे पुस्तक वृत्तपत्रात दीर्घकाळ स्तंभलेखन करून तयार झाले आहे. स्तंभलेखन करण्यासाठी लेखिकेला दर आठवड्याला वाचकांच्या परिक्षेला बसावे लागत असणार. त्यामुळे दरवेळी वाचकांच्या प्रतिक्रिया ऐकून त्यांच्या भाषेत सोपेपणा हा गुण वाढत गेला असणार. स्तंभ लेखकांना वाचक तयार करतात. प्रत्येक आठवड्यास ताज्या प्रतिक्रिया ऐकून स्तंभलेखकाची भाषा दिवसेंदिवस जिवंत होत रहाते. लेखिकेचा मूळ पिंड अभ्यासू आहे. वाचकांच्या सकारात्मक प्रतिसादामुळेच लेखिकेचा उत्साह दीर्घकाळ अभंग राहू शकला.

भारत देश पंथनिरपेक्ष, बहुधर्मीय आहे. भारतीयांच्या जीवनात काही देव कुलदैवत म्हणून पारंपरिक दृष्ट्या महत्त्वाचे असतात इतर अनेक देव वेळोवेळी अनुभव घेऊन आपण स्वीकारलेली असतात. म्हणून आपण कट्टरपंथी बनू शकत नाही. नवसाला पावलेला देव कदाचित दुसऱ्या धर्मातला असतो. तरीही भारतीयांना फरक पडत नाही. हिंदू धर्मीय देखील मुसलमान पीरांना नवस बोलतात. तसेच अनेक मुस्लीम आपल्यावर कृपा व्हावी म्हणून हिंदू देवदेवतांना नवस करतात. अगदी तसाच प्रकार या पुस्तकाबाबत आहे. लेखिका आरोग्य या विषयाला बांधील आहे. पण तिने कोणत्याही एका उपचार पद्धतीला म्हणजे पॅथीला स्वतःला बांधून घेतलेले नाही.

लेखिकेने पुस्तकात विषयानुसार अनेक विभाग पाडले आहेत. उदा. मानसिक विकार, श्वसनसंस्था विकार, आस्थि विकार इत्यादी. त्यामुळे वाचकाला ज्या विकाराची माहिती अग्रक्रमाने हवी आहे, त्या माहितीचे पान सहजपणे शोधता येते. विकारांच्या प्रकरणांच्या प्रत्येक लेखात त्या विकाराची थोडक्यात मूळ माहिती दिलेली आहे. त्यात वैद्यकीय शास्त्रानुसार ॲनॉटामी, फिजियॉलॉजी व पॅथॉलॉजीचा आधार घेतला आहे. त्याच लेखात नंतर विकाराची कारणे व लक्षणे नमूद केली आहेत. ती वैद्यकीय शास्त्रानुसार निर्चूक आहेत. लेखिकेने वाचकांना विकारांचे ज्ञान इतपत दिले आहे की त्यांना स्वतःच स्वतःच्या विकाराचे निदान अचूक करता यावे.

त्यानंतर सदर विकार व रोग याबाबत उपचार सांगताना आहार, पथ्ये, निसर्गोपचार, त्या रोगावर पुष्पौषधी व होमिओपॅथी औषधे सांगितली आहेत. त्यामुळे रोग व विकाराचे उपचार, पथ्ये याबद्दल वाचकाचे सामान्य ज्ञान वाढते. डॉक्टरकडे जाण्याला म्हणून हे पुस्तक नाही. पण आरोग्याबाबत जागृती करण्यात लेखिकेचा खटाटोप नक्कीच यशस्वी झालेला आहे.

डॉ. सोनाली सरनोबत यांनी आरोग्याविषयक ज्ञान भांडार सामान्य लोकांसाठी खुले करताना खूप परिश्रम घेतले आहेत हे जाणवते. आकर्षक मांडणी, शुद्धलेखन या गोष्टींचाही तपशीलवार विचार केलेला आहे. त्यामुळे हे पुस्तक मोलाचे ठरेल व वाचकप्रिय होईल याबद्दल खात्री वाटते.

- डॉ. कुमार सप्तर्षी
बी.एस्सी. एम.बी.बी.एस.
पुणे

◆ This book is for general reference and is not intended as a substitute for the professional medical advice of physicians. The reader should regularly consult a physician in matters relating to his/her health and particularly with respect to any symptoms or doubts that may require diagnosis or medical attention.

◆ हे पुस्तक वाचकांपर्यंत रोगांची व उपचारांची माहिती पुरवण्यासाठी असून हा वैद्यकीय सल्ल्यांना किंबहुना उपचारांना पर्याय नाही. तेव्हा रुग्णांनी वैद्यकीय सल्ल्यासाठी तज्ज्ञांची जरूर मदत घ्यावी.

मनोगत

प्रॅक्टीस करताना कित्येकदा अस वाटायचं की रुग्णांना आजाराची पुरेशी माहिती नसल्यामुळे रुग्ण हा दवाखाना, तो डॉक्टर, हा वैदू, तो उपचार अशा अक्षरशः कोणत्याही भूलथापांना बळी पडतो. समाजात जागरुकता तर दूरच ! साधी ''आजार काय असतो? कशामुळे होतो? कसा होतो?'' याची जाणीवही लोकांना नसते. त्यामुळे असे वाटत असे की साध्या सोप्या भाषेत हे प्रबोधनाचे काम व्हायला हवे. सर्वात आधी तशी संधी व प्रोत्साहन दै. तरुणभारत दैनिकाचे कै. श्री. ग. गो. राजाध्यक्ष यांनी दिली. तरुण भारताच्या दुसऱ्या पानावर ''आरोग्य संपदा'' असे सदर दर सोमवारी प्रसिद्ध होऊ लागले. वैद्यकीय परिभाषेचा सर्वसामान्याला समजेल असा स्वैर अनुवाद करणे बरेच कठीण असायचे. मग कधी शब्दकोष कधी वैद्यकीय परिभाषाकोष असे करित बरेच लेख झाले. त्यामुळे लोकांना होमिओपॅथी माहिती झाली. पुष्कळ वाचकवर्ग मिळाला. नंतर काही जबाबदाऱ्यांमुळे दोन तीन वर्षे या लेखांकडे मनाजोगते लक्ष देता आले नाही. २००६ साली पुनश्च आरोग्यविषयक लेख खजाना मधे सुरु करायचे आहेत असे सांगीतल्यावर तरुणभारतनेच सुचवलेल्या ''आरोग्यमंत्र'' या नावाखाली सदर सुरु झाले.

प्रथम आजार-विकाराची माहिती आणि त्यावर ॲलोपॅथिक, होमिओपॅथिक आणि निसर्गोपचार, आहार, उपचार योगोपचार, पुष्पौषधी, बायोकेमिक, चुंबकचिकित्सा, ॲक्युप्रेशर, ॲक्युपंक्चर, असे सर्व उपचारांची माहिती देणारे लेख येऊ लागले. प्रत्येक लेख अभ्यासपूर्ण असायचा. त्यामुळे वाचकांना तर लेख आवडतच असत शिवाय कित्येक डॉक्टरनी सुद्धा आवर्जून फोन करून प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष कौतुक केले. ''आरोग्यमंत्र'' सदराला लोकमान्यता मिळाली. पुढे कित्येक दैनिकांनी तरुणभारतचा कित्ता गिरवत आरोग्यपुरवण्या सुरु केल्या. तरुणभारतच्या लोकप्रियतेमुळे उत्तर कर्नाटक, गोवा, कोकण महाराष्ट्र असा दूरपर्यंत वाचकवर्ग लाभला. वाचक फोन करुन पत्र पाठवून अजुनही प्रतिक्रिया कळवतात. इंटरनेटमुळे एका ठराविक वर्गापर्यंतच माहिती पोचते पण सर्व सामान्यांकडे मात्र वृत्तपत्रेच पोहोचतात. वृत्तपत्रमाध्यमातून आपल्याला वैद्यकीयक्षेत्रात लोकप्रबोधन करता आले याचा रास्त अभिमान मला कायमच वाटत राहील. आजवर जवळजवळ दोनशे लेख ''खजाना'' मधून प्रसिद्ध झाले आहेत. सोप्या भाषेमुळे, अवास्तव माहिती आणि फापटपसारा टाळल्यामुळे सर्वसामान्य वाचकाला सुद्धा आशय सहज कळतो. वाचकांकडून आणि रुग्णांकडून असा आग्रह वारंवार होऊ लागला की हे सगळे लेख एकत्र करुन त्याचे पुस्तक केल्यास सर्वांनाच त्याचा उपयोग होईल. कोणत्याही आजाराचे विवेचन व त्यावरील उपयुक्त उपचार अशी पुस्तकाची एकंदरीत संकल्पना आहे.

शरीररचनेप्रमाणे आजार-विकारांचे विवेचन व इतर माहिती संकलीत करण्यात आली आहे. मी स्वतः होमिओपॅथिक डॉक्टर असल्याने होमिओपॅथीचे विवेचन तर आलेच आहे शिवाय इतर

पॅथींचा बरोबरीने अभ्यास केला असल्याने ती माहिती देणे ही अवघड गेले नाही. प्रत्येक शास्त्राचे फायदे तोटे आहेतच. त्यामुळे रुग्णाला मध्यवर्ती ठेवून कोणत्या आजारात कोणत्या उपचारपद्धतीला महत्व द्यावे हे सांगताना अजिबात कचरले नाही. शेवटी रुग्ण महत्वाचा, माणूस महत्वाचा! सगळ्यात महत्वाची ''वेळ''! वेळ निघून गेली तर काहीच साध्य होत नाही.

होमिओपॅथी वरचा माझा ठाम विश्वास. याला कारण माझे आजोबा. ''कै. हिरालाल शहा''. हे होमिओपॅथीचे खंदे पुरस्कर्ते. लहानपणी साबुदाण्याच्या गोळ्यांचे मोठे अप्रुप असायचे. आजोबा व आजी दोघेही फिंगरप्रिंट एक्सपर्ट म्हणून शासकीय सेवेतून निवृत्त झाल्यावर पुण्याहून बेळगांवला येऊन स्थायिक झाले. त्यांचा व्यासंग व वाचन अफाट होते. त्यांच्याकडे सगळ्या वैद्यकशास्त्रांवरची पुस्तके होती. आयुर्वेद, सिद्धा, घरगुती उपचार इ.इ. ही वाचतच माझे बालपण गेले. आजोबांनी बेळगांवात स्थायिक झाल्यावर आपले कुटुंबीय व मित्रमंडळीपुरता होमिओपॅथी उपचारांचा अभ्यास सुरु ठेवला.

होमिओपॅथीला आज जगमान्यता आहे. वैद्यकशास्त्राचे बायबल म्हणजे हॅरीसन मेडिसीन. या पुस्तकाचे दोन खंड आहेत. संपूर्ण जगात रोगचिकित्सा शिकण्यासाठी याचा अवलंब केला जातो. या पुस्तकात होमिओपॅथीचा उल्लेख मॉडर्न मेडिसीन म्हणून केला जातो हे विशेष (Part I Chapter e-2). होमिओपॅथीचे उद्गाते डॉ. सॅम्युअल हनेमन यांना नॅनोटेक्नॉलॉजी तीन शतकांपूर्वीच समजली होती हे फक्त त्यांच्या उत्तुंग बुद्धीमत्तेमुळेच. ॲलोपथ असलेले डॉ. हनेमन यांनी ॲलोपथीमधील त्रुटी भरुन काढण्यासाटी होमिओपॅथीचा शोध लावला व ते त्यावर निरंतर संशोधन करत राहिले आणि होमिओपॅथीचे आश्चर्यकारक गुणधर्म आज आपण पहातोच आहे. होमिओपॅथी बरोबरच इतर सर्व पॅथींचा अभ्यास उपयोगी पडला.

हे लेख लिहिण्याचे प्रेरणास्थान म्हणजे माझी आई! प्रत्येक पावलाला बळ देण्याचे काम समर्थांचे! मला प्रोत्साहन देणाऱ्या व्यक्तीच भेटत गेल्या हे माझे भाग्य! त्यात कुटुंबीयांचे स्थान मोलाचे!

प्रत्येक लेखाचे प्रथम वाचक हे माझे पती डॉ. समीर सरनोबत असत. त्यांच्या सहयोगाने इथेपर्यंत येता आले.

डॉ. कुमारसप्तर्षी या महनीय व विचारवंत व्यक्तीची प्रस्तावना, श्री. किरण ठाकूर सरांच्या शुभेच्छा, डॉ. बी. आर. देसाई, डॉ. हुंबरवाडी यांच्या सुचना व मार्गदर्शन अशांमुळे आरोग्यमंत्र पुस्तक संकलनात मोलाची भर पडत गेली. हे पुस्तक वाचकांच्या नक्की पसंतीला उतरेल व संग्राह्य होईल अशी अपेक्षा.

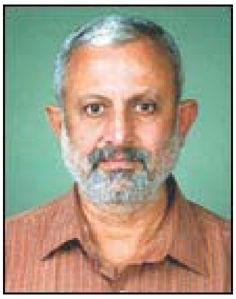
श्री स्वामी समर्थ

- डॉ. सोनाली सरनोबत B.H.M.S., M.D.

तरुण भारत

Marathi Daily

Belgaum • Goa • Sindhudurg • Ratnagiri • Kolhapur • Sangli • Satara



शुभेच्छा

बेळगांवच्या सुप्रसिद्ध होमिओपॅथी प्रॅक्टीशनर डॉ. सोनाली सरनोबत यांनी लिहिलेल्या 'आरोग्यमंत्र' हा पुस्तकांची प्रसिद्धीपूर्व आवृत्ती पहाण्यात आली.

२००६ सालापासून 'तरुण भारत'च्या 'खजाना' पुरवणीत त्या विविध आजार, त्यांची लक्षणे, कारणे, त्यावरील विविध उपाय,पथ्यपाणी इ. उपयुक्त माहितीनिशी सोप्याभाषेत लेखन करीत आहेत. हे त्यांचे लेखन अतिशय लोकप्रिय झाले आहे. याचे कारण त्या कोणत्याही एका उपचार पद्धतीवर (पॅथीवर) अवलंबून न राहता सर्व उपचार पद्धतींचा उहापोह करतात. निसर्गोपचार किंवा योग या द्वारेही आजार दूर करण्याचे मार्ग त्या दाखवतात.

'खजाना' तून प्रसिद्ध झालेल्या माहितीने आता एका मोठ्या ग्रंथाचे रुप घेतले आहे. त्यामुळे आरोग्यविषयक तक्रारी, त्यावरील उपचार यांची माहिती उत्तम प्रकारे संग्रहीत झाली आहे. हे पुस्तक सर्व तऱ्हेच्या वाचकांच्या दृष्टीने मोलाचे ठरेल यात शंका नाही. त्याबद्दल डॉ. सोनाली सरनोबत यांचे अभिनंदन आणि ग्रंथाच्या प्रसारास शुभेच्छा !

- किरण ठाकूर

संपादक, दै. तरुण भारत

Tarun Bharat Daily Pvt. Ltd.

H.O. 3524, Narvekar Street, P.O. Box : 181, **BELGAUM-590 001.** Tel. (0831) 2404333

आरोग्यमंत्र हे पुस्तक विविध आजार, त्यांची कारणे–लक्षणे व त्यावरील अनुषंगिक उपचार आणि उपाय यांची समग्र माहिती देते. त्यामधे सर्वसाधारण विकार ते अगदी कॅन्सर पर्यंत सर्वच रोगाची आपल्याला माहिती मिळते. भाषा अगदी सोपी आणि समजणारी आहे. उगाचच वायफळ माहिती टाळून योग्य तेव्हढे आवश्यक तेव्हढे वाचकांपर्यंत पोहोचवले गेले आहे. लोकांचे आजाराबद्दलचे समज–गैरसमज टाळून वैज्ञानिक दृष्ट्या वैद्यकीय ज्ञान देण्यामुळे वैद्यकीय वाङ्मयात या पुस्तकाचे भरीव योगदान झाले आहे.

लेखिकेचे विचार हे वैद्यकीय व वैज्ञानिक ज्ञान तसेच वैद्यकीय प्रॅक्टीसचा प्रदीर्घ अनुभव यावर आधारित आहे. आजार व उपचार वाचकांना समजून यावेत यासाठी लेखिकेने बरीच उदाहरणे सुद्धा दिली आहेत. कित्येक लोकांना आपणाला काय आजार झाला आहे व त्यावर कोणते उपचार कसे, केंव्हा, कोठे घ्यावे याची माहिती नसते त्यामुळे फक्त सहन करत रहाणे हाच पर्याय असतो त्यांना हे पुस्तक मार्गदर्शक ठरेल यात शंकाच नाही. पुस्तकामधे संसर्गजन्य रोगांपासून ते मानसिक विकारांपर्यंत सर्वच उपचारांचा समावेश आहे.

डॉ. सोनाली सरनोबत यांना त्यांच्या अरोग्यमंत्र सदर ते आरोग्यमंत्र पुस्तक या वाटचालीबद्दल शुभेच्छा व हार्दिक अभिनंदन.

- डॉ. बी. आर. देसाई
M.D.
विभागप्रमुख व प्रोः जे. एन्. मेडिकल कॉलेज,
स्त्रीरोग व प्रसूतीविभाग प्रमुख, के.एल.ई. हॉस्पिटल
बेळगांव

माझे मित्र श्री. समीर सरनोबत व त्यांच्या सुविद्य पत्नी डॉ. सोनाली सरनोबत यांच्या 'आरोग्यमंत्र' या पुस्तकाला मनःपूर्वक शुभेच्छा. या पुस्तकामध्ये कोणत्याही उपचार शास्त्राला कमी लेखलेले नसून प्रत्येक वैद्यकीय उपचार शास्त्रातील रुग्णांच्या दृष्टीने महत्वाचे उपचार व त्यांची माहिती शास्त्रोक्तरीत्या सांगितलेली आहे. त्यामुळे सर्वसामान्य वाचकांना कोणत्या आजारात कोणते उपचार कसे घ्यावेत याची योग्य माहिती या पुस्तकाद्वारे निश्चित मिळेल.

- डॉ. राजा हुंबरवाडी
M.B.B.S., M.S., DORL
प्रोः ॲनॉटॉमी

अनुक्रमणिका

लेख	पृष्ठ संख्या
मानसिक विकार	
उत्साह, आनंद कसा मिळवाल?	१
ताठा	२
घुसमट	३
निरुत्साह	४
विषण्णता	५
वृत्तीभंग	६
आभास आणि भास	८
ऑबसेसिव्ह कंपल्सिव्ह डिसॉर्डर	९
भीती	१०
मानसिक धक्का	११
अपराधी भावना	१२
आत्मविश्वास	१३
मत्सर	१४
निर्णय क्षमता	१५
भयगंड	१६
उन्माद	१७
बौद्धिक क्षमता	१८
बालहट्ट	१९
वर्तनविकार	२०
बेडवेटिंग	२१
अटेंशन डेफीसीट हायपरअॅक्टीव्ह डिसॉर्डर	२२
लहान मुलांमधील मानसिक विकृती	२३
हायपरकायनेसिया	२४
हायपोकाँड्रीयासिस	२५
चेतनसंस्था	
मायस्थेनिया ग्रेव्हीस (स्नायूदौर्बल्य)	२७
मस्क्युलर डिस्ट्रोफी (स्नायू पंगुत्व)	२८
अल्झायमर (विस्मृती)	२९
कंपवात	३१
चेतातंतूदाह	३२
अर्धांगवायू	३३
मल्टीपल स्क्लिरोसिस	३४
अपस्मार–फिट्स	३५
स्मृतिभ्रंश	३७
न्युरेस्थेनिया	३८
सेरेब्रल पाल्सी (मस्तिष्क पंगुत्व)	३९
मस्तकशूळ	४०
बेल्स पाल्सी आणि ट्रायजमायनल न्युरालजिया	४१
डोळे आणि कान	
स्टाय–बेल्सपाल्सी	४३
डोळे येणे	४४
मोतीबिंदू व काचबिंदू	४५
श्रवणशक्ती	४६
टिनायटस्	४७
कान फुटणे	४८
श्वसनसंस्था विकार	
सर्दी, पडसं आणि सायनोसायटीस्	४९
नाकातले मांस वाढणे	५०
बालदमा	५१
घसा बसणे	५२
(इन्फ्लूएन्झा) फ्लू	५३
डांग्या खोकला	५४

लेख	पृष्ठ संख्या
ओझिना	५५
ॲडिनॉईड्स	५६
ठसका	५७
टॉन्सीलस्	५८
खोकला (कफ)	५९
न्युमोनिया	६०
ट्यूबरक्युलोसिस (क्षयरोग)	६१
सायनोसायटीस (नाक चोंदणे)	६२
कफदोष	६३
ब्रॉकायटीस (श्वासनलिकादाह)	६४
मुख व पचनसंस्था	
दातदुखी	६५
पायोरिया	६६
मुखदुर्गंधी	६७
जिव्हाव्रण (तोंड येणे)	६८
कावीळ	६९
पित्तखडे	७०
हिपॅटायटीस 'बी' ऊर्फ पांढरी कावीळ	७१
लीव्हर सिरोसिस	७३
आंत्रपुच्छदाह (अपेंडीसायटीस)	७४
आमांश (डिसेंट्री)	७५
अग्निमांद्य	७६
पोटातील जंत	७७
हयाटस हर्निया	७८
कॉलरा	७९
मोठ्या आतड्याचा दाह (कोलायटीस)	८०
आंव	८१
आम्लपित्त	८२

लेख	पृष्ठ संख्या
इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम	८३
जुलाब	८४
नॉन अल्सर डिसपेप्सिया	८५
जिआर्डियासिस	८६
पॅनक्रियाटायटीस (स्वादुपिंडदाह)	८७
क्रॉन्स डिसीज	८८
बद्धकोष्ठता (कॉन्स्टीपेशन)	८९
अतिसार	९०
जाठर व्रण (पेप्टिक अल्सर)	९१
अजीर्ण व अरुची	९२
एनल फिस्ट्युला	९३
एनल फिशर (भगेंद्र)	९४
मूळव्याध	९५
डस्टबीन ते यज्ञकर्म	९६
स्त्रीविकार	
सगर्भावस्था (गर्भवती स्त्रियांसाठी)	९७
सुलभ प्रसूतीसाठी	९८
मातृत्व आणि स्तनपान	९९
श्वेतप्रदर	१००
मासिक आवर्तविकार	१०२
अत्यावर्त	१०३
नष्टावर्त	१०४
कष्टावर्त (डिसमेनोरिया)	१०५
ऋतुनिवृत्तीच्या समस्या	१०६
वंध्यत्व	१०७
जननकोषदाह	११०
गर्भपात	१११
गर्भाशय भ्रंश (युटेरियन प्रोलॅप्स)	११२

लेख	पृष्ठ संख्या
अस्थिविकार	
अस्थिक्षीणता	११३
स्नायूवात – आमवात	११४
अस्थिभंगुरता	११६
संधिदाह आणि संधिवात	११७
टाचदुखी	११८
मणक्याचे विकार	११९
अंगदुखी	१२०
गाऊट	१२१
अस्थिविकार	१२२
मूत्र उत्सर्जन संस्था	
पुरस्थ ग्रंथीविकार	१२३
मूत्रपिंडदाह	१२४
युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन	१२५
मूत्रमार्ग – मूत्राशय दाह	१२६
नेफ्रायटीस	१२७
मूत्रखडे	१२८
त्वचा व केस	
कोड	१३१
चामखीळ	१३२
गजकर्ण	१३३
इसब	१३४
कुरूप	१३५
पुरळ (नायटा)	१३७
नागीण	१३८
सोरियासिस	१३९
क्रॅक्स्	१४०
चेहऱ्यावरील अनाहूत पाहुणे	१४१
पिगमेंटेशन	१४२
लायकेन प्लेनस्	१४३
खाज	१४४
कांजण्या/वाराफोड्या	१४५
पित्तगांधी	१४६
मुरूम व तारुण्यपिटिका	१४७
गळू	१४८
हिवाळ्यात त्वचेची काळजी कशी घ्यावी	१५०
अकाली केस पांढरे होणे	१५१
केस गळणे	१५२
स्काल्प स्किन सिकाट्रायझेशन	१५३
केसात उवा होणे	१५४
कोंडा	१५५
सुंदर केसांचे रहस्य	१५६
इन्फेक्शन्स	
स्वाईन फ्लू	१५७
पावसाळा	१५८
चिकुनगुन्या : खबरदारी आवश्यक	१५९
डेंग्यू	१६०
ताप (ज्वर)	१६१
जीवनशैली व अंतःस्त्रावी ग्रंथी विकार	
ॲनिमिया	१६३
गलगंड	१६४
थॉयराईड	१६५

लेख	पृष्ठ संख्या

मधुमेह (डायबेटीस मेलायटीस) १६६
मधुमेह आणि उपचार १६७
मधुमेहींचा आहार-विहार.................... १६८
मधूमेहींनी घ्यावयाची काळजी १६९
हृदयविकार १७०
अतिकोलेस्टेरॉल १७१
उच्च रक्तदाब १७२
अंजायना पेक्टोरिस १७३

परोपजीवीमुळे होणारे विकार

मलेरिया १७५
गोलकृमी (अस्कॅरीस ल्युंब्रीकॉईडस)........ १७६
हूकवर्म...................................... १७७
चपटेकृमी १७८

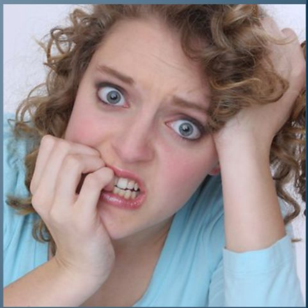
इतर महत्वाचे विकार

वाचाविकार १७९
अस्वस्थ निद्रा १८०
नपुंसकता १८१
नीलादाह १८२
लिम्फॅडिनोपथी १८३
स्तनाचा कर्करोग (ब्रेस्ट कॅन्सर) १८४
कॅन्सर १८५
पेरीफेरल न्युरोपथी १८७
सूज.. १८८
अँटीजेन अँटीबॉडी रीॲक्शन १८९
हॅलीटोसीस १९०
ॲलर्जी १९१
उष्माघात १९२
अल्कोहोलीझम १९३
बेड सोअर्स................................. १९४
गँग्रीन १९५
अनोरेक्झीया नर्व्होसा १९६
थकवा व अशक्तपणा १९७

आहार मंत्र

संतुलित आहार १९८
लोह (आयर्न) १९९
कॅल्शियम २००
'अ' जीवनसत्व २०१
ई आणि के जीवनसत्व २०२
'ब' जीवनसत्व २०३
'ब' जीवनसत्व (उपजीवनसत्व) २०४
फोलिक ॲसिड............................. २०५
'क' जीवनसत्व २०६
'डी' जीवनसत्व............................ २०७
लठ्ठपणा २०८
कृशता २०९
बालकुपोषण २१०
कुपोषण.................................... २११
प्रोटिनएनर्जी मालन्यूट्रिशन २१२
बाळाचा आहार व आरोग्य समस्या २१३
आहार आणि उपचार....................... २१४
आरोग्यमान................................. २१६

आरोग्य मंत्र



मानसिक विकार

उत्साह, आनंद कसा मिळवाल ?

आजच्या गतिमान जगात प्रत्येकजण धावतो आहे. पळा पळा कोण पुढे पळतो तो ! अशी शर्यतच जणू चालू आहे. पुरुषांबरोबर स्त्रियांनाही अनेक जबाबदाऱ्या पेलाव्या लागत आहेत. धावता धावता मग येतो तो अमर्याद थकवा आणि उदासिनता. भूक लागत नाही. झोप येत नाही, मन संशयी बनतं, उत्साह वाटत नाही, मग काय कराल ?

आशावादी रहा - प्रत्येक गोष्टीचा आशादायक विचार करा. रोजच्या कामाची क्रमवार यादी करा. आपल्याला ज्या गोष्टी मिळवायच्या आहेत किंवा करायच्या आहेत त्या त्यांच्या महत्वाप्रमाणे नोंदवून ठेवा.

आहार - पिष्टमय पदार्थांचा आहारात पुरेसा समावेश असावा लागतो. या पदार्थांमुळे रक्तातील सिरोटोनिनची पातळी व्यवस्थित राहते. झोप चांगली लागते. रोज एक सिट्रस फळ (लिंबू, संत्रे, मोसंबी इ.) आहारात असावे. शक्य असल्यास हिरवा पत्ती चहा प्यावा. आहारात लोहाचे प्रमाण योग्य असावे.

व्यायाम - अर्धा तास भरभर चालणे, ध्यान, योग, प्रार्थना या गोष्टी उदासिनतेवर मात करतात.

संगीत - सुगम संगीत तसेच, काही वेळा फास्ट म्युझिक, तालबद्ध सुरावटी उत्साहाने भारून टाकतात. काही खास रंग उदा. पिवळा, लाल, फिकट आकाशीदेखील उत्साही रंग मानले जातात. त्यांचा वापर करावा.

उपचार - काही वेळा शरीरातील रक्ताचा लोहाचा अंश कमी झाल्याने थकवा आणि औदासिन्य येऊ शकते. थायरॉईड विकारांमुळे सुस्ती येणे, थकवा जाणविणे, चिडचिड होणे, असे प्रकार होऊ शकतात. त्यासाठी योग्य त्या चाचण्या करून घेणे आवश्यक आहे.

निसर्गोपचार - डोळ्यांवर व माथ्यावर गुलाब पाण्याच्या घड्या ठेवाव्यात, समतोल आहार, भरपूर पाणी, मोकळ्या हवेत फिरणे उपयुक्त असते.

ॲरोमाथेरपी - रोजवूड ऑईल २० थेंब, ऑरेंज ऑईल ५ थेंब, जिरॅनियम ऑईल ५० मिलि, तिळाचे तेल किंवा कॉर्न ऑईलमध्ये मिसळून बॉडी मसाजसाठी वापरल्यास ताबडतोब उत्साही वाटते किंवा वर सांगितलेली ऑईल्स आंघोळीच्या पाण्यात मिसळावी.

होमिओपॅथी - रक्त, हिमोग्लोबिन कमी होणे हे या विकाराचे मूळ कारण असते. त्याशिवाय होमिओपॅथीक उपचारांनी थकवा व औदासिन्य यावर मात करता येते.

नॅट्रमम्यूर - स्त्रियांमध्ये उद्‌भवलेल्या थकव्यावर, हाता पायातून पेटके येणे, कंबर दुखणे यावर गुणकारी.

पल्सेटिला - स्त्रियांमध्ये रक्त कमी झाल्याने आलेल्या थकव्यावर उपयुक्त.

सोपिया, कॅल्केरिया कार्ब - मासिक पाळीच्या अगोदर किंवा नंतरची कमजोरी यावर उपयुक्त.

पुष्पौषधी - अति काम करण्यामुळे आलेल्या थकव्यावर पुष्पौषधी उपयुक्त आहेत.

ॲक्युप्रेशर ॲक्युपंक्चर - ॲक्युप्रेशर पॉईंटस बाबीस, अठ्ठावीस, सदुसष्ठ, एक्यांशीवर बोटाच्या टोकाने किंवा अक्युपंक्चर निडलने उत्तेजन दिल्याने थकवा नाहीसा होतो.

ताठा (EGO)

कांही लोक अतिशय गर्विष्ठ असतात. मनामध्ये अहंभाव पुरेपूर दाटलेला असतो. आपल्यासारखे सर्वगुणसंपन्न दुसरे कोणी नाही अशी यांची समजूत असते. वस्तुतः हे लोक फारच हुशार असतात. सर्वगुणसंपन्न असतातही. त्यामुळे ते कोणाच्यातही मिसळत नाहीत. आपण इतरांपेक्षा वेगळे आहोत, श्रेष्ठ आहोत अशी त्यांची समजूत असल्यामुळे त्यांना कोणाशीही नाते जोडता येत नाही. ह्या व्यक्ती आपले मन कोणाकडेही मोकळे करत नाहीत. तसे करण्यामध्ये त्यांना कमीपणा वाटतो. त्यामुळे अशा व्यक्ती कितीही त्रास झाला तरी कोणाला काही सांगत नाहीत. दुसऱ्याचा पाणउतारा करणे, तुसडेपणाने, कुजके बोलणे यातच त्यांना धन्यता वाटते. अशा व्यक्तींच्या तोंडून दुसऱ्याची स्तुती कधीच एकायला मिळत नाही.

अशाच एका आईला आपल्या मुलीबद्दल प्रश्न पडला होता. ती मुलगी दिसायला खूप सुंदर होती. फर्स्टक्लास फर्स्ट येऊन कॉम्प्युटर इंजिनियर झाली होती. देवाने सुंदर गाता गळा दिला होता. घरची परिस्थितीही अगदी चांगली होती. या मुलीने आतापर्यंत फक्त यशाची धुंदीच अनुभवली होती. अभ्यासात, गाण्यात, सौंदर्यात, पैशात कशाचीच कमतरता नव्हती. बाईसाहेबांचे पाय जमिनीवर पडतच नसत.

स्थळ शोधण्याची वेळ आल्यावर तिला एकही मुलगा पसंत पडेना. प्रेम जमण्याची गोष्टच दूर कारण स्वत:पुढे जाऊन तिने कुणाचाच विचार केला नव्हता. एका भयंकर इगोने या मुलीला घेरले होते. आईला तिच्या भविष्याची काळजी होती. सांगून सवरून समजुतीने मुलगी बधत नाही म्हटल्यावर त्यांनी पुष्पौषधींची मदत घ्यायची ठरवली. या मुलीची सारखी मान दुखायची. त्याचे निमित्त करून पुष्पौषधी दिल्यावर सुमारे आठ दहा महिन्यांनी तिच्यात बराच फरक दिसायला लागला. फक्त आकाशात फिरणाऱ्या विमानाचे पाय जमिनीवर दिसू लागले. असे बरेच लोक आपण आसपास पहात असतो. मनात त्यांच्या स्वभावाबद्दल नाक मुरडून गप्पही बसतो. पण त्या व्यक्तींच्या नॉर्मल कुटुंबीयांचे मात्र हालच असतात. तर सांगायचा उद्देश असा की अशा पराकोटीच्या स्वभावालाही औषध असते.

अशा अहंवृत्तीच्या अनेक व्यक्ती असतात. विशेषतः वयात येणाऱ्या मुलामुलींमध्ये अशा वृत्तीच्या छटा उमटू लागतात. ही वृत्ती चिघळण्याआधीच पुष्पौषधी सुरू केल्यास अशा स्वभावामुळे होणारे नुकसान टाळता येते. अशा व्यक्ती अनेकदा उच्चस्तरीय ठिकाणी असतात. उदा. जिल्हाधिकारी पोलीसप्रमुख, राजकीय नेते, आध्यात्मिक अधिकारी व्यक्ती, अभिनेते, वरिष्ठपदाधिकारी इ. इ. ही यादी खूप मोठी आहे. अशा जबाबदारीच्या किंवा प्रसिद्धीच्या ठिकाणी असल्यामुळे एक प्रकारचा अलिप्तपणा त्यांच्या वागण्याला येतो. आपोआपच त्यांचा जनसामान्यांशी संपर्क कमी होतो. आणि ते वेगळ्याच स्तरावर आपले जीवन जगू लागतात. असे लोक मग आपल्याभोवती एक कोष निर्माण करतात. काहीना हा अजिबात फोडता येत नाही. उच्च पदावर असलेल्या लोकांना निवृत्त झाल्यावर सर्वसामान्य जीवन जगताना फारच क्लेशमय वाटू लागते. अशा लोकांनादेखील आपल्या चाकोरीतून बाहेर पडण्यासाठी पुष्पौषधी उपयुक्त ठरतात.

अति अहंभाव असणाऱ्या व्यक्तींना शारीरिक स्तरावर त्वचेचे विकार होतात. विशेषतः त्यांच्या हाताला हे विकार होतात. पुष्पौषधी संशोधकांच्या मते हातानेच इतरांशी संपर्क येत असतो आणि बोलण्यामुळे ! हातावर त्वचारोग उद्भवणे, तोंडात फोड येणे, झोप न येणे, अस्वस्थता येणे असे विकार होतात. लोकांचा स्वभाव ताठच असण्यामुळे मानेच्या, कंबरेच्या मणक्यात, सांध्यामध्ये, स्नायूंमध्ये ताठपणा येतो. लवचिकता कमी होते. संधीवात, आमवात जडतो, इतरांशी कोणत्याही प्रकारची देवाणघेवाण करण्याची इच्छा नसल्यामुळे स्त्रियांचे वैवाहिक जीवन अडचणीचे होते. कामेच्छा नाहीशी होते. त्या फ्रिजीड बनतात.

पुष्पौषधीचे प्रणेते डॉ. एडवर्ड बाख तर म्हणतात की These Egoistic people have the reluctance to share the air with other people. वातावरणातील हवा इतरांशी शेअर करू नये असे वाटणारे महाभागसुद्धा असतातंतर ! या व्यक्ती मुक्त श्वास घेत नाहीत. मोकळेपणाने रहात नाहीत. मोकळेपणाने हसणे, बोलणे तर दूरच ! ●●

घुसमट

काही माणसांचे स्वभाव अगदी पारखी व्यक्तीलाही कळत नाहीत. अशा माणसांच्या मनातील गोष्ट त्यांच्या चेहऱ्यावर अजिबात उमटत नाही. त्यांच्या मनातील भावना अगदी त्यांच्या पत्नीला किंवा पतीलाही कळत नाहीत. वरकरणी अशा व्यक्ती जॉली, विनोद्‌प्रिय असतात. पण मनातील दुःख इतरांशी कधीच शेअर करत नाहीत. मनातल्या मनात कुढत राहतात. त्यांना आपल्या भावना, दुःख इतरांसमोर व्यक्त करता येत नाही. किंबहुना व्यक्त करावेसे वाटत नाही. अशा लोकांची घुसमट वाढून त्याचे रूपांतर एखाद्या गंभीर आजारात होण्याची शक्यता असते. एखाद्याच्या आयुष्यात दुःख नसेल व असा स्वभाव असेल तर मग काही बिघडत नाही. पण संकटमय क्लेशमय जीवन असेल तर मनावरचा ताण वाढत जाऊन एकदम स्फोट होण्याची शक्यता असते. व्यक्त होता येत नसेल आणि ताण सहनही होत नसेल आणि हसरा मुखवटा ठेवायचा असेल तर?

मनाचा कोंडमारा केल्याने पेशीसंरचनेत बिघाड होऊन ब्लड प्रेशर, डायबेटीस असे रोग, कॅन्सरसारख्या व्याधी होऊ शकतात. आपल्या समाज रचनेमध्ये स्त्रीला फारसे स्वातंत्र्य नाही. तिला आपले विचार, भावना, इच्छा, मुक्तपणे मांडता येत नाहीत. मग अस्वस्थता, चिडचिड, नैराश्य निद्रानाश असे विविध मनोविकार ग्रासतात.

तेजस्विनी घर आणि नोकरी सगळ्या जबाबदाऱ्या सांभाळून मोटाकुटीला आलेली. चिडचिड, निद्रानाश थकवा तर जाणवायचाच शिवाय तिला अलीकडे पीएमएसचा त्रास होऊ लागला. म्हणजे पाळी येण्याआधी भयंकर चीडचीड होणे, आरडाओरड करणे, उगीचच रडणे, मुलांवर नवऱ्यावर आगपाखड करणे, अशी लक्षणं जाणवायची. त्याशिवाय अंग सुजणे, स्तनात वेदना होणे, डोकं दुखणे, उलट्या होणे असाही त्रास व्हायचा. स्राव सुरु झाला की एकदम सगळं नॉर्मल. जणू काही झालंच नाही.

सगळे उपचार झाले परंतु काहीही फरक नाही. ॲज युज्वल, सगळ्यात शेवटी होमिओपॅथीचा पर्याय! तिला होमिओपॅथिक मेडिसिनबरोबर पुष्पौषधीही दिल्यावर अक्षरशः जादू केल्यासारखी केस बरी झाली.

तेजस्विनीचं झालं काय! नोकरी करायची म्हटल्यावर नोकरीच्या ठिकाणी व्यवस्थित काम केलंच पाहिजे. घरी सर्वांची मर्जी सांभाळायची म्हणजे हसतच घरच्या कामांचा फडशा पाडला पाहिजे. मुलं, पतिराज यांच्या सेवेत कमी पडून कसं चालेल? आला गेला, सासरमाहेरचा पाहुणा, सणवार, सासुसासऱ्यांची सेवा झालीच पाहिजे. स्वतःसाठी वेळ कुठला? घुसमट होऊन शेवटी शारीरिक तक्रारी होऊ लागल्यावर दखल घेतली गेली. प्रत्येक स्त्रीने जरूर कष्ट करावेत, हसतखेळत संसार सांभाळावा. ज्या लोकांना संघर्ष नको आहे, असे लोक संघर्षाच्या भीतीपोटी आपल्या भावना दडवून, दाबून ठेवण्याचा प्रयत्न करतात. या मुखवट्याखाली ती व्यक्ती अतिशय अस्वस्थ जीवन जगत असते.

आपण करतोय ते योग्य नाही हे त्यांना कळेपर्यंत खूप उशीर होतो. दैनंदिन जीवनामध्ये आपण इतक्या नकारात्मक भावना आपल्या अंतर्मनामध्ये साठवत असतो की कधी ना कधी कोणत्या तरी विकाराच्या स्वरूपात किंवा विकृतीच्या स्वरूपात बाहेर पडतात. अशी मुलं वरवर खूप आनंदी दिसतात. बाहेरच्या लोकांसमोर अगदी समंजसपणे वागतात. पण घरी मात्र वेगळी असतात. घरातले वाद भांडणं यांच्या मनावर खोलवर परिणाम घडवतात. मोठ्यांचे वाद त्यांना अस्वस्थ अबोल बनवतात. अनेकवेळा एकटीच रडत बसतात, कोमेजल्यासारखी राहतात. पण मोकळं बोलत नाहीत. हसत नाहीत. जणू आपल्याच कोषात मिटून जातात. अशा बंदिस्त व्यक्तींना मोकळं करण्यासाठी उत्तम औषधं होमिओपॅथी मध्ये आहेत. अशा घुसमटलेल्या व्यक्तींना व्यसनाधीन होण्यास वेळ लागत नाही. हे टाळण्यासाठी बरोबर पुष्पौषधी दिल्याने दुहेरी फायदा होतो.

निरुत्साह

एखाद्या गोष्टीचा कंटाळा येणे, मानसिक थकवा जाणवणे, एकाच पद्धतीच्या कामाचा उबग येणे थोडक्यात बोअर होणे म्हणजे निरुत्साही होणे अशा अवस्थेतून प्रत्येक व्यक्ती कधीना कधी तरी जातच असते.

किती लोक आपण करीत असलेल्या नोकरी व्यवसायातून आनंद मिळवतात? आपल्या आजूबाजूला पाहिले तर या प्रश्नाचे उत्तर शोधायला सुद्धा भीती वाटते. आजकाल प्रत्येकजण पैशाच्या मागे धावतो आहे. हा पैसा बऱ्याच वेळेला खोटं बोलायला, नाटकी वागायला भाग पाडत असतो. वरिष्ठांसमोर हांजी हांजी करायला लावतो. लाचारी पत्करायला लावतो, मनाला मुरड घालायला शिकवतो. खोटं हसायला लावतो. मग मन नाराज होतं. शरीरात सगळी नकारात्मक रसायनं फिरायला लागतात. शास्त्रज्ञांनी असं सिद्ध केलं आहे की जी व्यक्ती आनंदाने, प्रेमाने, नेटाने आपलं काम करते त्या व्यक्तीची मनोशारीरिक स्थिती उत्तम राहून आरोग्य चांगले राहते.

या उलट आपल्या कामाबद्दल कर्तव्याबद्दल उदासीन लोक किंवा नुसते पाट्या टाकणारे लोक जास्त आजारी पडतात. कारण या व्यक्तींना काम चांगले व व्यवस्थित केल्याचे समाधान म्हणजे जॉब सॅटिस्फॅक्शन मिळत नाही.

आपले काम आपल्या आवडीचे असेल तर ते व्यवस्थित पूर्ण होणारच. एखाद्या चांगल्या लेखकाला कारकुनी करायला लावली तर? असो. हा बऱ्याच वादाचा मुद्दा आहे. पण प्रत्येकालाच आपल्या आवडीचे काम मिळत नाही. तडजोड करावी लागते. त्यांनी काय करायचं? ज्यांना सारखा आळस येतो, काम आवडत नाही, वेळेचे बंधन पाळता येत नाही. अशा व्यक्तींसाठी पुष्पौषधी व होमिओपॅथी ही द्वयी अक्षरशः देवदूतासारखी काम करते.

विनिताने कॉम्प्युटर इंजिनियरिंगमध्ये पदवी मिळवली होती. तिच्या मनात बेंगलोरला जाऊन जॉब मिळवायचा होता. पण घरच्यांचा विरोध असल्यामुळे तो बेत रहित करावा लागला. लग्न जमेपर्यंत आपल्या शहरातच मिळेल त्या नोकरीवर समाधान मानावे लागले. अर्थातच पगार खूप कमी होता. करायची म्हणून नोकरी चालली होती. हळुहळु तिला सगळ्यातच निरुत्साह वाटायला लागला. तिला नोकरीचा कंटाळा आला आणि ती गैरहजर राहू लागली. वरिष्ठांनी गैरहजर राहण्याची कारणे विचारल्यावर न पटणारी उत्तरे मिळत असत. तिचे बॉस तिच्या वडिलांचे मित्रच होते. सकाळी जॉबला जाण्याचा विचार जरी मनात आला तरी आकाश कोसळल्यासारखे वाटत असे. बिचाऱ्यातच लोळत पडणे, उगाचच टाईमपास करणे असा वेळ घालवायची विनिताला सवयच पडून गेली.

तिच्या वडिलांच्या लक्षात हा सगळा प्रकार आला. ते विनिताला पुष्पौषधीची ट्रीटमेंट घेण्यासाठी घेऊन आले. सगळी परिस्थिती लक्षात घेऊन तिला विशिष्ठ औषधं चालू केल्यावर बराच फरक पडला. नंतर विनिता उत्साहाने काम करू लागली. परंतु कामाविषयी असा प्रॉब्लेम होता की तिच्या आवडीचे काम तिला बेंगलोरमध्येच मिळणार होते, त्याविषयी तिने वडिलांना असा मुद्दा सांगितला की एक तर तिच्यासाठी वर शोधताना तो इंजिनियरच असावा आणि त्याने विनिताला नोकरीसाठी परवानगी द्यावी. वडिलांनीही ही अट मान्य केली. आणि सकारात्मक विचारांचा प्रभाव म्हणा विनिताला तसा नवरा मिळालाही. प्रत्येकाच्या आयुष्यात संधी येतच असतात, पण योग्य संधी येईपर्यंत फक्त माशा मारत बसू नये. तडजोड करत टप्प्याटप्याने यश मिळवावे. त्यामुळे यशाची गोडी चाखता येते व प्रयत्न केल्याचे समाधानही मिळते.

इतर वेळी पुष्पौषधी व होमिओपॅथी आहेतच आपल्या मदतीला.

विषण्णता (Melancholy)

अकारण नैराश्य येणे म्हणजे कोणतेही कारण नसताना मन निराश होऊन हूरहूर लागणे, अस्वस्थ होणे, मन उदास होणे, यालाच विषण्णता किंवा 'मेलंकोलीया' असं म्हटलं जातं.

कित्येकदा तर असं होतं की आपल्या मनाची आनंद घेण्याची वृत्ती काम करेनाशी होते. कितीही सुंदर, मनोहर, सुखकारक असले तरी मन प्रसन्न नसते. मग 'आहे मनोहर तरी गमते उदास!' असेच वाटू लागते. आनंद, प्रसन्नता ही वृत्ती मुद्दाम तयार करण्याची आपल्या मनाला सवय लावून घ्यायला हवी. असे झाले नाही तर आनंद निर्माण होण्याची आपल्या मनाची क्षमता हळुहळू नष्ट होऊन जाते. वातावरण, आयुष्य रुक्ष बनून जाते.

अकारण येणारी उदासिनता निवारण करण्यासाठी पुष्पौषधींचा उपयोग होतो. पुष्पौषधी म्हणजे बाख रेमीडीज या भारतीय नसून युरोपियन आहेत. डॉ. बाख यांच्या सिद्धांतानुसार निसर्गातील प्रत्येक गोष्ट त्यांच्या प्रोग्रॅमप्रमाणे पूर्णत्वाकडे जाण्याच्या प्रक्रियेमध्ये असते. ज्या वेळेस कोणत्याही कारणांमुळे जर त्या प्रक्रियेमध्ये काही दोष निर्माण झाला तर तेथील प्रवाह खंडित होतो. कुंठीत होतो. त्यामुळे (Dis-ease) अस्वास्थ्य निर्माण होते. पुष्पौषधीच्या उर्जास्पंदनामुळे (Vibrators-energy) खुंटलेला प्रवाह सुरू होण्याची प्रक्रिया सुरू होते व स्वास्थ्य मिळते.

आमची एक डॉक्टर भगिनी आहे, तिलासुद्धा असाच त्रास व्हायचा. कमालीची हुशार, छान चाललेली प्रॅक्टीस, उमद्या स्वभावाचे डॉक्टरपती दोन गोजीरवाणी मुलं. समग्र सुखं हात जोडून उभी! असं असूनही या मैत्रिणीला विषण्णतेचा त्रास होऊ लागला. डोळ्याखाली काळी वर्तुळं, कशातही रस वाटत नाही. जेवावंसं वाटत नाही, टीव्हीसुद्धा बघावा वाटत नाही. मुलांशी गप्पागोष्टी नाहीत, आपल्या हृदयातील आनंद घेण्याची व आनंद देण्याची क्षमता आटल्याची भावना. त्यांना होमिओपॅथिक औषधं व बाख रेमिडीज (पुष्पौषधी)चा पुष्कळ फायदा झाला. मला वाटतं अशा प्रकारची अवस्था प्रत्येकाच्या आयुष्यात येतच असते. जीवनाचा फोलपणा आणि आपल्या अपेक्षा, आकांक्षा जरा काठावर उभे राहून अनुभवण्याचा हाच काळ असावा. स्वतःची ओळख पटण्यासाठी या काळाचा चांगलाच फायदा होतो. पण या विषण्णतेतून बाहेर यायला हवे. नाहीतर तीव्र नैराश्येचा (डिप्रेशन) झटका येतो. यामध्ये भावनिक चढउतार होऊ लागतात. म्हणजे नैराश्य आणि उन्माद! यालाच बायपोलार डिप्रेशन म्हणतात. काही दिवस अति उत्साहात जातात. खूप बोलावे, खूप खावे, खूप मजा करावी, असे वाटते. कधी कधी अति उत्साहाची ही स्थिती नियंत्रणाबाहेरही जाते. त्याच्या पुढचा काळ हा नैराश्याचा असतो. सारखी भांडणं काढणे, सुन्न बसून राहणे, जेवणा खाण्यावरची वासना उडणे असे प्रकार होतात. शारीरिक व्याधींमध्ये मलावरोध (शौचास साफ न होणे), अंगदुखी, निरुत्साह, मरगळ, पित्त इत्यादी त्रास होतात. ज्यांना निराशेच्या तीव्र भावनांनी घेरलेले असते त्यांचे शरीर गार वाटते. रक्तदाब खाली जातो, भावनांचे आवेग येऊन उकडते तर कधी थंडी वाजते. चिंता करणे आणि मनावरील ताण या दोन गोष्टी दीर्घ काळ चालू राहिल्या तर मनाचे नैराश्य वाढते.

उपचार - आहार उपचार – नैराश्याने त्रस्त रुग्णांनी आहारात सफरचंद, काजू, शतावरी, वेलदोडा, हिरव्या भाज्या, अंडी, मासे यांचा समावेश करावा. विशेषतः मोड आलेले मूग व ताक यांचा जेवणात अंतर्भाव असावा.

व्यायाम - प्राणायाम, भस्रिका, भ्रामरी, अनुलोमविलोम यांचा अवलंब करावा.

पुष्पौषधी व होमिओपॅथी - जाणकार तज्ज्ञांकडून पुष्पौषधी व होमिओपॅथिक औषधे घ्यावीत. त्यामुळे दुष्परिणाम विरहित मानसिक आरोग्य पुनश्च मिळवता येते.

वृत्तीभंग (Split Personality-Schizophrenia)

द्विधा मानसिकता किंवा अस्थिर मन ही कलियुगाची मानवाला मिळालेली अटळ भेट आहे. एकही मनुष्य यातून सुटू शकणार नाही. हे करू, ते करू, 'टू बी ऑर नॉट टू बी?' यातूनच माणसाच्या आयुष्याचा खेळ सुरू असतो. अवाजवी अपेक्षा, अती महत्वाकांक्षा, मानसिक ताण, कुचंबणा यामुळे अशी दुभंगलेली व्यक्तिमत्वं बनत जातात. व्यक्तिमत्त्व दुभंगल्यामुळे माणसाची वृत्ती, वागणं, बोलणं, विचार करणं हे सगळंच बदलत जाते. या सगळ्या प्रकाराला 'शिझोफ्रेनिया' किंवा 'वृत्तीभंग' म्हणतात.

वृत्तिभंग म्हणजे काय?

- समाजापासून माणूस दुरावतो. स्वतःची काळजी घेता येत नाही. आत्मकेंद्रीत बनतो.
- स्वतःचा मान अपमान समजत नाही.
- विचारांमध्ये सुसूत्रता रहात नाही. विचार भरकटले जातात.
- व्यक्ती स्वतःच्या कोषात गुरफटते. मंत्रचळ लागल्यासारखं एकच एक गोष्ट पुनः पुन्हा करू लागते. लैंगिक, धार्मिक विचार अतिप्रमाणात येऊ लागतात. वायफळ बडबड वाढते.
- विविध भास, आभास होऊ लागतात. आपल्याविषयी कोणतरी वाईट बोलत आहे, आपल्याकडे बघून हसत आहे, किटक, साप आजूबाजूला वळवळत आहेत असे दृष्य श्राव्य भास होतात.
- आपण कोणतरी मोठे तालेवार आहोत किंवा आपल्याला दुसऱ्याला मारण्याचा, दुसऱ्याचा जीव घेण्याचा हक्क प्राप्त आहे अशी भावना तयार होते. कधी आत्मघात करण्याची वृत्ती बळावते.

अशी लक्षणं किमान सहा महिन्यापेक्षा जास्त आढळल्यास निदान निश्चित होते.

इतर महत्वाची लक्षणं :-

- दुसऱ्याच्या उपदेशाचा किंवा बोलण्याचा काहीही परिणाम दिसत नाही.
- मूड स्वींग खूप प्रमाणात आढळतात, भावनांचा उद्रेक वारंवार होऊ लागतो.
- बाहेरचे आवाज, उजेड, स्पर्श यांना मिळणारा प्रतिसाद अतिप्रमाणात किंवा अति कमी प्रमाणात असा विचित्र असतो.
- तात्विक विचार करता येत नाही. सामान्य ज्ञान नष्ट होते. कॉमन सेन्सच रहात नाही.
- स्वतःची ओळखच माणसाला रहात नाही. आपला आत्मा किंवा आपले शरीर हे स्वतःचे नाहीच आपण आपले शरीर सोडून बाहेर आहोत असा आभास होतो.
- प्रत्येक रुग्णाला मानसिक धक्का, गंभीर शारीरिक आजार असे विकार किंवा आर्थिक भावनिक फटका बसलेला असणे अशी हिस्टरी असेलच असे नसते. आपोआपच मानसिक संतुलन बिघडू शकते.

कारणे :- अति मानसिक शारीरिक ताण, आनुवंशिकता, मानसिक धक्का, मेंदूचे विकार, व्यसनाधीनता, औषधांचा अतिरिक्त वापर यामुळे या विकाराला सुरुवात होऊ शकते.

लक्षणं :- दुभंगलेले व्यक्तिमत्व म्हणजे आपण स्वतःपासून वेगळेच आहोत असा दृढ समज होणे. माणूस परस्परविरुद्ध बोलणे, वागणे असा बदलत राहतो. म्हणूनच याला 'स्प्लीट पर्सनॅलिटी' किंवा 'शिझोफ्रेनिक' म्हणतात. या व्यक्ती तर्कशुद्ध विचार (लॉजीकल थिंकिंग) करूच शकत नाहीत. यासाठी रुग्णाला ताबडतोब उपचार देणे अत्यावश्यक असते. नंतर रुग्णाला स्वतःविषयी, जगाविषयी भ्रम होऊ लागतो. भ्रमिष्टावस्था झाल्यावर स्थळ काळाचे भान, आत्मभान रहात नाही. भग्नावस्थेत रुग्ण माणसासारखा वागतच नाही. अशा वेळी इस्पितळात भरती करणेच योग्य असते. ही स्थिती रुग्णाच्या व इतरांच्या दृष्टीनेही अत्यंत वाईट व गंभीर असते.

उपचार :- विकाराच्या प्राथमिक अवस्थेत होमिओपॅथी व पुष्पौषधीचा उत्कृष्ट उपयोग होतो. परंतु तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेऊनच उपचार घेणे चांगले असते.

भ्रमिष्टावस्थेत गेल्यानंतर मॉडर्न मेडिसीनचा उपयोग जास्त करावा लागतो. त्याशिवाय होमिओपॅथीक औषधे देऊन विकार बरा करता येतो. रुग्ण समुपदेशनाच्या मनस्थितीत नसल्याने स्ट्रॉंग औषधांचाच वापर करावा लागतो.

होमिओपॅथी - पाहूया काही औषधांची माहिती.

सिमीसीफ्युगा - प्रसूतिपश्चात येणारे नैराश्य व वृत्तीभंग यावर उपयुक्त. काहीतरी वाईटच होणार आहे, असा दृढ विश्वास, गाडीत बसण्याची, बंदिस्त जागेची भीती, बाष्कळ बडबड, आत्मघात करण्याची वृत्ती शरीरातील सगळ्या नसा तटतटत असल्याची भावना, डोक्यावर काळा ढग रेंगाळत असल्याचा भास, अस्वस्थता, अस्थिरता.

बेलाडोना - चंचलता, अधीरता, भूत प्रेतांचे भास, उन्मनी, उन्मत, अवस्था, कोणताही संवाद नको असतो. परंतु जोरजोरात ओरडणे, सकाळ-संध्याकाळ मानसिक आवेग येणे, समोरच्या व्यक्तींवर हल्ला करणे, मारणे इ. प्रकार होतात. आवाज, स्पर्श, अजिबात सहन होत नाही.

इग्नेशिया - परस्परविरोधी तक्रारी, अति रडणे, अति हसणे, उदास तर कधी एकदम उत्फुल्ल ! मानसिक धक्क्यातून तयार झालेल्या तक्रारी, शारीरिक तक्रारी सतत बदलत राहतात. सतत हुंदके देत राहणे मुसमुसत राहणे. त्याशिवाय स्ट्रामेनियम, ह्योसायमस ही पराकोटीची वेडाची लक्षणे असल्यावर वापरण्याची औषधे आहेत. फक्त ही औषधं होमिओपॅथीक तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय देऊ नयेत, कारण त्यामुळे मिश्र लक्षणांची सुरुवात होते.

आभास आणि भास

मनाचे खेळ मोठे विचित्र असतात. माणसाचे मन ही एक प्रचंड मोठी शक्ती आहे. काहीवेळेस ही शक्ती काही अद्वितीय निर्माण करणारी असते तर कधी विघातक संहारक असू शकते. भास आणि आभास हे ही असेच मनाचे खेळ असतात.

१. आभास - अवास्तव जाणीव होणे म्हणजे आभास होय. एखादी व्यक्ती नसताना असल्याची जाणीव होणे एखादा गंध, वास, हालचाल जाणवणे, कोणीतरी हाक मारत आहे, बोलवत आहे. फोनची रिंग वाजत आहे. डोअरबेल वाजत आहे. असा आभास होतो. जवळ जवळ सर्व व्यक्तींना कधी कधी असा आभास जाणवू शकतो. थकवा, जागरण, प्रदीर्घ आजारानंतरचा अशक्तपणा यामध्ये अशी जाणीव होऊ शकते. आभासासाठी जास्त उपचारांची आवश्यकता भासत नाही. काही साध्या होमिओपॅथिक उपचारांनी हा विकार बरा होतो.

२. भास - मेंदूचे संदेशवहन उलटसुलट झाल्याने भास होतात. झोपेच्या प्रथम व अंतिम चरणामध्ये इल्युजन व हाल्युसिनेशनची सुरुवात होते. नंतर जागेपणी (जागृतावस्थेत) सुद्धा भास होऊ शकतात. झोपेत अंग काढणे, वाचा गेल्याची भीती वाटणे, दरदरून घाम फुटणे अशी सुरुवात होऊ शकते. स्थळकाळाची, वेळेची जाणीव पुसट होऊन मनाचा गोंधळ उडतो. मेंदूच्या पेशींच्या संदेशवहनात व जैविक घड्याळाच्या कामात अडथळा आल्यामुळे असे प्रकार होतात. मेंदूला इजा होणे, मस्तिष्क दाह (मेनिंजायटीस), मेंदूचा ऑक्सिजन पुरवठा व साखरेचा पुरवठा कमी झाल्यानेसुद्धा असा त्रास होऊ शकतो. डिहायड्रेशनमध्ये रक्तातील क्षार कमी झाल्यानेसुद्धा भास होऊ शकतात. काही औषधांच्या दुष्परिणामाने, मादक अमली पदार्थांमुळे (चरस, गांजा, भांग) भास होतात.

भास होणे ही एक गंभीर समस्या असून यावर ताबडतोब उपाय करणे आवश्यक असते. पुष्पौषधी व होमिओपॅथी यांच्या संयुक्त उपचारांनी हा विकार बरा करता येतो.

भास हे निरनिराळ्या प्रकारचे असू शकतात. हिडीस, वाईट चेहरे दिसणे, हसण्याचे चित्रविचित्र आवाज ऐकू येणे, पाण्याचा खळखळाट ऐकू येणे, कोणीतरी आपल्याला आत्महत्या कर असा आदेश देत आहे, असे वाटणे, देव व भूत आपल्याशी बोलंत आहेत असे वाटणे, आजूबाजूला विचित्र किडे, प्राणी दिसणे, साप बिछान्यावर रेंगत आहेत असे वाटणे, विचित्र प्रकाश दिसणे, सगळीकडे घाण-विष्ठा भरली आहे, असे वाटणे, कपडे घाणीने भरल्यासारखे वाटणे इ.इ. व्यक्तीनुसार भासाचा प्रकार व तीव्रताही बदलत जाते. असे भास होणाऱ्या व्यक्तीला तो भास होता हेच मुळी कळत नाही. अशा व्यक्तीच्या संपर्कात असणाऱ्या व्यक्तींनीच ते ओळखून उपचार केले पाहिजेत.

३. भ्रम-विभ्रम - Delerium & Mania मोठ्या आजारामध्ये विशेषतः मेंदूज्वर, टायफॉईड, खूप येणारा मेंदूला चढणारा ताप, अल्कोहोल विदड्रॉवल (दारू अचानक सोडणे) यामुळे भ्रम व्हायला लागतो किंवा मेंदूच्या विशिष्ठ भागाला रक्त पुरवठा कमी झाल्यामुळेदेखील भ्रम-विभ्रम होऊ लागतात. तारुण्यातील मोहक विभ्रम वेगळे आणि हे विभ्रम वेगळे हे सुज्ञास सांगणे नकोच. अतिशय दारू पिणाऱ्या व्यक्तीने अकस्मात दारू सोडली तर त्याची चळ लागल्यासारखी अवस्था होते. त्याला डिलीरियम ट्रिमेन्स म्हणतात. अशा व्यक्तींना इतस्ततः किटक उंदीर, साप दिसतात. प्रचंड भीती वाटते. उलघाल होते. हा विकार मेंदूला चढून फिट्स येऊ शकतात. वेळेत उपचार झाले नाहीत तर रुग्ण दगावू शकतो. दारू सोडण्यासाठी प्रचंड मनोनिग्रह, डॉक्टरांचा सल्ला अत्यावश्यक असतो. पण या कारणाचा उपयोग दारू पिण्याचा परवाना म्हणून करू नये.

भास-आभास - भ्रम-विभ्रम हे मनाचे विकार दैनंदिन आयुष्य कठीण करून टाकतात. साधे सोपे आनंदमयी जीवनही दुर्लभ होते. त्यासाठी होमिओपॅथी सारखे दुसरे उपचार नाहीत. जोडीला पुष्पौषधी असतील तर पूर्णतः निरोगी मन पुनश्च मिळू शकते.

ऑबसेसिव्ह कंपल्सिव्ह डिसॉर्डर (OCD)

हा एक मानसिक विकार आहे. यामध्ये माणूस काटेकोरपणाबाबत स्वत:बरोबर इतरांच्या बाबतीतही आग्रही राहतो. ती गोष्ट घडली नाही तर अस्वस्थ होतो आणि त्याच विचारांत गुंततो. एकच गोष्ट सतत आणि खूप वेळ करत राहतो. ती करतानाही चिंता त्याला सोडत नाही. हा आजार बरा करण्यासाठी समुपदेशक मनोविकृती तज्ज्ञ आणि होमिओपॅथी पुष्पौषधी तज्ज्ञ यांचे उपचार महत्वाचे ठरतात.

पदव्युत्तर अभ्यासक्रम शिकवणाऱ्या एकप्राध्यापिका! लहानपणापासून टापटिपीची, व्यवस्थितपणाची आवड, कुठलंही काम अगदी परफेक्टच करणार. माहेरी या सवयीचं सगळ्यांना जाम कौतुक पण नंतर नंतर या परफेक्शनचं असं काही स्तोम झालं की त्यांना स्वत:चीच भीती वाटू लागली. आपण आपलं काम काटेकोर केलं नाही तर काही वाईट घडेल असं वाटायला लागलं. लेक्चर संपल्यावर स्टॉफरूममध्ये पुस्तकं एका कडेनं व्यवस्थित ठेवायची. मोबाईल अगदी सरळ रेषेतच ठेवायचा. पेनचं टोपण परत परत व्यवस्थित लावायचं. साडीचा पदर पुन: पुन्हा व्यवस्थित करायचा. चेहरा सारखा आरशात बघायचा. शकून अपशकून यांच्या भ्रामक कल्पना मनात रुजवायच्या असंच झालं पाहिजे, तसच केलं पाहिजे असा हेकेखोरपणा करायचा. घरचे लोक तर एकदम परेशान! त्यामुळे सहकारी, मैत्रिणी टिंगल करू लागले. टाळू लागले, पती, मुलं, कंटाळून गेली होती.

परिपूर्णतेची आवड हेकेखोरपणा मध्ये रूपांतरीत झाली होती. त्याला कारणीभूत होती, असुरक्षिततेची भावना. ऑबसेशन म्हणजे एखादी गोष्टी आपण ठरवलेल्या पद्धतीनेच झाली पाहिजे. यांचे अतिशयोक्त बंधन लादून घेणे अशा बंधनामुळे ती गोष्ट न होणे ही त्या व्यक्तीला सहन करण्यापलीकडची वाटायला लागते. त्या ठरवलेल्या पद्धतीचा निकष गाठण्याच्या धडपडीतून अनिवार्य वर्तन केले जाते. काही व्यक्तींना स्वच्छतेचा असा सोस असतो दुसऱ्यांनी हाताळलेल्या वस्तू परत परत धुवून घेणे, न वापरलेले कपडेसुद्धा सारखे धुणे, हात सारखे सारखे धुणे इ. इ. हा विकार ही ओसीडीमध्ये येतो.

मनातील अपराधीपणाची भावना, असुरक्षितपणाची भावना, घुसमट या ओसीडीमार्फत बाहेर पडतात.

लक्षणे :

अतिरिक्त चिंता आणि काळजी
समस्यांकडे पाहण्याचा अवास्तव दृष्टिकोन
सततचा अस्वस्थपणा, असमाधान
स्नायुदुखी, डोकेदुखी
कामात लक्ष न लागणे
अकस्मात शौचाला जाण्याची घाई होणे
अस्वास्थ, अरूची, अस्वारस्य इ.

उपचार - काहीवेळा मनोविकृतीतज्ज्ञांकडून मॉडर्न मेडिसिन घेऊन विकार कंट्रोलमध्ये आणावा लागतो. रुग्ण ऐकण्याच्या मनस्थितीत आल्यावर समुपदेशनाचा प्रभाव पडू शकतो. विकार पूर्ण आटोक्यात आणण्यासाठी मॉडर्न औषधांच्या बरोबरीनेच होमिओपॅथी व पुष्पौषधींचा अवलंब करावा लागतो. राहणीमानात बदल करावे लागतात. विचार बैठक बदलावी लागते. होमिओपॅथीने विकार पूर्ण बरा होतो.

भीती (FEAR)

संवेदनशीलता हे एक चांगले व्यक्तिवैशिष्ट्य असू शकते. परंतु अति संवेदनशीलता हा एक मनोविकारसुद्धा असतो. काही व्यक्ती जन्मत:च भावुक असतात.

नंदिता अतिशय हुषार. बोलघेवडी तेवढीच इमोशनल सुद्धा. अशा नंदिताचं लग्न झालं. सासरची मंडळी अतिशय कडक. सगळ्यांचे चेहरेसुद्धा कडक इस्त्री केल्यासारखे. सासूबाईंना वायफळ बोललेलेही आवडायचे नाही. सासरेबुवा हसलेले कुणी पाहिलेच नव्हते. माहेरी मनमोकळ्या तरीही सुसंस्कृत वातावरणात वाढलेली नंदिता कोमेजुन गेली. सततच्या दडपणातून नंदिता एकदम अबोल होऊन गेली. अनामिक भीतीमुळे, सततच्या टेन्शनमुळे तिला गॅस्ट्राईट्सचा त्रास होऊ लागला. पोटात अतिशय दुखत असे. भूक खूप लागायची परंतु खाल्लं की उलट्या, मळमळ व्हायची. बेचैनी व्हायची. एन्डोस्कोपीमध्ये ग्रॅस्ट्राइट्सचे निदान झाले.

काही सूचक प्रश्न विचारल्यावर नंदिताने आपणहून तिला कशामुळे त्रास होतो ते सांगितलं. तिच्या मनाची घुसमट, घरच्यांची भीती यामुळे पोटातील ॲसिडचे सिक्रीशन जास्त होऊन ग्रॅस्टाईट्सचा त्रास होत असे. औषध दिल्यावर नंदितामध्ये आपोंआपच फरक पडत गेला. समोरचे माणूस बदलणारे नसले तर स्वत:च बदलायला हवे हे आत्मज्ञान तिला झाले. बस ! ग्रॅस्टाईट्स छू मंतर.

होमिओपॅथीने प्रथम मानवी स्वभावाचा अभ्यास करायला शिकवल्याने रुग्णांचे चेहरेसुद्धा व्यवस्थित वाचता येतात. अर्थात पुस्तकी ज्ञानापेक्षा अनुभवसिद्ध, प्रॅक्टीससिद्ध ज्ञान फार महत्वाचे.

भीती वाटणे – यातील भीती कशाचीही असू शकते. अंधाराची भीती, माणसांची भीती, उंचीची भीती, शिक्षकांची भीती, अभ्यासाची भीती, बॉसची भीती, प्राण्यांची भीती, मृत्यूची भीती, अशी भीती आणि तशी भीती !

भीतीमुळे काय होते ? – शरीरातील 'ॲड्रीनलीन'मुळे व्यक्ती सतत तणावजन्य परिस्थितीमध्ये राहते. छातीचे ठोके जलद होतात. रक्तदाब वाढतो. जठरामधील आम्लाचे प्रमाण वाढून पोटात वात होतो. मानसिक दडपण वाढत जाते. त्यामुळे हृदयावर, मेंदूवर अनिष्ट परिणाम होतात.

भीतीवर नियंत्रण कसे मिळवावे? १. स्वयंसूचना – आपणाला भीती वाटणार नाही, मी कशालाही घाबरणार नाही. अशा सूचना स्वत:च स्वत:ला देत राहिल्याने आत्मविश्वास येतो.

२. योगसाधना – प्राणायाम, शवासन, स्वयंसमोहन याद्वारे लाभ होऊ शकतो.

३. पुष्पौषधी – अज्ञाताची भीती, ठराविक कारणास्तव वाटणारी भीती, भीतीने थिजून जाणे, भीतीमुळे बेशुद्ध पडणे यावर ॲस्पेन, मिम्युलस, रॉकरोज आणि रेस्क्यू अशी औषधे आहेत.

होमिओपॅथी – भीतीवर होमिओपॅथीमध्ये उत्कृष्ट उपचार आहेत. भीतीमुळे उत्पन्न झालेल्या शारीरिक व मानसिक लक्षणांचा पूर्णत: अभ्यास करून असे उपचार केल्यास अंधाराची, एकटेपणाची, शाळेची, इतर व्यक्तींची, जनावरांची कीटकांची, परीक्षेची, मुलाखतीची, भाषण करण्याची, व्यासपीठावर जाण्याची, अगदी मृत्यूची भीतीदेखील संपुष्टात येते.

मानसिक धक्का (AILMENTS FROM)

रोजची मेडिकल प्रॅक्टीस म्हणजे एक नवीन आव्हान आणि अनुभवांची रेलचेल असते. मानवी स्वभावाचे अनेक नमुने, कंगोरे पहायला, अभ्यासायला मिळतात. येणारी प्रत्येक व्यक्ती अभ्यासायला गेल्यास एक वल्ली म्हणूनच समोर येते. लिहायला गेलं तर अशा अनेक नमुनेदार व्यक्तींची व्यक्तीचित्रे लिहून एक जाडजूड पुस्तकच तयार होईल. होमिओपॅथीची मटेरियामेडिका म्हणजे औषध कोष अभ्यासताना नेहमी एक लक्षण समोर यायचे ''एलमेंट्स फ्रॉम एक्साइटमेंट,'' सॅडनेस, इमोशनल ड्रॉमा, डेथ ऑफ निअर अँड डिअर पर्सन इ. इ. त्यावेळी या लक्षणाकडे फारसे लक्ष जायचे नाही. परंतु रोजच्या आयुष्यात मात्र या लक्षणाचे महत्व खूप आहे. अक्षरशः एखादी पूर्ण केस या लक्षणावर उभी राहते.

गोव्यात राहणारी अठरा वर्षांची सीमा, (नांव बदलले आहे.) चौदाव्या वर्षी निसर्गनियमानुसार तिची मासिकपाळी चालू झाली. नंतर कायम व्यवस्थित, वेळेवर होत असे. पण अठराव्या वर्षी तिची पाळी अचानक बंद झाली. हरतऱ्हेची औषधे झाली. अशीच दोन वर्षे गेली. हार्मोनची औषधे घेतली की पाळी व्हायची. नाहीतर व्हायचीच नाही. सोनोग्राफीमध्ये पॉलीसिस्टिक ओव्हेरियन सिंड्रोमचे (PCOD) निदान झाले. होमिओपॅथी औषध तरी घेऊन पाहू म्हणून सीमाने होमिओपॅथिक औषधे घेऊन पाहिली. चार महिने फरक पडला परंतु पुन्हा तेच. सीमाने 'खजाना' मधील आरोग्यमंत्र मधील PCOD चा लेख वाचला आणि बेळगांव गाठले. तिची सगळी हिस्टरी घेऊन झाली. रिपोर्टस् पाहून झाले. पण नेमका दुवा सापडेना. सोबत तिची बहीण आलेली. सहज विचारलं, तुझे आईवडील कुठे आहेत? तर सीमा शांत! बहीण म्हणाली, सीमा अठरा वर्षांची झाली त्या वाढदिवसादिवशीच आईवडिलांचा अपघात होऊन दोघेही एकाच वेळी गेले. सीमा आम्हा दोघी बहिणीकडेच आलटून, पालटून राहते, भाऊ नाही! विचार केला तेव्हा PCODची सुरुवात आणि हा मानसिक धक्का यांची वेळ जुळत होती. मानसिक धक्क्यामुळे आणि आपल्या भविष्याच्या काळजीमुळे सीमाची हार्मोनल सिस्टीम पूर्ण कोलमडून गेली होती. Ailments from हे लक्षण सरकत समोर चमकून गेले. मानसिक धक्क्यामुळे पाळी बंद होणे हे लक्षणही औषधकोषात लगेच मिळाले. केसचा मूळ धागा मिळाल्यामुळे केसचा अभ्यास सोपा झाला. सीमाला ते विशिष्ठ औषध विशिष्ठ मात्रेत दिल्यावर कोणत्याही हार्मोनशिवाय तिची पाळी नियमित सुरू झाली.

दुसरी केस प्रदीप यांची. वय साधारण ४५ वर्षे. नोकरीमध्ये यांचे प्रमोशन नाकारून दुसऱ्याच कुणाला देण्यात आले. अपेक्षाभंगाचे दुःख पचवता न आल्यामुळे बी.पी. वाढणे, चक्कर येणे, छातीत धडधडणे असे प्रकार होत असत. टेन्शन कमी करण्याची, उत्साहवर्धक, निराशानाशक, झोपेच्या गोळ्या अशी औषधे, रक्तदाबाची औषधे घेऊनही फरक पडत नसे. अपेक्षाभंगाचे दुःख पचवता न आल्याने ती भावना अशी आजाराच्या स्वरूपात बाहेर पडत होती. तसे औषध दिल्यावर प्रदीपना आजार कमी कमी होत असल्याचे कळू लागले. शिवाय मन उत्साही राहू लागले. अँटीडिप्रेसंटपेक्षा होमिओपॅथिक गोळ्यांनी मूळचा आत्मविश्वास त्यांना परत मिळाला.

प्रत्येक आजारामागे काहीतरी मानसिक कारण असते. होमिओपॅथीमध्ये अशा मनोशारीरिक आजारांवर बरेच संशोधन झालेले आहे. तज्ज्ञांकडून या कारणांचा खुबीने विचार करणे आवश्यक असते. रुग्णाशी संवाद जो आजकाल खूप दुर्मीळ होत आहे, त्यावरच उपचाराचे यश अवलंबून असते.

या संवादामुळे, आपुलकी दाखवल्याने, रुग्णाच्या वयानुसार आदर दाखवल्यामुळे रुग्ण व डॉक्टर यांच्यात जिव्हाळा निर्माण होतोच शिवाय रुग्ण डॉक्टरवर भरवसा ठेवून आपल्या व्यथा निर्धास्तपणे डॉक्टरांसमोर मांडतात अशाने रुग्णाला समजावून घेणे सोपे होते. अनेकवेळा आजाराची कारणेसुद्धा या संवादामधूनच आढळून येतात.

अति उल्हसित झाल्यामुळे, अतिव दुःखामुळे, अपेक्षाभंगामुळे, प्रेमभंगामुळे, दुसऱ्याकडून अपमानित झाल्यामुळे अनेक मानसिक-शारीरिक आजार जडू शकतात. फक्त होमिओपॅथीमध्येच अशा लक्षणांचा, कारणांचा, आजारांचा पूर्ण अभ्यास झालेला असल्यामुळे रुग्णांना निश्चित फायदा मिळतो. AILMENTS FROM म्हणजे अमुक कारणामुळे आजार होणे. ते कारण शोधून काढणे हेच महत्वाचे!

अपराधी भावना (GUILTY CONCIOUS)

मनुष्य प्राण्याला बुद्धीच्या वरदानाबरोबरच भीती आणि न्यूनगंड यांचा शाप आहे. त्यातच अपराधीपणा या भावनेला अनेक छटा आहेत.

आपण वागतो आहोत ते चूक की बरोबर, आपण काही वाईट तर वागलो नाही ना? मी असं वागायला नको होतं, असं म्हणायला नको होतं, असं आणि तसं अशी द्वंद्वं आपल्या मनात सारखी चालू असतातच. काही व्यक्तीमध्ये हा न्यूनगंड इतका जबरदस्त असतो की रोजचं जगणंसुद्धा अशा व्यक्तींना कठीण वाटतं. कठोर निर्णय घेणे, तत्त्वांचा काटेकोर अवलंब करणे अशा व्यक्तींना शक्यच नसते. या व्यक्ती अतिशय हळव्या अति संवेदनशील असतात या व्यक्तींना आपण जगण्याला नालायक आहोत, भुईला भार आहोत असे वाटत असते. ज्यांचं बालपण अतिशय कठोर शिस्तीत गेलेलं असतं किंवा कौटुंबिक हिंसाचार व मानसिक दडपणाखाली गेलेलं असतं त्यांच्या मनात अशा भावना जास्त तयार होतात. लहानपणी, तरुणपणी सतत मानसिक खच्चीकरण झाले असल्यास असा अपराधीपणा मनाला सतत डाचत राहतो. अशा व्यक्ती लवकर व्यसनाधीन होतात.

मानसशास्त्रामध्ये याला गील्ट कॉम्प्लेक्स म्हणतात. अनेकांना पदोपदी आपण चुकलो तर नाही ना? पैसे पाकिटात व्यवस्थित ठेवलेत की नाही, वस्तू जागच्या जागी आहेत की नाही अशी वारंवार चाचपणी करावी लागते. ही मंडळी स्वयंनिर्मित दडपणाखालीच असतात. हे लोक इतरांच्या मताला अवाजवी महत्व देतात. त्यामुळे यांचे स्वतःचे जीवनच यांना उरत नाही. लोक काय म्हणतील या एकाच तत्त्वावर यांचे आयुष्य चालते. स्वतःला काय वाटतं, काय आवडतं याचा विचार करायलाही हे लोक घाबरतात. स्वतःची भावना नाकारत, अपराधीपणाच्या जोखडाखाली आयुष्य रेटत राहतात.

सारखं येता जाता सॉरी म्हणणं, अजीजी करणं, माफी मागणं, आपल्यातच काहीतरी कमी आहे असं मानणं ही अपराधी न्यूनगंडाची प्रमुख लक्षणं आहेत. स्वतःच्या विचारांचीच कैद यांना उमलू देत नाही. यांच्या आयुष्यात वसंत कधी फुलतच नाही. सगळ्यात वाईट गोष्ट अशी की अशा व्यक्ती आपल्या कुटुंबीयांच्या, जोडीदाराच्या आयुष्यातही वसंत फुलू देत नाहीत. स्वतः सुखी व्हायचं नाही आणि दुसऱ्याला सुख लाभू द्यायचं नाही. यामुळे आपोआपच हे लोक आयुष्यात मागं पडत जातात. पैशाची नाही तर विचारांची श्रीमंती आपल्याला जास्त धनवान बनवते. आपला ॲप्रोच महत्वाचा असतो.

आई वडिलांनी आपल्या मुलांच्या पंखामध्ये जोर भरला पाहिजे. तुलना करून, मारझोड करून, दूषणे देऊन पंख छाटू नयेत.

अशीच एक रुग्ण ट्रीटमेंटसाठी येत असे. तिचं तिच्या सासूशी लग्नापासून कधीच पटलं नाही. सासू उतारवयात आजारी पडली व अंथरुणाला खिळली. या सुनेनं तिची सुश्रूषा केली पण तोंड वाकडं करून, आदळआपट करून. सासू शेवटी जर्जर होऊन वारली. पण सुनेच्या मनात अपराधीपणाची भावना राहिली की आपण तिची मनोभावे सेवा केली नाही. यातून आपली कधी सुटका होणार याचाच विचार करत राहिली. चांगली सेवा केली असती तर सासूचे आशीर्वाद तरी मिळाले असते, या विचारांनी सुनेचा पुरता ताबा घेतला. तिला घरात भास होऊ लागले झोप उडाली. कोणीतरी बोलत आहे, हसत आहे, असे आभास होऊ लागले. घरातले वातावरण बिघडले.

या रुग्ण स्त्रीला समुपदेशन, पुष्पौषधी व होमिओपॅथीचाच फायदा झाला. म्हणून हक्क मागण्याआधी कर्तव्यपूर्ती केली तरच सुख लाभते. हा एक सुखाचा कानमंत्र आहे. नेमके कारण व नेमकी लक्षणं लक्षात येणे हे तज्ज्ञांच्या व रुग्णांच्यादृष्टीने खूप महत्वाचे असते.

शारीरिक स्तरावर या अपराधी कॉन्शस व्यक्तींना बरेच आजार होतात. जगण्यासाठी पुरेशी ऊर्जा नसल्याने या व्यक्ती कायम थकलेल्या असतात. हे लोक कुबड काढून चालतात. सतत थकवा येणे, अल्सर, कोलायटीस, आयबीएस असे आजार होतात. झोपेत किंवा जागेपणीसुद्धा दात खाण्याची सवय असते. एखादी विशिष्ट शारीरिक लकब म्हणजे सारखी मान मोडणे, बोटाचे चाळे करणे, हाताने सारखी पँट वर करणे, भुवया उडवणे, आपल्याच डोक्यावर टपली मारणे, नाक उडवणे इ. सवयी असतात. अशा व्यक्तींना होमिओपॅथी व पुष्पौषधी यांचा फायदा होतो.

आत्मविश्वास (CONFIDENCE)

'खुद ही को कर बुलंद इतना की, हर तकदीर से पहले खुदा बंदे से पुछे बता तेरी रजा क्या है?' असा एक उर्दू शेर आहे. माणसाच्या आयुष्यातील ही एक उच्चतम स्थिती आहे. आत्मविश्वास बुलंद असेल, लाथ मारीन तिथं पाणी काढीन अशी जिद्द असेल तर माणूस काय नाही करू शकणार? आत्मविश्वासाच्या बळावर रंकाचे राव बनणारे अनेकजण असतात. कोणत्याही आधाराशिवाय, पैशाच्या पाठबळाशिवाय स्वतःच्या हिमतीवर पुढे येणाऱ्या व्यक्ती खऱ्या जिद्दी!

परंतु आत्मविश्वास नसेल तर मात्र साधीसाधी कामं करायलासुद्धा डगमगायला होते. हातून कोणतेही काम पार पडत नाही. घरी, शाळेत, नोकरी व्यवसायाच्या ठिकाणी, कॉलेजमध्ये अशी अनेक उदाहरणे असतात. कित्येक रुग्ण आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी पुष्पौषधी घेऊन जातात. त्यांना निश्चितच फायदा होतो.

सतीश अगदी लहानपणापासूनच जरा लाजराबुजरा, तोंड उघडून बोलायचीसुद्धा तसदी घेणार नाही. मुखदुर्बळ जमातीमध्ये फिट्ट बसणारा! घरातून बाहेरसुद्धा पडणे त्याला नको असायचे परक्यांशी चार शब्द बोलणे तर दूरच! घरी कोणी पाहुणे आल्यावर ओळख करून देण्यासाठी बोलावले की हा मागच्या दाराने बाहेर किंवा बाथरूममध्ये लपणार. शाळा, कॉलेजमध्ये सुद्धा याला कोणी मित्र नव्हते. मैत्रिणी तर दूरंच. मुलींशी बोलायचे अशा नुसत्या विचारानेच सतीशला घाम फुटायचा! याला कारण सतीशच्या घरातले वातावरण. मुलाला अतिशय सुरक्षित वातावरणात वाढवण्यामागे सतीशची आई कारणीभूत होती. वडिलांनी त्याचा बुजरेपणा कमी करण्याचे बरेच प्रयत्न केले. परंतु त्याची आई 'जाऊ द्या हो एकुलता एक आहे. लेकरू एकटं कुठं जाईल! त्याच्या हातानं कसं होईल! तो कसं करेल!' असे म्हणत सतीशला कायम पाठीशी घालत राहिली. त्यामुळे सतीश असा बुळा, पळपुटा झाला. कसेबसे शिक्षण संपवून एका खासगी कंपनीत नोकरीला लागला. तेथेही भिडस्त स्वभावामुळे वरचेवर बोलणी खावी लागत. धडाडी नसल्यामुळे जेमतेम पगार मिळत असे. खरी पंचाईत झाली लग्न ठरवताना. मुलगी बघायला गेल्यावर मुलीने हातात कपबशी दिल्यावर याचेच हात थरथरायला लागले. मुलीनेच मुलगा नाकारला. तेव्हा मात्र सतीशला समजून चुकले की आपल्याला आत्मविश्वास मिळवण्यासाठी वैद्यकीय मदत घ्यावी लागणार. त्याला पुष्पौषधीने पुष्कळ फायदा झाला. स्वतःचे निर्णय स्वतः घ्यायला येणे, व्यक्तिमत्त्व ठाशीव असणे यासाठी आत्मविश्वास लागतोच. काही कारणास्तव तो गमावला असल्यास पुष्पौषधींची निश्चित मदत होते. अपघात झाल्यानंतर वाहन चालवण्याचा आत्मविश्वास जाणे, नोकरीच्या ठिकाणी, सासरच्या ठिकाणी सततच्या खच्चीकरणामुळे आत्मविश्वास गमावणे, कुटुंबीयांच्या टोमण्यांमुळे आत्मविश्वास ढासळणे, भीतीमुळे आत्मविश्वास कमी होणे यावर होमिओपॅथी व पुष्पौषधी अशा परस्परपूरक उपचारांमुळे निश्चित फायदा होतो. काही वेळेला अनावश्यक दडपणामुळेसुद्धा आत्मविश्वास ढासळतो. एक पेशंट बँकेमध्ये काम करणारे होते. असिस्टंट मॅनेजर होते. काही दिवसांकरिता बँकेतील मॅनेजर ट्रेनिंगसाठी जाणार असल्यामुळे त्यांचा चार्ज या गृहस्थांना मिळाला. त्याचदिवशी त्यांना डायरिया चालू झाला. ते बँकेत जाऊच शकले नाहीत. असा इमोशनल डायरिया फक्त दडपणामुळेच होतो. आत्मविश्वास खच्ची झाल्यामुळे होतो. अशा रुग्णांना पुष्पौषधी हे वरदान आहे. आत्मविश्वास कमी असणाऱ्या व्यक्तींना ॲनिमिया, अकारण सर्दी, इमोशनल डायरिया (इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम-आयबीएस), कमरेच्या तक्रारी, स्वप्नदोष, झोपेच्या तक्रारी असे विकार - आजार होऊ शकतात.

मत्सर (JELOUSY)

काही लोक फारच मत्सरी असतात. आपल्यापेक्षा दुसऱ्याकडे काही जास्त असले की या लोकांचा जळफळाट होतो. कोणाचे काहीही चांगले या लोकांना बघवत नाही. हे लोक सतत दुसऱ्याची उणीदुणी काढत राहतात. एकत्र कुटुंबात राहणाऱ्या व्यक्तींमध्ये या गोष्टी प्रकर्षाने आढळतात. हे लोक सतत माझे तुझे करत राहतात. तुसडेपणाने बोलणे, टोमणे मारणे, समोरच्या व्यक्तीच्या मनाला लागेल असे बोलण्यामध्ये या लोकांनी प्रावीण्य मिळवलेले असते. सतत आपल्या आजूबाजूला असणाऱ्या लोकांचा द्वेष हे लोक करत असतात. त्यामुळे ते स्वतः कधीही आनंदी राहू शकत नाहीत. राग तर या लोकांच्या नाकावर टिच्चून असतो. पटकन चिडणे हे यांचे प्रमुख लक्षण. त्यांना राग अनावर होतो आणि अशा रागाच्या भरात हे लोक तऱ्हेवाईक विचित्र वागतात आणि दुसरे मोठे लक्षण म्हणजे संशयीपणा!

या व्यक्तींचा कुणावरही विश्वास नसतो. त्यांच्या मनाला संशयाच्या भुताने पछाडलेले असते. नवऱ्याला बायकोविषयी, बायकोला नवऱ्याविषयी सतत संशय येत असतो. त्यामुळे त्यांचे संसार कधीही सुखाचे होऊ शकत नाहीत. त्यांच्या मनात सूड घेण्याचे वेड असते. अगदी जुन्या गोष्टीसुद्धा हे लोक विसरत नाहीत. आपल्याला कधी त्या व्यक्तीचा सूड घेता येइल याची वाटच पहात असतात. सूड कसा घेता येइल याचे प्लॅनिंग त्यांच्या डोक्यात सतत चालू असते. अनेकवेळा हे प्लॅनिंग मनातच राहते पण प्लॅनिंग मात्र चालूच राहते. भांडण उकरून काढणे त्यांच्या रक्तातच असते म्हणा ना!

आमच्याकडे एक गृहस्थ आपल्या पत्नीला घेऊन यायचे. रीतसर अपॉईंटमेंट घेऊनच यायचे. पण आतला पेशंट बाहेर यायच्या आतच त्यांचा बाहेर ओरडा चालू व्हायचा. तेवढाही धीर त्यांना धरवत नसे. आपण आलो की लगेच आपल्याला डॉक्टरांच्या केबिनमध्ये प्रवेश मिळालाच पाहिजे अशी त्यांची भूमिका असायची.

कितीही व्यवस्थित नंबर सिस्टीम केली तरी वेळेवर आत येणारा रुग्ण वेळेतच बाहेर पडेल याची शाश्वती नाही. होमिओपॅथीला हिस्टरी लागते म्हटल्यावर, रुग्णांनी कशाकशाची हिस्टरी सांगावी? असो. तर हे गृहस्थ! नेहमी रिसेप्शनिस्ट तक्रार करत. तुम्ही मलाच मुद्दाम ताटकळत ठेवता! त्यांच्या पत्नी मात्र सारवासारव करीत राहणार! हे फरफेक्ट उदाहरण, पत्नी नाही तर त्यांचा पती.. आजच्या लेखाचा. ही व्यक्ती गरज पडली तर वाऱ्याशीसुद्धा भांडण काढेल! त्यांची पत्नी दरवेळी हेच सांगणार. 'यांच्या स्वभावाला काही औषध आहे का हो?' तर खरोखरच आहे! होमिओपॅथी व पुष्पौषधीद्वारे ते शक्य आहे.

काही लहान मुलेदेखील अशाच स्वभावाची असतात. त्यांना त्याचे अन्य मित्रमैत्रिण मनातून आवडत नसतात. एरवी खेळतील. पण आपल्यापेक्षा वरचढ यांना कोणी नको असते अशा लहान मुलांच्या जीवनात मग लहान भाऊ किंवा लहान बहीण सामील झाली तर त्यांना त्या बाळाचा फार मत्सर वाटू लागतो. अनेकवेळा ही मुले त्या लहान बाळाला मारणे, चिमटे काढणे, रडवणे असे उद्योग करू लागतात. वयात आलेली मुले-मुलीसुद्धा अशा सिंड्रोममध्ये जातात. अशा मुलांना आई वडील कुटुंबीय अगदी तुच्छ वाटू लागतात. तिरस्कार करणे, चिडणे, रूसणे ही नित्याचीच बाब ठरते, अशाची समजूत घालताच येत नाही. समजावले तर या व्यक्ती जास्त चिडतात.

अशा लोकांना शारीरिक स्तरावर अनेक विकार होतात. पित्ताचे विकार, अल्सर, कोलायटीस असे पोटाचे विकार तर तणावामुळे उद्‌भवलेली डोकेदुखी, मणक्यांचे विकार, उच्च रक्तदाब, श्वसनाचे विकार, जोरात श्वास घ्यावा लागणे किंवा श्वास अपुरा पडणे, अर्धशीशी असे विकार या वृत्तीच्या लोकांना होतात. रागीटवृत्ती, मत्सरीवृत्ती, संशयीपणा, सूडबुद्धी यासारख्या नकारात्मक वृत्ती घालवून जीवनाकडे सकारात्मकतेने पाहण्याची स्वच्छंदी आनंदी वृत्ती निर्माण करण्यासाठी होमिओपॅथी व पुष्पौषधी उपयुक्त आहेत.

निर्णय क्षमता (ABILITY TO TAKE DECISIONS)

निर्णय घेण्याची क्षमता नसणे या प्रकारच्या व्यक्तीचे जीवन फारच क्लेशमय झालेले असते. सतत होय किंवा नाही या द्वंद्वामुळे नेमकी कोणतीही गोष्ट त्यांना करता येत नाही. याचा परिणाम यांच्या कार्यक्षमतेवर होतो. हे लोक स्वतः फारच अस्वस्थ असतात. कारण कोणतीच गोष्ट यांच्या मनाला येत नाही. या अवस्थेमुळे ते सततची बेचैनी अनुभवत असतात. अनेकदा या लोकांचे वागणेदेखील दोन टोकाचे असते. आज आपल्याशी हसून खेळून वागले म्हणून उद्या ते तसे करतीलच असे नाही. त्यांचे मूड देखील तसेच झरझर बदलत असतात. कधी अगदी छान मूड असतो तर दुसऱ्या क्षणी यांचा मूड अगदी टोकाला गेलेला असतो. या प्रकारचे लोक बेभरवशाचे असतात. एखाद्याला दिलेल्या वेळेत कधीही येऊ शकत नाहीत. त्यासाठी अगदी कोणतीही न पटणारी कारणे देतात. दिलेली वेळ पाळावी किंवा नाही ही त्यांची खरी समस्या असते. एखादी गोष्ट केल्यावर ती पुनः पुन्हा केली की नाही हे तपासून पाहण्याची सवय असते. उदा. गॅस बंद केला की नाही, कुलूप व्यवस्थित लागले की नाही इ.

अशा अस्थिर व चंचल वृत्तीमुळे या व्यक्तींमध्ये एकाग्र होण्याची, निर्णय घेण्याची क्षमता कमी होऊ लागते. मन सारखे इकडे तिकडे भरकटत असते. म्हणून एकाग्रता वाढवण्यासाठी होमिओपॅथी व पुष्पौषधीचा वापर केला जातो. ज्या मुलांना अभ्यासात गती कमी आहे अशांसाठी एकाग्रता वाढवण्याकरिता पुष्पौषधींचा वापर करता येतो.

काही व्यक्तींना आपल्याला काय होतंय हे नेमकं सांगता येत नाही. कधी त्यांना वाटते की आपल्या शरीरामध्येच दोष आहे तर कधी वाटते की आपल्या मनामध्ये दोष आहे. त्यांच्या वृत्तीप्रमाणेच त्यांचे विकार असतात. कधी शौचाला न होणे तर कधी पोट बिघडून जुलाब होणे. काही वेळा अगदी गरम होणे तर एकदम थंडी वाजणे, कधी एकदम भूक लागणे किंवा भूकच न लागणे इ. वयात येणाऱ्या अस्थिर चंचल मुलामुलींसाठी अशा पुष्पौषधी तर फार उपयोगी पडतात. काही मुला मुलींना सारखे कपडे बदलण्याची किंवा सारखेच पाय हलवण्याची सवय असते. एकाग्रता कमी असण्याचे हे लक्षण आहे. अठ्ठावीस वर्षांचा एक अगदी होतकरू मुलगा. त्याचे नाव आपण म्हणू संतोष. लहानपणापासून निर्णय क्षमता कमीच! त्याची आई त्याला कायम सावरून घ्यायची. जाऊ दे! राहू दे! असं करतच शिक्षण जेमतेम पार पडलं. परंतु साहेब एकही नोकरी व्यवसाय धड करेनात. एक नोकरी करता करता दुसरी ऑफर आली की सोडली पहिली नोकरी. कोणी मित्र म्हणाला, व्यवसाय करूया, केलीच यांनी सुरुवात सहा सात वर्षे हाच प्रकार चालला होता. त्यामुळे संतोष कोठेही स्थिर नव्हता. ठरावीक मिळकत नव्हती. कोणावर किती विश्वास ठेवावा याची अक्कल नव्हती. त्याचे वडील तर त्याच्यासमोर पुरते हतबल झाले होते.

खुद्द संतोषशी बोलल्यावर तो म्हणाला की डॉक्टर मला नेमका निर्णयच घेता येत नाही. समोरचा माणूस सांगतो ते सगळं खरंच वाटायला लागतं. एखादा निर्णय घेतला की तो चुकीचा आहे, असे दुसरे मन म्हणायला लागते आणि माझ्या मनात द्वंद्व निर्माण होते. हे योग्य की उयोग्य हेच समजत नाही. त्यामुळे काहीच निर्णय घ्यायला नको असे वाटते. त्यामुळे नोकरी व्यवसायात कायम तोटाच होतो. धरसोड वृत्ती उफाळून येते. आज आपल्यासमोर अशी कितीतरी उदाहरणं दिसून येतात. अशा व्यक्तींनी वेळीच आपला प्रॉब्लेम ओळखून पुष्पौषधीची ट्रीटमेंट घेतल्यास निदान भविष्यकाळ तरी उज्ज्वल होईल.

भयगंड (FEAR COMPLEX)

असं मानलं जातं की भय किंवा भीती ही एक पुरातन आणि आदिम भावना आहे. भीतीची अनेक रूपं असतात. लहान मुलांपासून अगदी प्रौढ, वृद्ध व्यक्तींना सुद्धा कशाची ना कशाची तरी भीती वाटतच असते. ईश्वरी संकल्पनेचा जन्मसुद्धा भीतीतून झाला असावा असे कित्येक अभ्यासकांचे म्हणणे असते. सश्रद्ध माणूस जरा कमी प्रमाणात आजारी पडतो, कारण अशी माणसं आपला सगळा भार देवावर टाकून मोकळी होतात आणि मनावरची ओझी कमी करतात. परंतु तथाकथित पुरोगामी वैज्ञानिक दृष्टिकोनाच्या व्यक्ती मात्र मीपणाची ओझी बाळगत राहतात. असो. सांगायचा मुद्दा असा की लहान मुलांना वाटणारी अवास्तव भीती हा आजच्या लेखाचा विषय आहे.

भयगंड (Fear Complex) – एखाद्या (एकाच) विषयाचे किंवा वस्तूचे किंवा व्यक्तीचे भय हे लहान मुलांमध्ये एक प्रकारचा कॉम्प्लेक्स निर्माण करते. असुरक्षिततेची जाणीव, एकटेपणाची भावना, भावनिक पाठबळ नसणे, कौटुंबिक कलह, मानसिक विकार, पालकांचा मृत्यू, अपेक्षित संस्कारांचा अभाव यामुळे मुलांमध्ये विशिष्ट न्यूनगंड तयार होतात.

लक्षणे - अंधाराची भीती, भुताची भीती, रस्ता क्रॉस करण्याची भीती, अपरिचित व्यक्तीची भीती, लैंगिक विषयक भीती असे अनेकविध भीतीचे, भयगंडाचे प्रकार आढळून येतात.

भीतीमुळे हातपाय लटपटणे, भूक न लागणे, उलट्या जुलाब होणे, चक्कर येऊन पडणे, बोबडी वळणे, तोतरेपणा येणे, अनाहूत रडू फुटणे, भ्रमिष्ठावस्था येणे अशी लक्षणं दिसून येतात.

दहा वर्षाच्या श्रेयाला स्टेजची भीती फार वाटायची. तिचं वक्तृत्व चांगलं होतं. परंतु व्यासपीठावर जायचं म्हटलं की तोंडातून शब्दच फुटायचे नाहीत. ऐन स्पर्धेवेळी, समारंभावेळी फजिती व्हायची. पण एरवी मात्र फर्ड वक्तृत्व! श्रेयाला पुष्पौषधी व होमिओपॅथीचा खूप फायदा झाला.

चौदा वर्षाचा शुभंकर! अभ्यासात अगदी अव्वल पण त्याच्या घरात काही कारणास्तव अशांतता होती. त्यामुळे असावं कदाचित पण त्याला परीक्षेची जाम भीती वाटायला लागली. परीक्षेला जायचं म्हटलं की उलट्या जुलाब सुरू व्हायचे, पूर्ण वर्षाच्या मेहनतीवर पाणी फिरायचं! शिवाय दोन वर्षात दहावीची परीक्षा! त्यालाही एका खास होमिओपॅथिक औषधानं उत्कृष्ट गुण आला. शिवाय समुदपेशनामुळे अपेक्षित परिणाम साधता आला.

सुलेखा बारा वर्षाची असताना वयात आली. त्यानंतर काय तिच्या मनात ठसलं होतं कोण जाणे, मुलांची पुरुषांची तिला भीती वाटायला लागली. रस्त्यातून जातानासुद्धा कोणी मुलं किंवा पुरुष दिसले की ही घाबरून घामाघूम व्हायची. प्रत्येकजण आपल्याविषयीच काहीतरी अचकट विचकट बोलत आहे. आपण असुरक्षित आहोत असं तिला वाटायला लागलं. शाळेत जाणं दूरच ती घराबाहेरही पडायला घाबरत होती. वडील आणि भाऊ यांच्याशी मात्र तिच वागणं नॉर्मल होतं. तर अशी कोडी होमिओपॅथीनेच सोडवता येतात. सुलेखाच्या घरातल्यांनाही खूप मनःस्ताप झाला. परंतु सुलेखा आता व्यवस्थित आहे. लग्नही झालं आहे आणि छानशी नोकरीसुद्धा करत आहे.

ही भीतीची उदाहरणे वाचताना काहीच वाटत नाही. परंतु भोगणारी व्यक्ती मात्र खूप खचलेली असते. त्यासाठी रुग्णाचे, रुग्णाच्या नातेवाईकांचे समुपदेशन करणे आवश्यक असते.

उपचार - मुलांची मानसिकता भयविरहित करण्यासाठी लहानपणापासून योग्य संस्कार करण्याची आवश्यकता असते. अगदी छोट्या बाळांनाही भीती दाखवून खाणे भरवले जाते. अकारण धाक दाखवला जातो. तसे न करता पुरेसा वेळ घेऊन मुलांना नीट समजावत खेळवत, खाणे भरवले पाहिजे. थोडीशी अध्यात्माची गोडीसुद्धा लहानपणापासूनच लावली पाहिजे. कुटुंबीयांचे, पालकांचे आचरण चांगले असावे. मुलं अनुकरणाने शिकत असतात. शुद्ध संस्कार, नीतिमत्ता, अध्यात्म, अभ्यास, पुरेसा खेळ, व्यायाम यातून माणूस घडत असतो. फक्त अंगचे चांगुलपण असून चालत नाही तर व्यवहारी दृष्टिकोनसुद्धा आवश्यक असतो.

बाकी होणारे आजार, विकार यांना निस्तरण्यासाठी आहेच होमिओपॅथी आणि फ्लॉवर मेडिसिन्स्, त्यासाठी तज्ज्ञांचा सल्ला मात्र जरूर घ्यावा.

उन्माद (HYSTERIA)

कोणत्याही गोष्टींची अतिकाळजी किंवा चिंता करण्याच्या सवयीने उन्माद किंवा हिस्टेरिया हा आजार जडतो. मनाचा समतोल ढळल्याने हिस्टेरिया हा मानसिक विकार होऊ शकतो. रोग्याच्या शारीरिक हालचाली व भावना यांच्यावर नियंत्रण रहात नाही. भावनांचा प्रक्षोभ होऊन व्यक्ती बेहोष होते. मानसिक चलबिचलतेमुळे उन्मादाचे झटके येतात. हा आजार स्त्रिया व पुरुष दोघांतही आढळतो. त्यातल्या त्यात १४ ते २५ वयोगटातील स्त्रियांमध्ये उन्मादाचे प्रमाण बरेच असते.

कारणे – उन्माद होण्याची नेहमी आढळणारी काही कारणे असतात. त्यात अशा व्यक्तीची लैंगिक इच्छा दबलेली असते. तसेच त्यांना अर्थाचा अनर्थ करण्याची, सुस्तपणे बसण्याची सवय असते. कुटुंबामधील उदासीनतेची पार्श्वभूमी, तीव्र दुःख, तरुण वयात चुकीच्या पद्धतीने दिलेली भावनिक शिकवण, असुरक्षिततेची भावना उन्मादावस्थेला कारणीभूत ठरते. मानसिक ताणतणाव, भीती काळजी, नैराश्य मानसिक आघात, वाईट लैंगिक सवयी आणि दीर्घकाळ चालणारा आजार यामुळे हा रोग होतो.

लक्षणे – उन्माद झालेल्या व्यक्तींमध्ये शरीर जड होणे, पायात गोळे येणे, पोटात आवळल्यासारखे वाटणे, सतत उसासे टाकणे, छातीत आवळल्यासारखे वाटून श्वसनाला त्रास होणे, नाडीचे ठोके जलद पडणे, घशात काही तरी अडकल्यासारखे वाटणे, मानेला सूज येणे, घुसमट वाटणे, डोके दुखणे, दातखीळ बसणे इत्यादी लक्षणे आढळतात. तर उन्मादाच्या तीव्र झटक्यामध्ये ती व्यक्ती मोठ्याने, वेदना होत असल्यासारखी रडते, अर्धवट शुद्धीत राहते, हृदय अनियमितपणे व जोरात धडधडते, शारीरिक हालचालींमध्ये अस्वस्थपणा येतो, झटके येतात.

उन्माद झालेल्या व्यक्तींची इच्छाशक्ती कमी झालेली असते. तसेच त्यांना प्रेमाची आणि सहानुभूतीची गरज असते. भावनिक संतुलन बिघडण्याकडे कल असतो. रोगी कित्येकदा गाढ झोपेत असल्यासारखा भासतो. परंतु स्नायू मात्र आखडल्यासारखेच असतात. भावनिक संतुलन व मानसिक संतुलन यातील फरक समजावून घेतला पाहिजे.

उपचार – हा आजार असा आहे की रुग्णाला व रुग्णाच्या नातेवाईकांना हा एक आजार आहे हेच मुळी लक्षात येत नाही. स्वभावच असा आहे असे समजून दुर्लक्ष केले जाते. याची परिणिती, आजाराच्या उग्र रूपामध्ये होऊ शकते.

सामान्य उपचार

दुधीभोपळा – दुधी भोपळ्याचा ताजा, मऊ गर रोग्याच्या डोक्याला लावावा, हा बाह्य उपचार खूप उपयोगी पडतो.

सुरण – सुरणाच्या पानांचा एक कप रस व एक चमचा आवळ्याचा रस एकत्र करून रोज सकाळी याप्रमाणे एक महिनाभर प्यावा.

सर्पगंधा – सर्पगंधा हे औषधी झुडूप आहे. वाळवलेल्या मुळांची पूड एक कप दुधातून एक चिमूट याप्रमाणे सकाळ संध्याकाळ प्यावी.

हिंग – उन्मादाचे झटके कमी होण्यासाठी रुग्णाला हिंग हुंगवावा. चिमूटभर खाण्यासही द्यावा. किंवा पाऊण कप पाण्यातून दोन चिमूट घालून पिण्यास द्यावा.

होमिओपॅथी – हिस्टेरियासाठी सर्वात उत्तम उपचार होमिओपॅथीमध्येच आहेत. मनाच्या कानाकोपऱ्याचा अभ्यास करून औषधोपचार करणारे हे एकच शास्त्र आहे. पाहूया काही उदाहरणे.

नॅट्रममूर – मनाला तीव्र धक्का बसल्यास शारीरिक लक्षणे उद्‌भवतात मासिक पाळी थांबते. धक्का बसल्यानंतर भूक नाहीशी होते, मायग्रेनचा त्रास होतो. मनाची उलघाल होते. शोक, भीती, दुःख यांच्या परिणामांनी होणाऱ्या सर्व व्याधींवर उपयुक्त. समजूत घातली तर राग येतो. थोडक्या थोडक्या गोष्टींवरसुद्धा रुग्ण भडकतो.

सिमिसीफ्युगा – मासिक पाळी व प्रसूतीपश्चात होणाऱ्या उन्मादावर उपयुक्त. सारखी भीती वाटते, चीडचीड होते, कोणीही समोर दिसले तरी राग येतो. मन काबूत रहात नाही. उदास वाटते, काहीतरी वाईट घडणार असेच वाटत राहते.

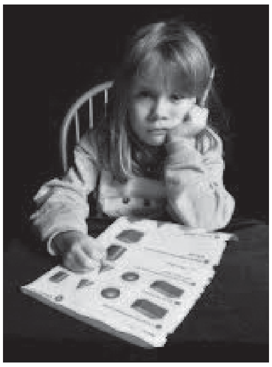
रुग्णाला नियमित व्यायाम व प्राणायामाने फायदा होतो. गुंतलेले मन मोकळे होते. उत्साह येतो.

बौद्धिक क्षमता

अनेक पालकांची तक्रार असते की आपला मुलगा/मुलगी अभ्यासात मागे पडत आहे. परीक्षेत गुण चांगले मिळत नाहीत. अभ्यास एकाग्रचित्ताने करत नाही. काही ठरावीक विषय नीट समजत नाहीत किंवा एकंदरचं गती कमी आहे. इत्यादी काही वेळा मुलांची बौद्धिक कुवतच तेवढी नसते किंवा एकंदर बुध्यांक सुमार असतो. यामध्ये तसे पाहू गेल्यास काही निष्पन्न होऊ शकत नाही. पण मुलांची कुवत व कल पाहून करियर घडवण्यासाठी सल्ला दिल्यास पालक व पाल्य दोघांचाही फायदा होतो. मुलांचा बुध्यांक काढण्याची एक विशिष्ठ पद्धत असते.

$$IQ = \text{बुध्यांक} = \frac{\text{मानसिक वय}}{\text{वय}} \times १००$$

या सूत्राद्वारे मुलांची (IQ) शारीरिक वय बौद्धिक कुवत समजून येते.



शालेय अभ्यासात मुलं मागे पडण्याची कारणे – मूल मुळातच बौद्धिक क्षमतेने कमी असते. विशेषतः यामध्येही अनुवंशिकतेचा प्रभाव अधिक असतो काही मुलं अति चंचल (Hyperkinetic) असतात. त्यांच्याकडे वैचारिक एकाग्रता नसते. डिसलेक्झीया ('तारे जमी पर'चा ईशान अवस्थी) या विकारात लिहिणे, वाचणे व मेंदूची अर्थ लावण्याची क्रिया व्यवस्थित होत नसते. स्पेलिंगच्या चुका, उलटसुलट अक्षरं, गणिताची गडबड, कविता पाठ न होणे अशी लक्षणं आढळतात. कित्येक मुलांना व्यवस्थित ऐकू येत नसते, व्यवस्थित दिसत नसते. अशावेळी डोळे, कान व्यवस्थित तपासून खातरजमा करून घ्यावी लागते. मुलांना फिट्स येत असल्यास किंवा तत्सम काही विकार असल्यास बौद्धिक वाढ होत नाही. कुपोषण, आजारपण, थकवा, नैराश्य, चिंता अथवा भीती, मानसिक विकार इ. कारणांमुळेही बौद्धिक क्षमता कमी असू शकते.

शाळेतील विषय शिकवण्याचे माध्यम अर्थात भाषा जर मुलांना समजत नसेल तर आपोआपच आकलन कमी होते. इंग्रजी भाषाच आता सर्वसाधारण शिक्षणाचे माध्यम म्हणून वापरली जाते. तरीही मातृभाषा वेगळी असल्यास फरक हा पडतोच. पालकांना इंग्रजी व्यवस्थित येत नसेल तर मुलांना समजावून सांगताना अडचण येतेच. शाळेमध्येही शिकवण्याची पद्धत योग्य नसेल किंवा शिक्षेचा अवलंब केला जात असल्यास भीतीमुळेही शिक्षणात बाधा येते. शिकवण्याची पद्धत अगदीच रुक्ष असेल अथवा शिक्षकांकडून सतत कुचेष्टा होत असल्यास मुलं अभ्यासात मागे पडत जातात. आईवडिलांकडून आपल्या मुलाची इतरांशी अकारण तुलना केली जात असेल, मूल इतरांकडून तुच्छ लेखले जात असेल, उगाचच ओरड/मार मिळत असेल तर मूल कुचंबल्यासारखे होते. मुलांकडून अवास्तव अपेक्षा बाळगून दिवसभर शाळा, ट्यूशन, हॉबी क्लास, गणितांचे विशेष क्लास, असा क्लास अन् तसा क्लास यातून मुलांची अक्षरशः ओढाताण करून एक ना धड भाराभर चिंध्या असा प्रकार होतो.

उपचार - समुपदेशन हा सर्वोत्कृष्ठ उपचार आहे. मुलाची व पालकांची कुवत ओळखून योग्य तो सल्ला दिल्यास प्रगती होऊ शकते. ज्या मुलांना खरोखरच काही आजार असल्यास त्याचे निवारण आवश्यक आहे. नसल्यास डिसलेक्सिया सारख्या प्रकारात त्या मुलाकडून काय चांगले होण्यासारखे आहे हे पाहून तसे मार्गदर्शन करावे. अशा मुलांना बेसिक हिशोब शिकवून कोणतीतरी कला वा कारागिरी, कसब शिकवणे जास्त चांगले. प्रत्येक माणसात काही ना काही सुप्त गुण असतातच ते हेरले पाहिजेत.

बालहट्ट (TEMPER TENTRUMS)

अकबर बिरबलाच्या गोष्टीमुळे सर्वांना हे ज्ञात आहे की बालहट्ट, स्त्रीहट्ट व राजहट्ट या तिन्हीमध्ये बालहट्ट का सर्वात श्रेष्ठ मानला जातो. दिल्लीच्या बादशहाला चकवणारा बालहट्ट भल्याभल्यांना जेरीस आणतो. त्यातल्या त्यात आजकालची एकुलती बच्चेमंडळी तर विचारूच नका!

परंतु या हट्टाचंसुद्धा एक लिमिट असतं. अन्यथा हा हट्टीपणा पालकांच्या समोर एक आव्हान उभं करतो. पाच वर्षांचा स्वयम या हटवादीपणाचा मूर्तिमंत देखावा होता. कोणतीही गोष्ट त्याने मागितली की समोर हजर केलीच पाहिजे. अन्यथा हातपाय झाडणे, पाय आपटून धिंगाणा घालणे, हाताला येईल ती वस्तू फेकणे, अर्वाच्य बोलणे, तोडफोड करणे, अंगावरचे कपडे फाडणे, भिंतीवर डोकं आपटणे, रागावून दुसऱ्याला चावणे, असे वेड्यासारखे प्रकार तो करत असे. अलीकडे तर त्याने नवीनच प्रकार सुरू केला होता. तो म्हणजे रडून रडून श्वास रोखायचा! मग सगळेच घाबरून जायचे. असंच त्याला उचलून दवाखान्यात आणलं होतं. ओठ काळेनिळे पडलेले, मुठी आवळलेल्या होत्या. प्रथमदर्शनी फिट्स आल्यासारखीच परिस्थिती दिसून आली. परंतु हिस्टरी पाहिल्यावर हा 'ब्रेथ होल्डिंग स्पाझम'चा प्रकार होता हे लक्षात आले. प्रथमोपचारानंतर स्वयम लगेचच सावरला, परंतु हट्टांची आठवण झाल्यावर ताबडतोब त्यासाठी रडणे सुरू झाले.

अशी अनेक नाटकी मुलं पाहण्यात येत आहेत. अक्षरशः त्राही भगवान करून सोडतात आपल्या पालकांना.

कारणे -

शारीरिक - थकवा, भूक, खूप वेळ काही न खाल्ल्यामुळे रक्तशर्करा कमी होणे, आजार होऊन गेल्यानंतरचा थकवा असतानासुद्धा मुलं किरकिरी होतात.

डोळ्याला मार लागणे, अपस्मार (फिट्स), मेंदूचे विकार असणाऱ्या मुलांमध्येही असा हट्टीपणा दिसून येतो.

मतिमंदत्व, मानसिक पंगुत्व यामुळे हट्टीपणा येतो.

मानसिक - आईपासून वेगळी असलेली मुलं, अचानक आजूबाजूचा माहोल-परिसर बदलला गेल्यास, अति लाड, अति शिस्त, नैराश्य, मनोविकार, लक्ष वेधून घेण्यासाठी, आई वडिलांच्या वैमनस्यामुळे त्यांचा तिटकारा असणारी मुलं, अशा विविध मानसिक कारणास्तव या मुलांमध्ये असा विकार होऊ शकतो.

उपचार - विकाराच्या प्राथमिक अवस्थेमध्ये म्हणजे सर्वसाधारण हट्टीपणा असताना अशा मुलांकडे दुर्लक्ष करावे. अति महत्व दिल्यास शेफारण्याची शक्यता असते. परंतु आक्रस्ताळेपणा करताना त्यांना इजा, दुखापत न होईल असे पहावे. अशावेळी खूप काळजी दाखवल्याने, महत्व दिल्याने किंवा रागावल्याने, मारण्याने आक्रस्ताळेपणा वाढण्याची शक्यता असते.

मानसोपचार-१. पालकांच्या वागण्यामध्ये किंवा त्यांच्याकडून मुलांवर होणाऱ्या वाईट प्रभावामध्ये वेळीच हस्तक्षेप करून बदल घडवून आणावे लागतात. २. समुपदेशन, खेळण्याद्वारे मुलांना व्यक्त करण्याचा किंवा त्यांच्या कोंडलेल्या भावनांचा निचरा करण्याच्या उपचार प्रक्रियांना वाव दिला पाहिजे.

३. या मुलांमधील अतिरिक्त ऊर्जा मैदानी खेळांद्वारे किंवा काही छंदाद्वारे उदा. चित्रकला, गायन, नाट्य अशा सकारात्मक गोष्टींतून व्यक्त करण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

४. मुलांच्या चांगल्या वागण्याचे लगेच कौतुक करावे. बक्षीस द्यावे व वाईट वागण्याकडे दुर्लक्ष करून अप्रत्यक्षरित्या आपली नाखुषी दाखवावी. ५. मुलांची नस ओळखता आली पाहिजे. त्यानुसार मुलांचा हेकेखोर स्वभाव नियंत्रणात आणता येतो. जबाबदार पालकच मुलांना सुजाण बनवू शकतात.

याहीपुढे जाऊन जर मुलं सुधारत नसतील तर मात्र मानसोपचार व होमिओपॅथीची मदत घ्यावी लागते. स्वयमलासुद्धा घरगुती नियंत्रण उपचारांनी काहीच फरक पडत नव्हता. त्याची केस पूर्ण अभ्यासून त्याला एक विशिष्ट होमिओपॅथीक औषधाचा डोस दिला गेला व सोबत पुष्पौषधी दिल्या. तीन चार महिन्यात परिस्थिती पूर्ण नियंत्रणाखाली आली. स्वयम आता आठ वर्षाचा आहे. सुरेख तबला वाजवतो. अभ्यासातही चांगली प्रगती आहे.

असो पालकांनी आपल्या मुलांना वेळीच ओळखून घेतले पाहिजे. नाहीतर मुलं तरुण झाल्यावर तेव्हाच उपचार केले असते तर बरं झालं असतं असं म्हणत हात चोळत बसण्याशिवाय गत्यंतर राहत नाही.

वर्तनविकार (EATING DISORDERS)

भारतीय खाद्यसंस्कृती ही एक अजोड गोष्ट आहे. खाणे आणि खिलवणे, खवय्येगिरी याबद्दल तर काही सांगायलाच नको. परंतु पुढच्या पिढीमध्ये एक नवीन विकार जन्माला येत आहे. खाद्यविकार! ऐकायला कसेसेच वाटते ना! परंतु सध्या प्रत्येक दहा पालकांची माहिती घेतली तर नऊ पालकांची आमचा मुलगा/मुलगी व्यवस्थित खात नाही किंवा जेवत नाही. फार त्रास देतो. काहीतरी टॉनिक देता का पहा, अशी ठरलेली तक्रार असते. हा प्रकार वाढतच आहे. पाहूया काही प्रकार.

खाण्यासाठी नकार - वय वर्षे १० महिने ते ५-६ वर्षाच्या मुलांमध्ये हा प्रकार आढळतो. खाण्याची वेळ झाली की काहीतरी बघणे, कारणं, खेळ चालू होतात. खाऊ खाण्यासाठी ठाम नकार असतो. काहीही खायची इच्छा नसते. १५ मिनिटात संपणारे खाणे तास दीडतास लागून खाल्ले जाते. अतिप्रमाणात लाड, पालकांचा अति अट्टहास, मुलांची लक्ष वेधून घेण्याची प्रवृत्ती, घरातील काही बेबनाव, विसंवाद यामुळे चिडचिडे होणारे मूल अशी या विकाराची कारणे असू शकतात. मुलांच्या खाण्याच्या वेळा ठरावीक ठेवाव्यात, त्यामुळे मुलांनाही नियमिततेचा सराव होतो.

फूडफॅडीझम - हे नको ते नको करणें, समतोल आहार न घेता वाळलं खाणं खाणे, कुरकुरे, चिवडा, फरसाण, मिठाई, चॉकलेट्स यावर भर देणे, भाज्या, भात खाण्यास टाळाटाळ करणे यालाच फूडफॅडीझम म्हणतात. हा विकार शाळेत जाणाऱ्या मुलांमध्ये जास्त आढळतो. लहान मुलं दुसऱ्याचं अनुकरण चटकन करतात. त्यामुळे घरातील वडिलधाऱ्या मंडळींनी स्वतः व्यवस्थित वेळच्यावेळी पानात असलेले सर्व पदार्थ खाल्ले पाहिजेत. शक्यतो सर्वांची जेवणाची वेळ एकच असावी. टी.व्ही. समोर बसून जेवण करू नये. उपचारांपेक्षा योग्य संस्काराची आवश्यकता असते. नको ते खाणे उदा. माती, बारीक खडे, भिंतीचे पोपडे, पेन्सील, खडू इ. पदार्थ खाणे या विकाराला 'पायका' म्हणतात. हा विकार ८ महिन्याच्या बाळापासून ते चार वर्षे वयाच्या बालकांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळतो. मुलाला आईचा सहवास पुरेसा न मिळणे, मुलाकडे दुर्लक्ष होणे, काही मानसिक विकार असणे आणि सगळ्यात मोठे कारण म्हणजे कुपोषण असणे यामुळे मुलं असं काहीबाही खात राहतात.

कुपोषित मुलांमधील कमतरता शोधून त्यावर ताबडतोब उपाययोजना करावी लागते. या मुलांमध्ये जंत होण्याचे प्रमाणही जास्त असते. आहारात पुरेसे लोह, कॅल्शियम, झिंक असणे आवश्यक असते. बाळाला आईचा सहवास मिळणे अत्यावश्यक असते. अन्यथा असुरक्षिततेची भावना वाढीस लागते. होमिओपॅथीमध्ये सीना, कॅल्केरियाकार्ब, पल्सेटिला, सिलीशिया अशी औषधं या विकारात वापरता येतात. त्यामुळे बाळाची तब्येत संपूर्ण सुधारण्यास मदत होते.

अनेरेक्झिया नव्होंझा (Anorexia Nervosa)- हा विकार खास करून नुकत्याच वयात आलेल्या मुलींमध्ये दिसून येतो. आजकाल एकदम बारीक होण्याची फॅशन आली असल्यामुळे मुद्दाम कडक उपवास करणे, खाण्यापिण्याची टाळाटाळ करणे असे करून वजन उतरवले जाते. परंतु त्यामुळे अशक्तपणा, डोळ्याखाली काळी वर्तुळे दिसणे, मासिक पाळीचे विकार, नैराश्य येणे अशी लक्षणे दिसू लागतात. स्वतःबद्दल लैंगिक न्यूनगंड असणे, घरातील/शैक्षणिक ताणतणाव यामुळेही असा विकार होऊ शकतो. अशा विकारांवर ताबडतोब उपचार जरुरीचे असतात. सात्त्विक व पोषक आहार, समुपदेशन व होमिओपॅथिक औषधं यांनी अशा मुलींवर चांगले उपचार शक्य असतात.

बुलीमिया (Bulimia) - अतिशय, बेसुमार खाणे, अनिर्बंध खाणे या विकाराला बुलीमिया म्हणतात. हा विकारसुद्धा वयात येणाऱ्या मुलामुलींमध्ये जास्त आढळून येतो. विशेषतः मुलांमध्ये जास्त आढळतो. लैंगिक न्यूनगंड, चिंता, काळज्या, शैक्षणिक ताण, पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा व त्यातून येणारे नैराश्य यामुळे हा विकार बळावतो. वेळीच लक्ष न दिल्यास बेसुमार वजन वाढते.

या सर्व खाद्यविकारांना आपली नवचंगळवादी वृत्तीच कारणीभूत ठरत आहे. तेव्हा आताच ठरवा पुढची पिढी कशी घडवायची ते! जागरूक पालकच पुढच्या पिढीचे भवितव्य ठरवू शकणार आहेत.

बेडवेटिंग (अंथरुणात शू करणे)

टेन्शन जसं मोठ्यांना येतं तसं लहानग्यांनासुद्धा येतच असावं, मुलगा किंवा मुलगी दोन अडीच वर्षाची झाल्यावर प्लेग्रुपला जायला लागतात. त्यांच्या छोट्याशा विश्वात हा एक मोठाच बदल असतो. दीड ते दोन वर्षाची मुलं शी/शू आल्याचं सांगायला शिकतात. परंतु काही मुलांना मात्र दिवसा होणारी शी/शू नियंत्रित झाली तरी रात्री मात्र झोपेत शू होण्याचा प्रकार होऊ लागतो व म्हणावे तसे नियंत्रण राहत नाही. हाच प्रकार काही मुलांच्यात अगदी वयात येईतोपर्यंत चालू राहतो. तेव्हा मात्र आधीच उपचार केले असते तर बरं झालं असतं असं वाटत राहतं. मूत्र विसर्जन क्रियेवर संपूर्णस्वायत्त चेतनसंस्थेचा अंमल चालतो. तान्ह्या बाळांच्यात मूत्राशय भरले की रिकामे करण्याचे संदेश येऊन आपोआपच मूत्रविसर्जन होते. परंतु वयाच्या पाचव्या वर्षापासून संपूर्णतः ऐच्छिक स्नायुंद्वारे नियंत्रण करणे शक्य होते. बेडवेटिंगमध्येही दोन प्रकार असतात. एकतर मूल पहिल्यापासूनच मूत्रविसर्जनक्रिया नियंत्रित करू शकत नाही. दुसरे म्हणजे नियंत्रण करायला शिकल्यानंतर काही वर्षांनी असा त्रास होऊ शकतो. काही मुलांना दिवसाही नकळत लघवी होऊ शकते.

कारणे - १. नैसर्गिक – निसर्गतःच शारीरिक, बौद्धिक वाढ कमी असणे, आईवडिलांकडून व्यवस्थित मार्गदर्शन न मिळणे, जास्त पाणी पिणे, मूत्राशय लहान असणे, अनुवंशिकता.

२. विकारजन्य – जन्मजात आजार उदा. डायबेटिस, डायबेटिस इनसिपीड्स, मूत्रमार्गदोष, मूत्रमार्गदाह (इन्फेक्शन), चेतनवाहिनी अनियंत्रण, बाह्यमूत्रनलिका अविकसित, चिकटलेली असणे, मूत्रद्वार संकुचित असणे, फेफरे आकडी येण्याचा विकार असणे, मणक्याचे रचनादोष असणे इ.

मानसिक – भीती, असुरक्षितता या भावनांमुळे, भावंडांमधील दुजाभाव, आईवडिलांकडून अपेक्षित प्रेम, आपुलकी, जिव्हाळा न मिळणे किंवा लाडांचा अतिरेक होणे, लक्ष वेधून घेण्याचा वर्तन विकार, औदासिन्य, नैराश्य, घरातील भांडणं, वितुष्ट, पालकांमधील बेबनाव या सर्वांची परिणीती बेडवेटिंगमध्ये होऊ शकते.

अनियंत्रित मूत्रविसर्जन या वर्तनविकाराचे सर्वात मोठे कारण मानसिक स्तरावरच शोधावे लागते. आताशा तणावजन्य परिस्थितीमुळेच असावे, अशा मुलांचे प्रमाण खूपच वाढले आहे. एकत्र कुटुंब पद्धतीतली कुचंबणा, दुर्लक्ष व विभक्त कुटुंबातला एकटेपणा याचा सुवर्णमध्य या मुलांसाठी साधावा कसा?

उपचार – उपचार करताना मुलाचे व पालकांचे दोघांचेही समुपदेशन करावे लागते.

१. ट्रेनिंग - झोपायला जाण्यापूर्वी मुलाला लघवी करण्याची आठवण करून दिली पाहिजे. रात्रीसुद्धा ठरावीक वेळी उठवून लघवी करून आणावे. दिवसा बराचवेळ लघवी नियंत्रण करायला शिकवावे. म्हणजे मूत्राशयाची क्षमता वाढण्यास मदत होते. हे प्रशिक्षण पालकांनी पाल्याला देणे आवश्यक आहे.

२. आजारांचे उपचार - ज्या काही मूलभूत आजारांमुळे हा त्रास होतो आहे, त्याची कारणे शोधून उपचार केले पाहिजेत. उदा. मूत्रमार्गाचे द्वार संकुचित असल्यास शस्त्रक्रियेने ते व्यवस्थित करावे लागते.

३. मानसोपचार - परदेशात अशा मुलांसाठी खास बनवलेले डायपर मिळतात. झोपताना हा डायपर मुलांना घालायचा. लघवीचा एखादासुद्धा थेंब या डायपरवर पडला की त्यात व्हायब्रेट होणारे एक सूचक यंत्र असते. त्याच्यामुळे मुलाला लगेच जाग येते. अशाने मुलांना मूत्रविसर्जन करताना जागे होण्याचे प्रशिक्षण मिळते व या सवयीवर ताबा मिळवता येतो. त्याशिवाय समुपदेशन, संमोहन, प्रशिक्षणानेही फायदा होतो.

४. होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमुळे या विकारावर संपूर्ण उपचार शक्य होतात. अशा कित्येक मुलांना या औषधांचा फायदा झालेला आहे. वयात आलेल्या काही मुलामुलींनासुद्धा हा विकार असतो व त्यामुळे फार मोठा मानसिक परिणाम होतो. अवघड समस्या असल्यामुळे पालकही उपचार करवत नाहीत. पण असे करणे चुकीचे असून त्यामुळे मुलांचे खच्चीकरण होऊ शकते. सेपिया, कॉस्टीकम, अॅसीडबेंझ, क्रियोसोट, एक्वीसेटम सोरीनम, लॅक कॅन, लायकोपोडीयम अशी उत्कृष्ट औषधं वापरता येतात. बायोकेमिक औषधांमध्ये कॅलकेरिया फॉस ६x, कालीफॉस ६x, नॅट्रमफॉस ६x अशी औषधं उपयुक्त आहेत.

अटेंशन डेफीसीट हायपरअॅक्टीव्ह डिसॉर्डर

रोहित हा अकरा वर्षाचा अतिशय चंचल परंतु आनंदी खेळकर असणारा मुलगा! अचानक त्याला शाळेमध्ये शिकवत असताना एकाग्र होण्यामध्ये, हातातील काम पूर्ण करण्यामध्ये अडथळे येऊ लागले. दंगेखोर आणि चंचल असला तरी तो आपला अभ्यास, काही ठराविक कामं व्यवस्थित करत असे. पण आजकाल त्याला होमवर्क करणेसुद्धा जड जाऊ लागले. ब्लॅकबोर्डवर लिहिलेले व्यवस्थित उतरवून घ्यायचे नाही. रोज काहीतरी शाळेत विसरायचं, मध्येच शुन्यात नजर लावून बसायचं. गणितात, स्पेलींगमध्ये उगाचच काहीतरी चुका करायच्या असं रोज काहीबाही होऊ लागलं.आईवडील, शिक्षक काही सांगत असताना तोंडावर मख्ख भाव असायचे. शाळेत आपसूकच ग्रेडस A+ चे C वर आले.

अमिरखानने एक गोष्ट फार चांगली केलेय ती म्हणजे तारे जमीन पर सारखा चित्रपट काढून पालकांच्या डोळयामध्ये झणझणीत अंजन घातलंय. त्यामुळे पालकवर्ग जरा सुजाण बनला आहे. तर रोहितचे आईवडील रोहितला होमिओपॅथिक औषधासाठी घेऊन आले आणि नंतर समूपदेशन व उपचार यांनी तो सात–आठ महिन्यात सुधारलादेखील!

तर सामान्य हायपरकायनेसिया (चंचलता) व ADHD यात बराच फरक आहे. ३ ते ५ टक्के शाळेत जाणाऱ्या मुलांना याचा त्रास होऊ शकतो. अशा मुलांना वेळीच योग्य दिशा व उपचार न दिल्यास मूर्ख, 'ढ', वेंधळा अशी विशेषण कायमची चिकटतात व मूळ प्रवाहातून बाजूला फेकली जातात. ही एक न्यूरॉलॉजीकल (चेतनसंस्थेमुळे होणारी) वर्तनविकृती असून आठव्या वर्षापासून पुढे दृष्टीपथात येते. अटेंशन डेफीसीट म्हणजे एकाग्रता न होणे, चंचलता आणि इंपलसीव्हीटी अर्थात कधी काय करावं याचा नेम नसणे असा हा तिहेरी आजार आहे. ३ ते ५ वयोवर्षाच्या कालावधीत मुलं मन लावून एकाग्रतेने काम करायला शिकतात. पण काही मुलांना आधी हे जमत असलं तरी नंतर हळुहळू सगळंच बिघडायला लागतं. ही मुलं अतिशय वेंधळी असतात. सारखं सांगूनही समजत नाही, आपल्या वस्तू कुठेही ठेवतात. हरवतात. सारखे हातपाय हलवणे, खांदे उडवणे, एका जागेवरून दुसरीकडे असे फिरत राहणे, वर्गात फिरत राहणे, असे प्रकार होतात. या मुलांना सगळ्यागोष्टी एकदमच घडत आहेत असे वाटते आणि आपण काय करावं याचाच ताळमेळ बसत नाही. त्यामुळे त्याचा गोंधळ उडतो व ती घाबरून जातात. समोरचा माणूस काय विचार करीत आहे किंवा दुसरे लोक कसा विचार करतात याबद्दल अशा मुलांना अंदाजच बांधता येत नाही. त्यामुळे ती सारखच चुकत राहतात. किंबहुना मारही खातात. सारखं ओरडून घेतात.

कारणे – चेतनसंस्थेतील व मेंदूमधील दोन चेतावाहिन्यातील संदेशवाहक द्रव्यामधील बिघाडामुळे हा आजार होतो. क्वचित फीट्स येणाऱ्या मुलांमध्ये हा विकार जास्त आढळतो. हा आजार अनुवंशिकसुद्धा आहे. कौटुंबिक संघर्षामुळे, सततच्या मानसिक ताणामुळेसुद्धा हा विकार होऊ शकतो. अर्थात पालकांमधील बेबनाव, सततची भांडण, कौटुंबिक मतभेद यामुळे चिमुकल्यांच्या विश्वात खूपच उलथापालथ झालेली असते. काही हुषार मुलं पालकांचं लक्ष वेधून घेण्यासाठी मुद्दाम अशा काही चुका करत असल्याचा आव आणतात. 'तारे जमीन पर' पाहून आईवडील सजग झाले तशी आपली मुलं पण हुषार झाली बरं का!

उपचार - या मुलांना जर योग्य वेळी योग्य उपचार, समुपदेशन (काऊन्सेलिंग) मिळालं तर अक्षरशः नेत्रदीपक कामगिरी करू शकतात. सध्याच्या ऑलिम्पिकमध्ये पोहण्याच्या स्पर्धेत ८ सुवर्णपदके मिळवणारा 'मायकेल फेल्फ' हा सुद्धा ADHD या विकाराने त्रस्त होता. शाळेने कधीच त्याच्यासमोर हात टेकले होते. परंतु त्याच्या आईच्या अथक परिश्रमामुळे आज तो इतके यश मिळवू शकला. होमिओपॅथीमध्ये अशा मुलांसाठी अक्षरशः अगणित औषधं आहेत. तर सजग पालक व होमिओपॅथिक तज्ज्ञ अशा मुलांना योग्य दिशा देऊ शकतात. पुष्पौषधीमुळे भावनिक लक्षणांवर नियंत्रण मिळवता येते. ADHD ने त्रस्त मुलं चांगली संगीततज्ज्ञ, पत्रकार, खेळाडू व कलाकार होऊ शकतात. त्यासाठी मार्गदर्शन व समुपदेशन यांची जोड मिळावी लागते.

लहान मुलांमधील मानसिक विकृती

आजच्या जगातील विशिष्ट मानसिक ताणातून आपली लहान मुलंसुद्धा सुटली नाहीत. पालक, घरातील मंडळी जर मानसिक तणावातून जात असतील तर मुलं तरी कशी अपवाद राहतील! त्यांच्यापर्यंत काहीना काही पोहोचतच असतं. कांही मुलं उपजतच अतिसंवेदनशील असतात. काही मुलं जात्याच भित्री, जात्याच जरा उदास असतात. अशा संवेदनशील मनांवर एकतर आघात होऊ देऊ नयेत, तसेच त्यांना हळूवार उमलू द्यावं. अर्थात हे सर्व पालकांवरही खूप अवलंबून असतं. कधीकधी नकळत मुलांकडे दुर्लक्ष होतं आणि असे विकार वाढीस लागतात.

भीती आणि काळजी (Anxiety disorder) – भूतकाळ, वर्तमान व भविष्यकाळाबद्दल अवास्तव चिंता, काळजी करणं, अनावश्यक भीती, असुरक्षितता, तणावात राहणं यांचा प्रकारात समावेश होतो. अशा मुलांना एकटं राहण्याची, अंधाराची, भुताची अतिशय भीती वाटते. अर्थात सर्वच मुलांना थोडीफार भीती वाटणं साहजिक आहे. परंतु या मुलांना अतिशयच भीती वाटत असते. सारखं आईच्या मागं मागं राहणं, बेचैन राहणं, तोतरं, त्रोटक बोलणं, हातातून वस्तू सारख्याच पडणं, आत्मविश्वासाचा अभाव असा प्रकार या मुलांच्या बाबतीत होऊ शकतो. घर सोडून अगदी शाळेला जायलासुद्धा ही मुलं तयार नसतात. स्वतःचीसुद्धा कामं करायला जमत नाहीत.

पालकांचा पुरेसा वेळ न मिळणं, चुकीच्या कल्पना, चुकीची माहिती, अवास्तव शिक्षा, आईवडिलांकडून, घरातील मंडळीकडून अकारण तुलना, मारबडव अशा कारणांमुळेही मुलं भेदरल्यासारखी वागतात. त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतो. अशा विकारांमध्ये समुपदेशन पालकांचे समुपदेशन व होमिओपॅथी औषध उपचार यांच्याद्वारे उत्कृष्ट परिणाम साधता येतो.

नैराश्य – असं वाटणे साहजिक आहे की एवढ्याशा मुलांना कसलं आलं आहे नैराश्य! परंतु आजकाल या विकाराचं मुलांमध्येही प्रमाण वाढत आहे. अति खाणे, अजिबात न खाणे त्यामुळे शारीरिक आजार, आक्रस्ताळेपणा, उदासीनता, अभ्यासात मागे पडणे, एकच गोष्ट वारंवार करत राहणे, चीडचीड, रडवेपणा ही सगळी एक प्रकारच्या नैराश्याची लक्षणेच तर आहेत. पालकांचा विसंवाद, पालकांमधील नैराश्य अथवा मानसिक विकार यामुळे मुलांवरही वाईट परिणाम होऊ शकतो. अतिकृश अथवा अतिलठ्ठ मुलांमध्ये इतर शारीरिक अनारोग्याबरोबर मानसिक आरोग्यही पडताळून पहावे लागते.

पालकांचा घटस्फोट, पालकांचा मृत्यू पालकांमधील मानसिक विकृती, जुनाट आजारपण, पंगुत्व, शिकण्यासाठी घराबाहेर ठेवणे, मोठा मानसिक धक्का अशा कारणांमुळे मुलांना नैराश्य येऊ शकते, या विकारात देखील कौटुंबिक समुपदेशन आवश्यक असते. तसेच होमिओपॅथिक औषधान्वये दुष्परिणाम विरहित उपचार करता येतात.

फोबिया – किटक, प्राणी, व्यक्ती, शाळा, इंजेक्शन, इतर काही गोष्टी यांच्याबद्दल तिटकारा व अतिशय भीती निर्माण होणे यालाच फोबिया म्हणतात. यामुळे अशा गोष्टींचा संपर्क आला की मूल घाबरून बेशुद्धसुद्धा पडू शकतं. शाळेचा तिटकारा हा सर्वात कठीण विकार आहे. त्यावर सातत्यानं समुपदेशन शाळेतील शिक्षकांच्या सहयोगानं उपचार व पालकांचा उपचारामधील सहभाग यासह होमिओपॅथिक औषधांनी आवश्यक गुण येऊ शकतो. फोबियामागचं कारण शोधून काढणं फार महत्वाचं असतं. त्यासाठी तज्ज्ञांची मदत घेणं कधीही योग्य!

हिस्टेरिया – हा एक विशिष्ट विकार आहे यामध्ये रुग्णाला काहीही होत नसतं. फक्त लक्ष वेधून घेण्यासाठी मुलं अजाणतेपणीच असा काहीतरी मोठा त्रास होत असल्याचा आवर्भाव आणत असतात. डोकं दुखतं, पोट दुखतं म्हणून गडाबडा लोळणं, चक्कर येऊन पडणं, बेशुद्ध पडण्याचं नाटक करणं अशा गोष्टी यात दिसून येतात. अगदी डॉक्टरांनासुद्धा चक्रावून टाकणारा हा विकार आहे. खरंच असं होत आहे, का खोटं आहे याची शहानिशा करण्यातच बराच वेळ निघून जातो. पण हे सगळं एक

नाटक असतं.

तोवर डॉक्टरांची व पालकांची कसोटी लागते. सगळ्या टेस्ट, सगळी औषधं होतात मग सर्वांच्या लक्षात येतं यासाठी होमिओपॅथीशिवाय कोणतेच इतर उपचार लागू पडत नाहीत. कारण मानसिक विकारांवर दुष्परिणाम विरहित रिझल्टस् फक्त होमिओपॅथीच देते. इनफंटाईल ऑटीझम (AUTISM) हा विकार मूल दोन ते अडीच वर्षाचे झाल्यावर आढळून येतो. आजूबाजूच्या जगाशी या बालकांचा जवळजवळ संपर्क नसतो. अर्थहीन बोलणं, एकच एक गोष्ट वारंवार करत राहणं, आपल्याच शरीराशी चाळा करणं, सुन्न बसून राहणं अशी लक्षणं दिसून येतात. ही मुलं खेळण्यातच रमतात. पालकांशीही ओळख नसल्यासारखी वागतात. यावर विशेष कोणतेच उपचार उपलब्ध नाहीत. परंतु वेळीच हा विकार ओळखून अशा विकारांवर उपचार करता येते.

हायपरकायनेसिया

व्रात्य, खोडकर मुलं कोणाला आवडत नाहीत? दंगा मुलांनी करायचा नाही तर कोणी करायचा? भगवंताचंसुद्धा खोडकर बालकृष्ण रूप सर्वांनाच मोहवून जातं. परंतु हा खोडकरपणा प्रमाणाबाहेर असेल तर ते काळजीचं कारण होऊ शकतं.

कित्येक आईवडील तक्रारवजा सुरात आपल्या मुलाबद्दल सांगत असतात की खूप दंगा करतो, ऐकत नाही वगैरे वगैरे. एका सीमेपर्यंत हा आईवडिलांच्या लाडाचा परिणाम असतो. पण काही मुलं त्याही पलीकडे जाऊन धुडगूस घालणारी असतात. सतत अस्थिर, चंचल राहणे, वस्तुंची आदळआपट, तोडफोड करणे, भांडण करणे, हिसकवाहिसकवी करणे, अर्वाच्य बोलणे, बरोबरच्या मुलांना मारणे, धक्काबुक्की करणे हा अशा मुलांचा रोजचा प्रोग्रॅम असतो. साधारण चौथ्या वर्षापासून असा स्वभाव बनत जातो. या विकाराला हायपरकायनेसिया (म्हणजे सतत हालचाल तत्पर राहणे असा ढोबळ अर्थ) म्हणतात. या विकाराकडे अजिबात दुर्लक्ष करून चालत नाही. कारण हा एक वर्तनविकार आहे. (Behaviour disorder) दर शंभर मुलांमध्ये अशी सात आठ मुलं निश्चितच आढळून येतात.

लक्षणे – वयापेक्षाही जास्त प्रमाणात हालचाल असते. एकाजागी ही मुलं स्वस्थ बसूच शकत नाहीत. काळ, वेळ, स्थळ यांची कोणतीही भीड न ठेवता वेगवेगळे उद्योग, दंगा चालूच असतो. उगीचच आरडाओरडा करणे, दुराग्रही, हट्टी व हेकेखोर होतात. आईवडिलांनी त्यांच्यातील ही दुष्टप्रवृत्ती वेळीच रोखली नाही तर असामाजिक, अनैतिक वृत्ती बळावते व मुलांचा गुन्हेगारीकडे कल वाढतो. या मुलांच्या मेंदूच्या समोरच्या भागाचा (cerebrum) विकास सावकाश होतो. उगाचच रडणे, अवाजवी हट्ट करणे हा स्थायीभाव असतो. मुलींपेक्षाही मुलांमध्ये हा विकार जास्त आढळतो. या विकाराचे पर्यावसान तरुणपणात नैराश्यात होते.

कारणे – घरातील असंतोष, अशांतता, आईवडिलांतील बेबनाव, सततची भांडणे यांचा कोवळ्या मुलांवर वाईट परिणाम होतो. अवास्तव लाडांमुळे चांगली मुलंही बिघडतात. गरोदर स्त्रीला जर मानसिक त्रास असेल तर मुलंही काही त्रास घेऊनच निपजतात. म्हणूनच गरोदर स्त्रियांचेही मानसिक संतुलन विघडू नये याची कुटुंबीयांनी काळजी घेतली पाहिजे. हायपरकायनोजिया असणाऱ्या मुलांच्या मस्तिष्काला (Cerebrum) रक्तपुरवठा कमी होत असतो.

उपचार – आईवडिलांचे प्रेम, आपुलकी जिव्हाळा देणारं घर हे प्रत्येक मुलाच्या वाट्याला येत नाही पण हा प्रत्येक मुलाचा हक्क आहे आणि प्रत्येक मुलाची शारीरिक, मानसिक, आत्मिक जडणघडण व्यवस्थित होते की नाही, हे पाहणे प्रत्येक आईवडिलांचे कर्तव्य आहे.

परंतु विकारग्रस्त मुलांचे काय करायचे! त्याला पर्याय आहे.. तो फक्त होमिओपॅथी आणि पुष्पौषधीमध्ये! या दोन उपचारपद्धतीच्या सहाय्याने यशस्वी उपचार केले गेले आहेत. हायपरकायनेसिया जाऊन या मुलांना एकाग्रता व सुदृढ शरीराचेही वरदान होमिओपॅथीने मिळालेले आहे.

हायपोकाँड्रीयासिस

गितीका, वय वर्षे चाळीस. आमची नेहमीची पेशंट. डॉक्टरांना नसेल तेव्हढं हिला वैद्यकीय ज्ञान. इंटरनेटवर फक्त आजारांची, त्यांच्या ट्रिटमेंटची माहिती वाचणं हा गितीकाचा आवडता छंद. बरं तेवढ्यावरच थांबायचं नाही. नवीन आजार ऐकला रे एकला या बाईंना त्याची लक्षणं स्वतः मध्ये दिसायलाच लागायची. दर दोन महिन्यातून एकदा हार्टअटॅक येता येता रहायचा. टीव्हीवर स्वाईन फ्लूची जाहिरात दिसली की यांना शिंका यायच्याच. टीव्हीमधूनही संसर्ग होतो की काय असंच वाटायचं तेव्हा. सगळ्या प्रकारच्या टेस्ट, सगळ्या प्रकारचे डॉक्टर्स करून करून किमान पाच सहा फोल्डर तयार झाले होते. कुठल्या डॉक्टरनी कोणती टेस्ट कधी केली? काय रिपोर्ट आला मग कोणतं औषध घेतलं? कोणत्या डॉक्टरना किती कळतं वा कळत नाही याची इत्यंभूत माहिती गितीकाला होती. शहरातल्या सगळ्या पॅथीच्या डॉक्टरांची तपशीलवार माहिती गितीकाकडे सहज मिळाली असती. गमतीचा भाग वगळला तर आपल्या सगळ्यांमध्येच असा एक तऱ्हेवाईक माणूस दडलेला असतो. वेळोवेळी हा तऱ्हेवाईकपणा डोकं वर काढतच असतो. पण याचा विकार झाला, प्रमाण अति झालं की या प्रकाराला 'हायपोकाँड्रीयासिस' म्हणतात. होय! असे रुग्ण आजकाल खूपच प्रमाणात दिसतात. वैद्यकीय क्षेत्रात अशा रुग्णांचा खूप गैरफायदा घेतला जातो.

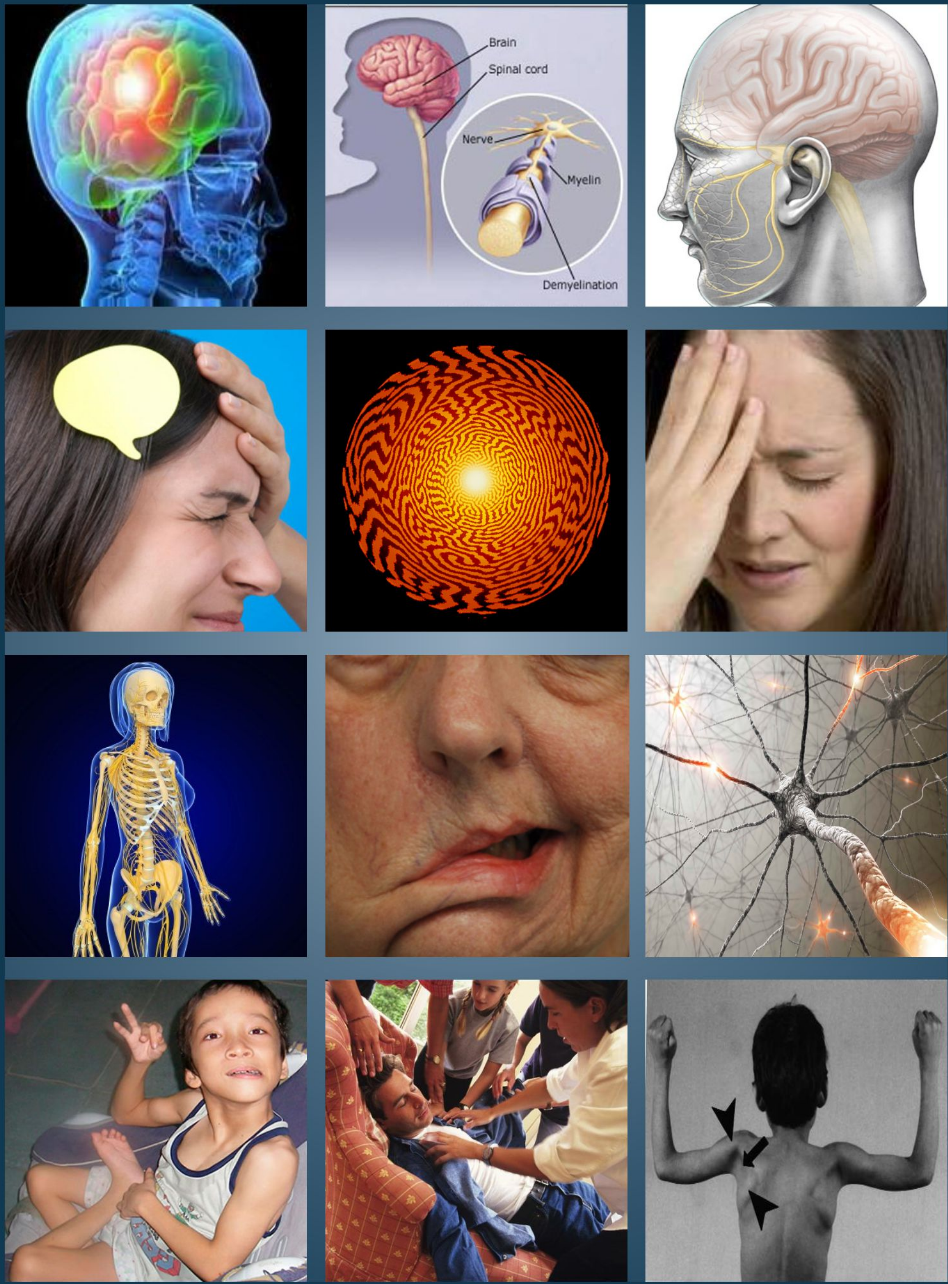
हायपोकाँड्रीयासिस - स्वतःच्या तब्येतीबद्दल अकारण अवास्तव काळजी वाटणे या विकाराला हायपोकाँड्रीयासिस असे संबोधता येईल. सतत काही ना काही आरोग्याच्या तक्रारी वाटणे, ज्यामुळे आपल्याला काहीतरी मोठा बरा न होणारा आजार आहे असे रुग्णाला वाटत राहते. कितीही सांगितलं की कोणताही आजार नाही. सगळे रिपोर्टस् नॉर्मल आहेत तरीही रुग्णाच्या मनाला ते पटतच नाही. डॉक्टरांनी कितीही समजावलं तरी रुग्णाच्या वर्तणुकीत काही फरक पडत नाही. एकूण रुग्णांच्या ५ ते १० टक्के पेशंट असे असतात. यात स्त्री पुरुष प्रमाण सारखे असते. उतारवयात हा विकार बळावतो.

कारणे - दुःखद लहानपण, कमीपणाची भावना, समाजाकडून धिक्कारले जाण्याची भावना, एकटेपणा, आयुष्यात खूप काही गमवावे लागणे, आर्थिक चणचण या सगळ्या इमोशनल फॅक्टर्समुळे न्यूनगंड, दुष्टपणा, चिडखोरपणा, अपराधी भावना निरनिराळ्या प्रमाणात वाढीस लागतात आणि प्रत्येक माणसात कमी अधिक प्रमाणात हायपोकाँड्रियासीस तयार होतो.

लक्षणे - लक्षणांमध्ये पचनाच्या व हृदयाच्या संबंधित तक्रारी जास्त आढळून येतात. अतिभावनाप्रधान होणे मेलोड्रामॅटिक होणे अशा रुग्णांच्या बाबतीत साहजिक असते. कॅन्सर असण्याची भावना तशी लक्षणं सहजच आपल्याला आहेत असं हे रुग्ण छातीठोकपणे सांगतात.

अशावेळी प्रथम सर्व तपासण्या कराव्याच लागतात. त्याशिवाय नैराश्य, वृत्तीभंग (सिझोफ्रेनिया) काळजी विकार यांच्याही लक्षणांचा विचार करावा लागतो.

उपचार - अशा रुग्णावर उपचार करणे ही एक कला आहे. फक्त एकच वैद्यक शास्त्र असं आहे, ज्याला सायन्स अँड आर्ट असं संबोधलं जातं ते म्हणजे होमिओपॅथी. रुग्णाच्या कलेनं घेत, समुपदेशन करत उपचार करणं फार अवघड काम असतं. फक्त होमिओपॅथीतच हॅायपोकाँड्रियासिस घालवणारी खास औषधं आहेत. त्यासाठी तज्ज्ञ आणि अशा केसीस हाताळलेल्या डॉक्टरांची मदत घ्यावी लागते हे सुद्धा तितकेच खरे!



चेतनसंस्था

मायस्थेनिया ग्रेव्हीस (स्नायूदौर्बल्य)

स्नायू व चेतनवाहिन्या यांचे कार्य एकमेकास पूरक असते. स्नायूंकडून संवेदना मेंदूकडे पोचवणे व मेंदूकडून आलेल्या संदेशाला अनुसरून स्नायूंकडून काम करून घेणे असे एक चक्र अव्हायतपणे चालू असते. मायस्थेनिया ग्रेव्हीस हा एक स्नायू मज्जासंस्थेचा गंभीर आजार आहे. हळुहळू स्नायूंची लवचिकता कमी होऊन स्नायू लुळा पडतो. शरीराचे ऐच्छिक स्नायू (ऐच्छिक स्नायू म्हणजे जे स्नायू आपल्या इच्छेप्रमाणे आकुंचन प्रसरण करता येतात ते) इच्छेप्रमाणे काम करेनासे होतात.

कारणे - न्यूरोमस्क्युलर जंक्शन म्हणजे स्नायू चेतनवाहिनी जोड जेथे असतो तेथील रसायनांना मारक ठरणारी स्वतःचीच संरक्षक पेशी कारणीभूत ठरते. या प्रकारच्या विकारांना ऑटोइम्युन डिसॉर्डर म्हणतात. म्हणजे स्वतःच्या शरीरातील संरक्षक पेशी स्वतःच्याच चांगल्या पेशींवर तुटून पडतात व असा प्रकार घडवून आणतात. छातीमध्ये मधोमध बरगड्यांचा जोड असतो तेथे थायमस नावाची एक ग्रंथी असते. या ग्रंथीच्या पेशी अवचीत वाढून ट्यूमर तयार झाल्यासदेखील त्यातून अशा विध्वंसक पेशी तयार होतात. अशानेही मायस्थेनिया होऊ शकतो.

लक्षणे - हा आजार सर्वसाधारणतः १५ ते ५० वयोगटातील स्त्री पुरुषांना होतो. स्त्रियांमधील या आजाराचे प्रमाण पुरुषांपेक्षाही जास्त आहे. सुरुवातीला लक्षणांचे स्वरूप कमी अधिक असते. मानसिक ताण, अति शारीरिक श्रम, संसर्गजन्य आजार, गरोदरपणा इत्यादीवेळी स्नायूदौर्बल्याचे प्रमाण वाढते राहते.

मुख्य लक्षण म्हणजे स्नायूमधील असामान्य थकवा हेच होय. सुरुवातीला साधारण शक्ती जाणवते. परंतु प्रयत्न करता करता पूर्ण थकवा येतो. दिवसभराच्या कामानंतर संध्याकाळी सगळे स्नायू संपूर्ण शिथिल पडतात. सुरुवातीची लक्षणे डोळ्याच्या पापण्या व कपाळाच्या आठ्यांमध्ये जाणवतात. पापण्या उघडताही येत नाहीत. कपाळाला आठ्या घालता येत नाहीत. जबडा हलवणे, अन्न चावून खाणे, गिळणे, बोलणे इ. दुरापास्त होते. या सर्व गोष्टींना सर्वसाधारण जेवढा वेळ लागतो त्यापेक्षाही जास्त वेळ लागतो. हातापायाचे स्नायू ढिले पडतात. जास्तीत जास्त खांद्याचे स्नायू लवकर बळी पडतात. कपडे वाळत घालणे, वेणी घालणे अशी कामेसुद्धा थांबून थांबून करावी लागतात. कित्येकदा आजार वाढत जाऊन श्वसनाचे स्नायूसुद्धा लुळे पडतात. घशाचे स्नायू लुळे पडल्यामुळे ठसका आल्यावर गुदमरून मृत्यू येऊ शकतो. स्नायू लुळे पडल्यावर हातपाय बारीक होतात. गालफडं बसून येतात. परंतु एवढे असूनही मेंदूचे कार्य, स्मरणशक्ती शाबूत राहते.

निदान - या आजाराचे निदान करण्यासाठी टेन्सीलॉन टेस्ट, इलेक्ट्रो मायोग्राफी अशा तपासण्यांची मदत घ्यावी लागते.

उपचार – ॲलोपॅथिक उपचारांतर्गत पायरिडोस्टिगमीन, प्रोपॅथेलिन, क्वचित स्टिराईड्सचा आधार घ्यावा लागतो. कधी आजार खूपच बळावला असला तर रक्तघटक बदलण्याची प्रक्रिया (प्लाझमा एक्सचेंज–ॲंटीबॉडीज काढून टाकण्यासाठी) करावी लागते.

होमिओपॅथी – लक्षणे, लक्षणांची तीव्रता, बरोबरची इतर लक्षणे, लक्षणांचा वाढावा या सर्व गोष्टींचा अभ्यास करून होमिओपॅथिक उपचार करता येतात. कॉस्टीकम, प्लंबममेट, ऑरममेट, सिफीलीनम अशी अनेक औषधे व्यक्तिविशिष्ठ वापरता येतात. सर्वात महत्वाचे म्हणजे हा आजार रुग्ण तसेच डॉक्टरांच्या लवकरात लवकर लक्षात यायला हवा, तरच या आजाराला मधल्यामध्ये थोपवता येते.

मस्क्युलर डिस्ट्रोफी (स्नायू पंगुत्व)

मस्क्युलर डिस्ट्रोफी हा एक आनुवंशिक आजार असून यात स्नायूतंतूंचा ऱ्हास होत जातो. वेगवेगळ्या लक्षण समूहांवरून त्यांचे वेगवेगळे प्रकार मानले गेले आहेत. जवळजवळ ३५०० मुलांमध्ये एक स्नायुपंगुत्वाची केस दिसून येते. १/३ केसीसमध्ये आनुवंशिकता आढळत नाही. परंतु गुणसूत्रांमध्ये काही गंभीर बदल घडत गेल्यामुळे हा विकार होऊ शकतो. स्नायुंमध्ये ड्रिस्ट्रोफिन नावाचे एक प्रथिन असून काही प्रकारचे स्नायु पंगुत्व या प्रथिनावरही अवलंबून असते.

प्रकार आणि लक्षणे - बेकर डिस्ट्रोफी व ड्युशने डिस्ट्रोफी असे ढोबळमानाने दोन प्रकार मानले जातात. ड्युशने डिस्ट्रोफी हा प्रकारच जास्तीत जास्त प्रमाणात आढळून येतो. जन्मतः बाळ एकदम नॉर्मल असते. पालथे पडणे, रांगणे, चालणे, बोलणे व्यवस्थित होते किंवा जरा सावकाश होऊ शकते. परंतु चालताना मात्र मूल जरा गोंधळल्यासारखे वाटते. उंच सखल भागावरून चालताना खूप अडखळते, पडते, धावता येत नाही. चाल बदलल्यासारखी वाटते. पोट पुढे काढून डोके ताठ ठेवून चालण्याचा प्रयत्न मूल करीत राहते. चौथ्या पाचव्या वर्षाचे झाल्यावर मुलाला जिना चढताना आधार घ्यावा लागतो किंवा वरच्या पायरीवर हात ठेवत आधार घेत रांगल्यासारखे पायरी चढण्याचा प्रयत्न मूल करीत राहते. पोटऱ्या फुगल्यासारख्या दिसतात. बेकर डिस्ट्रोफीमध्ये आजाराची सुरुवात वयाच्या पाचव्या वर्षापासून ते २५ व्या वर्षापर्यंत कधीही होऊ शकते. मुलाला बसल्या जागेवरून किंवा झोपल्या जागेवरून चटकन उठता येत नाही. एका बाजूला वळून, हात जमिनीवर टेकून हातावर भार घालून मग गुढघ्यावर हात टेकवून आधार घेत घेत उभे रहावे लागते. या प्रकाराला स्वतःच्याच अंगावर चढणे असे म्हणतात. कमरेचे स्नायू कमकुवत झाल्याचे हे चिन्ह असते. नंतर नंतर मुलाला हात डोक्यावर घेता येत नाहीत. केसही विंचरता येत नाहीत. काही स्नायू फुगतात तर काही स्नायूंचा ऱ्हास झालेला दिसून येतो.

पोटरीचे. पार्श्वभागाचे, दंडाचे, मानेचे, जिभेचे स्नायू फुगल्यासारखे थुलथुलीत दिसतात तर गळ्याचे व पाठीचे स्नायू यांचा ऱ्हास होतो. हळुहळू सगळेच स्नायू ऱ्हास पावतात व हातपाय, अंग काष्ठवत (काडीसारखे) दिसू लागते आणि मुलाला कोणतीही हालचाल शक्य होत नाही. १२-१४ वर्षे वयाची झाल्यावर पूर्ण पंगुत्व येते व मूल अंथरुणला खिळते. हातापायाचे फ्रॅक्चर खूप लवकर, जरा हालचालीनेसुद्धा होऊ शकतात. स्मरणशक्ती व तल्लखपणा सर्वसाधारण असतो. ड्युशने डिस्ट्रोफीमध्ये हृदयाचे स्नायू ऱ्हास पावून हृदय बंद पडू शकते. या मुलांचे आयुष्यमान अगदी कमी असते.

निदान - रक्त तपासणीमध्ये सीपीके नावाचे संप्रेरक रक्तामध्ये वाढलेले दिसून येते. या आजारात स्त्रिया वाहक असून पुरुषांमध्ये हा विकार प्रकट होऊ शकतो. स्नायूंचा सूक्ष्म अभ्यास केल्यास स्नायूतंतूचा ऱ्हास झालेला दिसून येतो. ईसीजी प्रमाणेच स्नायूंचा इएमजी नावाचा ग्राफ केला जातो. त्यात स्नायूंची ताकद कमी झालेली दिसून येते. निदान करण्यासाठी तज्ज्ञांची आवश्यकता असते. असेच अनेक विविध विकार आढळून येतात. तेव्हा योग्य निदान होणे आवश्यक असते.

उपचार – रूढ उपचारांमध्ये यावर कोणतेही ठरावीक पूर्ण बरे करणारे उपचार उपलब्ध नाहीत. आजार आहे म्हणून मुलाला पूर्णतः झोपवून ठेवणे एकदम चुकीचे ठरू शकते. कारण त्यामुळे स्नायुंचा ऱ्हास जास्त वेगाने होतो. फिजिओथेरपी, चालणे, फिरणे, तिचाकीवरून फिरणे यांचा फायदा होऊ शकतो. कंबरेला, पाठीला नेट देण्यासाठी वेगळ्या प्रकारचा पट्टा किंवा कुबड्या वापराव्या लागतात. असे रुग्ण असणाऱ्या कुटुंबात मुलींचे रक्त तपासून त्या या आजाराच्या वाहक आहेत का हे शोधून काढून पुढे होणारे संक्रमण थोपवता येते. रुग्ण मुलांच्या स्नायूंना कार्यरत ठेवून रोगाचा वेग कमी करता येतो. विकाराची तीव्रता कमी करण्यासाठी होमिओपॅथिक औषधांचा फायदा करून घेता येतो.

या आजाराचे स्वरूप व लक्षणे फसवी असतात. कित्येक वेळा पालकांना, डॉक्टरांनासुद्धा आजार लक्षात येण्यास वेळ लागतो. यासाठी समाज प्रबोधन करणे आवश्यक आहे. अशी लक्षणे आपल्या मुलामध्ये आढळली तर ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला अवश्य घ्यावा.

अल्झायमर (विस्मृती)

अल्झायमर या आजाराचे सर्वात महत्त्वाचे व प्रमुख वैशिष्ट्य म्हणजे या आजारात होणारी मेंदूच्या पेशींची व रसायनांची हानी ही कायमस्वरूपी अशी असते. ती कुठल्याच प्रकारच्या उपचारपद्धतींनी पूर्णपणे भरून काढणे अवघड असते. परंतु भविष्यात होणाऱ्या मेंदूच्या पेशींची व रसायनांची हानी मात्र विविध उपचारपद्धतींनी पूर्णपणे रोखण्याचा प्रयत्न करता येतो. या कारणांमुळेच आपल्याला या आजाराची प्राथमिक लक्षणे स्वतःमध्ये वा आपल्या जवळच्या व्यक्तींमध्ये लवकरात लवकर ओळखता येणे ही काळाची गरज बनली आहे.

अल्झायमर या प्रकारची विस्मृती प्रथम ५१ वर्षे वयाच्या महिलेमध्ये १९०७ मध्ये आढळून आली. ती शोधण्याचे श्रेय अलियास अल्झायमर या जर्मन शास्त्रज्ञाकडे जाते व तेव्हापासून या आजाराला त्यांच्याच नांवाने ओळखले जाते. वय वाढत जाते तसे हा आजार होण्याचे प्रमाणही वाढत जाते.

प्रमुख लक्षणे - कालांतराने वाढत जाणारी व कधीही भरून न येणारी मेंदूच्या विविध क्षमता असणाऱ्या भागांची झीज म्हणजेच अल्झायमर.

विसराळूपणा - जुन्या शिकलेल्या व आत्मसात केलेल्या गोष्टींचा हळुहळू विसर पडू लागतो. उदा. स्वतःच्या घराचा पत्ता, नातेवाईकांची नांवे पत्ते, दूरध्वनी क्रमांक, जवळच्या खाणाखुणा इ.

विसराळूपणाच्या सुरुवातीच्या काळात रिसेंट मेमरी मध्ये समस्या येण्यास सुरुवात होते. म्हणजे थोड्यावेळापूर्वी किंवा दिवसांपूर्वी घडलेल्या गोष्टी, चष्म्याची, घड्याळाची नेहमीची जागा, खाल्लेले पदार्थ, नुकतेच आलेले फोन इ. चे विस्मरण होते. नेहमीच्या ओळखीच्या लोकांचे व नातेवाईकांचे चेहरे ओळखीचे वाटतात. पण नांव आठवत नाही. प्रसिद्ध व्यक्तिमत्त्व, नटनट्या, नेते, खेळाडू यांची नांवे आठवण्यासाठी पराकाष्ठा करावी लागते. या विस्मरणामुळे रुग्णाची चिडचिड होते. बऱ्याचदा रुग्णाचे, नातेवाईकपण वयामुळे होत असावे असे समजून कानाडोळा करतात. जसजशी या आजाराची तीव्रता वाढू लागते तसतसा विसरभोळेपणा आणखीनच गडद होऊ लागतो. काही महिन्यानंतर रुग्णांच्या रिमोट मेमरी (दीर्घकालीन पूर्वस्मृती) मध्येही समस्या येण्यास सुरुवात होते. बऱ्याच वर्षापूर्वी घडलेल्या घटनासुद्धा रुग्ण विसरू लागतो. स्वतःच्या लग्नाची तारीख महिलांच्या बाबतीत माहेरचे नांव, मुलांचे जन्मदिवस, बँकांची नांवे, खाते क्रमांक, काम केलेल्या कंपनीचे नांव, मित्रमंडळीची नावे, आठवणी विस्मृतीत जातात. जणू स्वतःची ओळखच रुग्ण विसरतो. आठवणी हेच म्हातारपणीचे आयुष्य असते आणि त्याच विस्मृतीत गेल्यावर माणसाच्या आयुष्याला काय अर्थ राहील? 'गझनी' मधील अमिरखानची गोंधळलेली स्थिती आठवा. अर्थात त्याची केस वेगळी असली तरी संदर्भ तसाच आहे. आजाराच्या अंतिम टप्प्यात रुग्णाला दैनंदिन कामे, प्रातर्विधी, स्वच्छता, आहार, तारीख, वेळ, महिना, वर्ष यांचा काहीही ताळमेळ घालता येत नाही. व्यक्तिमत्त्व संशयी बनते. कोणीतरी मला मारेल किंवा सगळे मला हसत आहेत, असे वाटायला लागते. रुग्ण जास्तच एकलकोंडा, व्यग्र बनून राहतो. हळुहळू स्वतःशीच बोलणे, हातवारे करणे, पुटपुटणे, हसणे, विचित्र भास, आभास, उदासीनता, खिन्नता, अस्वच्छता अशा गोष्टींमुळे नंतर रुग्ण स्वतःची पूर्ण ओळख घालवून बसतो.

अफेजिया – रुग्णाची भाषा व संभाषणक्षमता नष्ट होते. अचूक शब्द वापरता येत नाहीत.

ॲप्रक्सिया - वेगवेगळ्या शारीरिक हालचाली, हावभाव प्रमाणबद्धरित्या करता येत नाहीत. असंबद्धता येते.

अग्नोसिया - दैनंदिन वापरातील वस्तुंची नांवे लक्षात येत नाहीत. निव्वळ स्पर्श किंवा गंधाने वस्तू ओळखण्याची क्षमता नष्ट होते.

एक्झिक्युटिव्ह फंक्शनिंग डिस्टर्बन्स - विविध बौद्धिक क्षमता लोप पावू लागतात. भविष्यातील निर्णय, अचूक वेध, गणिती ज्ञान, बेरजा, वजाबाक्या, व्यावहारिक चातुर्य या गोष्टींमध्ये तफावत आढळून येते.

कारणे - मेंदूमधील असणाऱ्या अनेक रसायनांपैकी असिटाईलकोलीन या रसायनाची कमतरता या आजारात

आढळते. व विकार पुरुषांमध्ये जास्त आढळतो. आनुवंशिक असू शकतो. डाऊन सिंड्रोम व तत्सम विकार असलेल्या रुग्णामध्ये अल्झायमर होण्याची जास्त शक्यता असते. बुद्धिमान व्यक्तींना अल्झायमर होण्याची शक्यता अल्प असते. मेंदूला जास्त ताण न देणाऱ्या व्यक्तींना अल्झायमर होऊ शकतो.

अल्झायमर टाळण्यासाठी काय करावे?

मेंदूचा जास्तीत जास्त वापर करावा, आपण कोणत्याही वयोगटात असलात तरी आपल्या मेंदूचा वापर जास्तीत जास्त कसा होईल याकडे लक्ष द्यावे. नवीन नवीन गोष्टी शिकण्याकडे कल द्यावा. उदा. नवीन भाषा शिकणे, संगणक संबंधित नवीन कार्यशाळा वा ठरावीक कालावधीचा कोर्स करणे. स्वतःच्या नोकरी/व्यवसाया संबंधी नवनवीन गोष्टी शिकून घणे, अशा पद्धतीने मेंदूला सतत उत्तेजित ठेवणे आवश्यक आहे.

बौद्धिक व्यायाम

आपली बुद्धी दिवसेंदिवस अधिक तजेलदार कशी होईल, याकडे लक्ष देणे. त्यासाठी बुद्धीला चालना मिळेल, अशा गोष्टी करण्यास प्राधान्य द्यावे. उदा. शब्दकोडी, सुदोकू सोडवणे, बुद्धिबळ खेळणे, वेगवेगळया विषयावरील पुस्तके वाचणे इ.

नियमित शारीरिक व्यायाम

हलक्या स्वरूपाचा का होईना परंतु नियमित शारीरिक व्यायाम करावा, जसे ३–४ किलोमीटर चालणे, दोरीच्या उड्या मारणे, जॉगिंग करणे, सूर्यनमस्कार घालणे. यामुळे मेंदूला योग्य रक्तपुरवढा व ऑक्सिजन पुरवठा होऊन मेंदू जास्त काळ कार्य करू शकतो.

समतोल आहार

आपल्या दैनंदिन जीवनात समतोल आहार आवश्यक आहे. तसेच खालील खाद्यपदार्थांचा मुबलक वापर करावा.

ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड असलेले माशाचे तेल. ग्रीन वा ब्लॅक चहा, हळद वा हळदीचे पदार्थ. ऑलीव्ह तेल, मासे.

सर्व प्रकारची फळे व पालेभाज्या व ज्यूस

हे सर्व पदार्थ अल्झायमर टाळण्यासाठी उपयुक्त आहेत. हे शास्त्रोक्त पद्धतीने सिद्ध झाले आहे.

ताणविरहित दैनंदिन जीवन

नियमित व्यायाम व योग्य आहाराबरोबरच शांत झोपसुद्धा अत्यंत महत्त्वाची आहे. दिवसभरात आपल्या शरीराबरोबरच मेंदू व मनालासुद्धा योग्य प्रमाणात विश्रांती, आराम मिळत आहे ना याकडे लक्ष द्यावे. रात्री उशिरापर्यंत दूरचित्रवाणी पाहू नये. प्राणायाम, मनन, आत्मचिंतन, रोज न चुकता प्रार्थना करावी.

योग्यवेळी वैद्यकीय सल्ला

जवळच्या व्यक्तीमध्ये किंवा स्वतःमध्ये कोणतेही लक्षण आढळल्यास न लाजता वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

औषधोपचार - या आजाराचे भविष्यात होणारे आक्रमण रोखणारी बरीच औषधे सध्या उपलब्ध आहेत. नवीन औषधे शोधण्याचे संशोधन जोरात सुरू आहे. कुठलीही औषधे घेताना मात्र मनोविकारतज्ज्ञ, मेंदूविकार तज्ज्ञांचा सल्ला घेऊनच घ्यावीत.

होमिओपॅथी - वाचकांचा विश्वासही बसणार नाही अशी चमत्कार करणारी औषधे होमिओपॅथीमध्ये आहेत. ऑरमेट, प्लंबममेट, ॲसिड फॉस, कार्बोॲनिमॅलीस, अलीयम सटायव्हा अशा प्रकारची औषधे रुग्णाची लक्षणे, लक्षणातील बारकावे, आजाराची अवस्था यांची सांगड घालून देता येतात. त्यासाठी होमिओपॅथिक तज्ज्ञांचा सल्ला अत्यावश्यक ठरतो.

अल्झायमरचे वैशिष्ट्य म्हणजे रुग्णाबरोबरच रुग्णाची काळजी घेणारे नातेवाईक, काळजीवाहक यांनासुद्धा वेळोवेळी समुपदेशन, मार्गदर्शनाची आवश्यकता असते. सर्वांनाच प्रचंड ताण, दडपण व नैराश्याला सामोरे जावे लागते. वाढत्या स्वरूपाचा अल्झायमर असल्यास वैयक्तिक कायदेशीर बाबी (उदा. मिळकत मालकी, वारसा इ.) ची पूर्तता करून घ्यावी. रुग्णाच्या बरोबर कायम एक विश्वासू मदतनीस राहील याची काळजी घ्यावी. रुग्णाची वैयक्तिक स्वच्छता व दैनंदिन कामांची योग्य काळजी घेणे आवश्यक असते.

अल्झायमर हा कोणालाही होऊ शकतो. म्हणूनच हे प्रबोधन. अमेरिकेचे पूर्वाध्यक्ष रोनाल्ड रेगन, हॉलीवूडचा प्रख्यात अभिनेता सीन कॉनरी, प्रख्यात लेखक सिडनी शेल्डन हे लोकही अल्झायमरने त्रस्त होते.

सो! टेक केअर!!

कंपवात (PARKINSONISM)

पार्किन्सन्स् डिसिज किंवा कंपवात हा चेतासंस्थेचा (Nervous System) विकार आहे. हातांना कंप येणे, स्नायु आखडणे व सर्व हालचाली मंदावणे असे या आजाराचे ढोबळ रूप असते. चेतासंस्थेमध्ये एकस्ट्रॉपिरॅमिडल सिस्टीम नावाची एक रचना असते. त्यामध्ये बिघाड झाल्याने कंपवाताची सुरुवात होते.

लक्षणे व कारणे

इ.स. १८१७ साली जेम्स पार्किन्सन या शास्त्रज्ञाने या आजाराचे प्रथम वर्णन केले. अजाणतेपणी हातापायांना कंप सुटणे, स्नायुंची शक्ती कमी होणे, शरीर पुढे झुकणे, चेहऱ्याचे स्नायू आखडल्यामुळे चेहरा भावनाशून्य दिसणे, चालण्यातला डौल जाऊन तुरूतुरू चालणें अशा विकारसमूहाला पार्किन्सन डिसीज म्हणजेच कंपवात असे नांव दिले गेले. हा कंप काम करीत असताना, झोपेत असताना अजिबात जाणवत नाही, परंतु स्वस्थ बसलेले असताना किंवा अति दमलेले किंवा उत्साही असताना जास्त जाणवतो. हाताच्या बोटांची विशेषतः अंगठ्याची जपमाळ घेऊन जप करीत असताना होते तशी हालचाल होते. सतत कंप जाणवतो, मान हलते, जबड्याची चर्वण करताना होते तशी हालचाल होते, ओठांनाही कंप जाणवतो. आजार वाढत गेल्यास बोलतानाही अडखळल्यासारखे होते. स्नायु आखडत असल्यामुळे पाठदुखी, स्नायुदुखी आढळते. स्मरणशक्ती, हुषारी, तल्लखपणा, अबाधित राहतो. परंतु सतत कंप असल्यामुळे रुग्ण चिडचिडा, अस्वस्थ बनतो. नंतर हाताच्या स्नायुंमध्येही कडकपणा आल्यामुळे अक्षर बारीक बारीक होत जाते. स्वच्छ लिहिता येत नाही. आजार खूप बळावल्यास रुग्णाला बोलता लिहिता येतच नाही. चेहऱ्यावरचे स्नायू आखडल्यामुळे चेहरा भावनाशून्य दिसतो.

कंपवाताचे मुख्य कारण अजूनही पुरतेसे समजलेले नाही. तरी मेंदूमध्ये बेसल गॅंग्लीया नावाचा एक भाग असतो. त्यात सबस्टॅंशिया नायग्रा नांवाचा काळ्या पेशींचा समूह असून या पेशींचा ऱ्हास झाल्यावर त्यातून निर्माण होणारे डोपामीन नावाचे संप्रेरक जे संदेशवाहकाचे काम करते त्याचा अभाव निर्माण होतो, तेव्हा कंपवाताला सुरुवात होते. डोपामीनच्या कमतरतेमुळे स्नायुंचे कार्य सुरळीत होत नाही.

मेंदूज्वर होऊन गेल्यावर किंवा काही विषजन्य पदार्थांच्या बाधेमुळे (उदा. कार्बन मोनॉक्साईड) कंपवात होऊ शकतो. वयस्कर रुग्णांमध्ये मेंदूला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या संकुचित झाल्यामुळे कंपवात होऊ शकतो. ताणतणावामुळे शरीरातील दूषित घटकांचे प्रमाण वाढून कंपवात होऊ शकतो. ई जीवनसत्वाचा अभाव जर तरुणवयात शरीरामध्ये झाला असेल तरी मध्यम वयात कंपवात होऊ शकतो. याबद्दल अजूनही संशोधन चालू आहे.

उपचार - डोपामीनचा कृत्रिम पुरवठा करून आजार तसा आटोक्यात ठेवता येतो. परंतु कंप तसा जाणवतच राहतो. काही ठरावीक शस्त्रक्रिया करूनही उपचार करता येतात. परंतु मेंदूची शस्त्रक्रिया ही अवघडच आणि गुंतागुंतीची असते. नवीन अभ्यासानुसार मृत अर्भकांच्या मध्य मेंदूतील काही भाग काढून मेंदूमध्ये बसवल्यास काही फायदा होतो का, यावर संशोधन सुरू आहे.

फिजिओथेरपी – स्नायुमधील कडकपणा सुधारण्यासाठी हालचालीमध्ये सुसूत्रता आणण्यासाठी फिजिओथेरपीचा बराच उपयोग होतो.

बायोकेमिक – क्षार उपचारांनी शरीरातील आवश्यक घटकांची कमतरता भरून काढता येते. सिलीशिया १२x, कॅल्केरिया फ्लूर ६x, कॉली फॉस ६x यांचा फायदा होतो.

होमिओपॅथी – आजाराच्या सुरुवातीपासूनच होमिओपॅथिक उपचार घेतल्यास खूप फायदा होतो. ऑरममेट, सिफीलीनम्, प्लंबममेट, व्हलेरियाना, फेरममेट, अर्सेनिक अल्ब, ॲसिडग्रुप ऑफ रिमिडीज अशी अनेक औषधं वेगवेगळ्या पोटेन्सीमध्ये वापरता येतात. डोपामीनची औषधे चालू ठेवून त्या बरोबरच होमिओपॅथीक औषधंही देता येतात. अर्थात तज्ज्ञांचा सल्ला या आजारात अत्यावश्यक असतो.

चेतातंतूदाह (NEUROPATHY)

मानव जसा उत्क्रांत होत गेला, तसा मानवाच्या मेंदूचाही विकास होत गेला. मेंदूचा कपाळाकडचा भाग जास्तीत जास्त प्रगल्भ होत गेला. त्यातूनच माणसाची बुद्धी, जाणीव, भावना व संवेदना या वृत्ती अधिकाधिक सक्षम होतगेल्या. चेतनासमूह ही इतकी उत्कृष्ट रचना आहे की, अभ्यासताना अक्षरशः अवाक व्हायला होते. मानव शरीरातील वेगवेगळ्या भागातील अवयवांचे कार्य सहकार्याने करवून घेण्याचे काम चेतासंस्था करते. चेतनासंस्थेचे मेंदू चेतारज्जू आणि चेतातंतू हे तीन भाग आहेत. आपल्या शरीरभर चेतातंतूचे जाळे पसरलेले असते. चेतासंस्थेकडून माहिती नेण्याचे आणि दूरवरच्या भागांची माहिती मध्यवर्ती संस्थेला पुरविण्याचे काम चेतातंतू करतात. एखाद्या चेतनवाहिनीला किंवा अशा अनेक वाहिन्यांना सूज आल्याने हा चेतातंतूदाह किंवा न्यूरोपॅथीचा विकार होतो.

कारणे - चेतातंतूदाहाचे मुख्य कारण म्हणजे रक्तातील आणि शरीरातील इतर द्रवपदार्थात, पेशी द्रवात निर्माण झालेले विषारी घटक (Toxins). आरोग्याचे नियम न पाळणे, चुकीच्या खाण्याच्या पद्धती, अवाजवी अतिश्रम, शरीरातील पोषक द्रव्यांची कमतरता. खोल जखम किंवा चेतासंस्थेवर प्रचंड ताण आल्याने, हाडांची जागा बदलल्याने, हाड मोडल्यामुळे चेतनादाह होतो. मधूमेह, पारा, अर्सेनिक, अल्कोहोल, शिसे, असे विषारी घटक व विकार, किटकनाशकांचा दुष्परिणाम, विषाणू अशा अनेकविध कारणांमुळे चेतातंतूदाह होऊ शकतो. या संयुक्त विकाराला न्युरोपथी असे नांव आहे. मधुमेह या विकारात अशी लक्षणं जास्तीत जास्त आढळून येतात.

लक्षणे - या दाहाचे मुख्य लक्षण म्हणजे वेदना आणि आग होणे. शब्दशः हातापायाचा दाह होतो. तळहात, तळपाय गरम होतात. हातापायात बोचल्यासारख्या सटसटणाऱ्या वेदना होतात. मुंग्या येतात. हातपाय, कंबर, मान, चेहरा याठिकाणी अशा वेदना जास्त होतात. बधिरता येते. संवेदना कमी होते. कालांतराने स्नायूंची कार्यक्षमता कमी होऊन स्नायू लुळे पडतात. स्नायूंची ताकद व लवचिकता कमी होते. त्वचा गरम राहते.

आहार-उपचार - समतोल आहार घेतल्याने बरेचसे विकार आटोक्यात राहू शकतात. सेंद्रिय पद्धतीने कसलेल्या शेतीतील अन्नपदार्थ वापरल्याने किटकनाशकांचा प्रभाव जो आपल्या शरीरावर घातक पद्धतीने पडत आहे तो पूर्णतः आटोक्यात आणता येईल.

सोयाबीन - सोयाबीनचे दाणे १२ तास पाण्यात भिजत टाकावेत. नंतर त्याची साल काढून मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावे. त्या वाटणात तिप्पट पाणी घालून सोयाबीनचे हे दूध मंद आचेवर उकळावे. ढवळत राहावे. थंड करून सुती कापडातून गाळून घ्यावे. चवीपुरती साखर घालून एक चमचा मध घालून प्यावे. रोज रात्री जेवणानंतर अर्धा कप सोयाबीन दूध पिल्याने चेतातंतूदाह कमी होतो.

बार्ली - बार्लीची पेजसुद्धा गुणकारी आहे. दाण्यावरचे साल काढून बार्ली पाण्यात उकळावी. पेज बनल्यावर अर्धा पेला ताक व अर्ध्या लिंबाचा रस मिसळून प्यावी. ब गटातील जीवनसत्वे B1, B2, B6, B12 आणि पॅटोथेनिक ॲसिड ही जीवनसत्वे घेतल्याने तात्कालिक आराम वाटतो.

होमिओपॅथी - आहार उपचार हे फक्त जोडउपचार असतात. त्यामुळे आजार पूर्ण बरा होऊ शकत नाही. संपूर्ण बरे होण्यासाठी होमिओपॅथिक उपचार आवश्यक आहेत. बोचल्यासारख्या वेदना, उष्णवेदना, दाह, ठसठसणाऱ्या वेदना, बधिरता, मुंग्या येणे, एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी फिरणाऱ्या वेदना अशा अनेक वेदनांवर अनेक औषधे आहेत. वेदनांच्या प्रकारावर औषधं दाखवणारं हे एकमात्र शास्त्र आहे. न्युरोपथीवर इलाज करताना कारणं, वेदनेचे ठिकाण, वेदना पसरण्याची जागा, वेळ, हवामानातील बदल, दैनंदिनीतील बदल, स्त्री–पुरुष, वय, आदींची दखल घ्यावी लागते.

अर्धांगवायू (PARALYSIS)

माणसाच्या मेंदूचे कार्य मेंदूला होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यावर पूर्णतः अवलंबून असते. या रक्तातून मेंदूला सतत ग्लुकोजचा पुरवठा होत असतो. परंतु या अभिसरणामध्ये अडथळा निर्माण झाल्यास मात्र मेंदूचा शरीरावरील ताबा सुटतो. शरीराच्या प्रत्येक अवयवाचे ताबा केंद्र मस्तिष्कात असते आणि ताबा केंद्रावरचा ताबा सुटला तर त्या अवयवाची कार्यक्षमता डळमळीत होते. आजकाल अनेकांना ब्रेनहॅमरेज, थ्रॉबोसीस, एंबॉलिसम हे शब्द माहीत झाले आहेत.या शब्दांचा थोडक्यात अर्थ मेंदूला रक्तपुरवठा करणारी कोणती तरी रक्तवाहिनी फुटणे किंवा रक्तवाहिनीत रक्त साकळून अडथळा निर्माण होणे या दोन्ही क्रियांमुळे मेंदूच्या अतिमहत्त्वाच्या भागाला रक्तपुरवठा न झाल्याने त्या त्या विवक्षित भागाचे कार्य थंडावते.

कारणे – अनिर्बंध जीवनशैली, ताणतणाव ही कारणे मुख्यतः अर्धांगवायू होण्यास जबाबदार मानली जातात. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, धुम्रपान, मद्यपान, अनुवंशिकता, गर्भनिरोधक गोळ्या, शस्त्रक्रियेवेळचा निष्काळजीपणा, शारीरिक दुखापती, अतिप्रमाणात वाढलेले कोलेस्टेरॉल, रक्त दाट होणे इत्यादी कारणांमुळे अर्धांगवायूचा झटका येऊ शकतो. उच्च रक्तदाब व मधुमेहामुळे रक्तवाहिन्यांवर ताण येतो. धुम्रपान, मद्यपानामुळे रक्तवाहिन्या संकुचित होतात किंवा अचानक प्रसरण पावतात. त्यामुळे रक्ताभिसरणात अडथळा निर्माण होतो. अनुवंशिकता हाही एक मोठा रिस्क फॅक्टर मानला जातो. गर्भनिरोधक गोळ्यांच्या अतिरिक्त वापरामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताच्या गुठळ्या तयार होऊ शकतात. शस्त्रक्रियेवेळी अनवधानाने एखाद्या रक्तवाहिनीत गुठळी तयार झाली तर ती तशीच सरकत सरकत मेंदूपर्यंत जाऊन केंद्रातील सूक्ष्म रक्तवाहिनीमध्ये अडथळा उत्पन्न करू शकते. अशी गुठळी हृदयामध्येही असाच ब्लॉक करून हार्टअटॅक येऊ शकतो.

लक्षणे - डावी/उजवी बाजू लुळी पडणे, वाचा जाणे, लाळ गळणे, दृष्टी जाणे, तोंड वाकडे होणे, मूत्रविसर्जन, मलविसर्जन क्रियेवरील ताबा जाणे अशी अनेक लक्षणं कमी जास्त फरकाने अर्धांगवातामध्ये दिसून येतात. काहीवेळा गिळता न येणे, हालचाल करता न येणे, हातापायात ताठरपणा येणे, बुब्बुळांची विवक्षित हालचाल होणे, डबल दिसणे, स्पर्शज्ञान गमावणे अशीही लक्षण दिसून येतात. हा विकार रुग्णाला पूर्णतः परावलंबी करतो. हालचालीमध्ये अवघडलेपणा, ताठरपणा आल्यामुळे शुश्रूषादेखील अवघड बनते.

उपचार - प्रथम विकाराचे निदान होणे आवश्यक असते. रक्तस्रावामुळे का गुठळीमुळे अर्धांगवायू झाला आहे याचे निदान सी–टी स्कॅन, एमआरआय, पीईटी स्कॅन अशा नवनवीन पद्धतीद्वारे सुलभरित्या करता येते. आधुनिक उपचारांमुळे, तात्कालिक वैद्यकीय सेवेमुळे रुग्णाचा जीव वाचवता येतो. त्याबद्दल कोणतेच दुमत नाही. परंतु झालेला आघात व गेलेली बाजू सुधारण्यासाठी हेमिओपॅथीची बहुमोल मदत होते.

हामिओपॅथी - कित्येकदा तर असे होते की आधुनिक उपचार घेऊनसुद्धा लुळे पडलेले अवयव, गेलेली वाचा, बद्ध हालचाली यांच्यात कोणतीच सुधारणा होत नाही. त्यावेळी मात्र होमिओपॅथीमुळे अनेक रुग्णांना दिलासा मिळतो. पाहूया काही उदाहरणे.

ओपियम - भयामुळे किंवा अपघातामुळे झालेल्या अर्धांगवातावर उपयुक्त. रुग्ण अतिशय सुस्त आणि आळशी असतो.

जेल्सीमियम - डोळ्यांचा, घशाचा पॅरालायसीस असल्यास हे औषध उपयुक्त असते.

नॅट्रमम्यूर - हातांचा अर्धांगवात असल्यास उपयुक्त. अतिशोकामुळे किंवा दुःखामुळे झालेल्या वातावर उपयुक्त ठरते.

लॅकेसीस - डाव्या बाजूचा अर्धांगवात, रुग्णाला शरीराभोवती घट्ट कपडे, स्पर्शसुद्धा सहन होत नाही. अशा प्रकारे सेनेगा, पायक्रिक ॲसीड, नक्सवोमिका, स्ट्रामोनियम, प्लंबममेट अशी अनेक औषधं कारणं व लक्षणमीमांसेवर आधारभूत ठरवून वापरता येतात. परंतु ही औषधं दुधारी शस्त्रं असल्यामुळे तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच वापरावीत. बायोकेमिक (बाराक्षार)– कॅलकेरिया फॉस, कॉलीफॉस, मॅगफॉस ही बाराक्षार औषधं पॅरालायसीसवर उपयोगी आहेत.

फिजिओथेरेपी - घट्ट झालेले स्नायू मज्जातंतू व सांधे यांना पुनःस्थितीत आणण्यासाठी फिजिओथेरपी, मालिश यांचा बराच उपयोग होतो.

पुष्पौषधी - रुग्णांचे मनोधैर्य खचलेले असते तेव्हा पुनःसंजीवनी मिळवून देण्याचे काम पुष्पौषधी करतात. या औषधी होमिओपॅथीला पूरक म्हणून वापरता येतात.

मल्टीपल स्क्लिरोसिस

मल्टीपल स्क्लिरोसिस हा मेंदूचा अति दुर्मीळ आणि उपचाराला अतिशय अवघड असा आजार आहे. या आजाराचे या लेखमालेअंतर्गत विश्लेषण करण्याचे कारण काय तर या आजाराची लक्षणं अतिशय साधी, ओळखू न येणारी असतात आणि आजाराचे स्वरूप मात्र उपचारांना दाद न देणारे!

अर्थात हा आजार आशिया खंडातील देशात तसा दुर्मीळच आहे. परंतु सध्या अशा बऱ्याच केसीस आपल्या देशातसुद्धा आढळून येत आहेत. या आजारात मेंदूमधील काही भागांची अचानक झीज होते. तो तेवढाच भाग विरघळू लागतो व कायमस्वरूपी एक व्रण तयार होतो. याचा अर्थ असा की त्या तेवढ्या मेंदूच्या भागाचे कार्य खंडित होते. मेंदू, मस्तिष्क (Cortex), मज्जारज्जू (Spine) या भागामध्येही हा विकार पसरू शकतो. या आजाराचे कारण अजूनही ठोस स्वरूपात सिद्ध करता आलेले नाही. तरीही आनुवंशिकतेने मात्र हा विकार एका पिढीतून पुढच्या पिढीत संक्रमित होऊ शकतो. सध्या बऱ्याच तपासणीद्वारे या विकाराचे निदान करता येते. त्यामुळे आजकाल असे बरेच रुग्ण लक्षात येत आहेत. पूर्वी फक्त संशयी निदान करता यायचे. परंतु आता मात्र निदानावर शिक्कामोर्तब करण्यासाठी MRI, CT-SCAN सारख्या अद्ययावत चाचण्या उपलब्ध आहेत.

लक्षणे – हा विकार साधारणतः १५ ते ५० या वयोगटातील स्त्री–पुरुषांना होऊ शकतो. विशेषतः स्त्रियांना जास्त प्रमाणात होतो. सुरुवातीला अगदी सवयीच्या कामात गोंधळल्यासारखे वाटते. हातातून वस्तू सुटतात. पडतात, व्यक्ती सतत धडपडत राहते. वेंधळेपणा येतो. चालताना तोल सांभाळता येत नाही. पावलं वेडीवाकडी पडताहेत, सतत अडखळल्यासारखे वाटते. मान हलवताना, विशेषतः हनुवटी छातीला टेकवल्यावर पाठीच्या कण्यातून झिणझिण्या येतात, इलेक्ट्रिक शॉकसारखी कळ पूर्ण पाठीत पसरते. सुरुवातीला काही साधारण उपचारांनी बरेही वाटते पण हळुहळू लक्षणांची तीव्रता व वारंवारता वाढत जाते. दृष्टीवर परिणाम होतो. रंग ओळखता येत नाहीत. अंधुक दिसू लागते. बुब्बुळांची विचित्र हालचाल होते. हातापायांची स्पर्श संवेदना कमी होते. वाळूवरून किंवा स्पंजवर चालल्याचा भास होतो. ठरावीक वस्तुंचे स्पर्श वेगळे भासतात. हलके स्पर्श, पुसटसे स्पर्श मेंदूला ओळखता येत नाहीत. मल्टिपल स्क्लिरोसिसचा रुग्ण अतिसंवेदनशील असतो. कधी कधी भावनिकरित्या अगदी हळवा, उत्तेजित बनतो, तर कधी एकदम वेंधळा! चेहऱ्याची चेतावाहिनी लुळी पडल्याने चेहरा काहीसा वेडावाकडा बनतो. चेहऱ्याच्या शिरा दुखतात. शॉकसारख्या वेदना होतात. नंतर हातापायाच्या नसांचेपण काम चालत नाही. हातापायांवर मेंदूचा ताबा रहात नाही. पाय ओढत चालल्यासारखे वाटते. मूत्राशयावरदेखील प्रभाव पडून सुरुवातीला वारंवार लघवी होते. जसा विकारवाढत जाईल, तसे लघवी पूर्णतः उत्सर्जित करता येत नाही. कॅथेटर घालूनच ही क्रिया पूर्ण करावी लागते. नंतर नंतर स्मरणशक्तीसुद्धा दगा देऊ शकते. तल्लखता कमी होते, आत्मभान कमी होते. आजाराची सुरुवात झाल्यावर वेळेत दखल घेतली तर रुग्ण २०–२५ वर्षे जगू शकतो. नाहीतर चार पाच वर्षे काढणेसुद्धा कठीण असते.

उपचार – या आजाराची वाचकांना ओळख करून द्यायचे कारण इतकेच की आतापर्यंत लक्षणं वाचून सर्वांना आपल्यालाही असंय होतंय! असं सांगण्याइतपत सामान्य लक्षणं आजाराच्या सुरुवातीला आढळतात. तेव्हा आजाराचे निदान होणे आवश्यक असते. त्यासाठी रुग्णाला आजाराचे स्वरूप माहीत असल्यास वैद्यकीय मदत घेण्यास दिरंगाई होत नाही. सध्यातरी यावर उपचार लक्षणानुसारच करता येतात. परंतु होमिओपॅथिक उपचारांनी दुष्परिणाम टाळता येतात व रुग्णाचे जगणे निरामय होऊ शकते. फिजिओथेरेपीचाही उपयोग अवश्य करता येतो. बायोकेमिक व पुष्पौषधींचा उपयोग होमिओपॅथिक औषधांना पुरक म्हणून करावा लागतो.

अपस्मार-फिट्स (EPILEPSY)

फिट्स येणे, आकडी येणे किंवा फेफरे येणे हा अतिशय प्राचीन काळापासून आढळणारा आजार आहे. प्रत्येक उपचार शास्त्रामध्ये यावर बरेच संशोधन झालेले आहे. तरी हा रुग्णाला आणि डॉक्टरांनाही चकवणारा आजार आहे, असे म्हटले तरी वावगे ठरणार नाही. चेतनसंस्थेचा हा विकार असून मेंदू व मज्जारज्जूच्या कार्यावर याचे प्राबल्य आढळून येते. लहान मुलांच्यात हा विकार जास्त आढळतो. तसे असले तरी सर्व वयोगटातील स्त्री-पुरुष या आजाराने त्रस्त दिसून येतात.

काही प्रसिद्ध व्यक्तींनासुद्धा हा आजार होता. उदा. नेपोलियन, अलेक्झांडर द ग्रेट, ज्युलियस सिझर इ. परंतु या व्यक्ती खचून न जाता आपापल्या क्षेत्रात आघाडीवर होत्या. इपिलेप्सी याचा अर्थ भारावून टाकणे, फार पूर्वी असे समजले जाई की काही दुष्ट प्रवृत्ती-शक्ती माणसाच्या शरीराचा ताबा घेतात व त्यामुळे असे झटके येतात आणि म्हणूनच या विकाराला इपिलेप्सी (TO-SEIZE) सिझर असे नांव पडले.

हा आजार अगदी लहान वयात झाला तर शारीरिक मानसिक वाढीवर परिणाम करतो. मध्यम वयात त्रास असेल तर रुग्णावर सामाजिक, वैयक्तिकरित्या बरीच बंधने येतात. अजूनही या विकाराबद्दल अनेक अंधश्रद्धा आहेत. अनेक भोंदू उपचार करणारे व घेणारे बऱ्याचदा आढळून येतात.

कारणे - मेंदू व चेतनतंतूच्या संदेशवहन - यंत्रणेत बिघाड झाल्याने चुकीचे संदेश जातात व चुकीचे कार्य स्नायूंकडून घडवले जाते अशी क्रिया इपिलेप्सीमध्ये होत असते. इपिलेप्सीला अपस्मार असेही नांव आहे. अनुवंशिकता, गर्भावस्थेत होणारे परिणाम, डोक्याला चढणारा ताप, विलक्षण मानसिक व शारीरिक ताण, पचनाच्या तीव्र तक्रारी, अति तीव्र शारीरिक आजार यामुळे अपस्माराचा विकार होऊ शकतो. डोक्याला किंवा मेंदूला, मणक्याला मार लागणे, रक्तात पू होणे, किडनीवर ताण येणे अशा कारणांमुळेही अपस्मार होऊ शकतो. अपघातामुळे फिट्स येऊ शकतात. मेंदूदाह, विषमज्वर (टायफॉईड), ॲलर्जी रक्तवाहिन्या संकुचित झाल्यामुळे मद्यपान, लेडपॉयझनिंग, कोकेन सेवन अशा कारणांमुळे फिट्स येऊ शकतात. मानसिक दडपण, सूक्ष्मधातूंची आहारातील कमतरता (मॅग्नेशियम, कॅलशियम इ.) रक्तशर्करा कमी होण्यानेसुद्धा अपस्माराचा धोका असतो.

लक्षणे - अपस्माराचे दोन प्रकार असतात.

१. ग्रँडमाल - ग्रँडमाल या प्रकारात अगदी ठरावीक पद्धतीने फिट येते. प्रथम रुग्णाला अस्वस्थ वाटत राहते. काही विचित्र भावना अनुभवण्यास येतात. उदा. तोंडावर माती पडत आहे किंवा पोटात काहीतरी गोल फिरत आहे, काही स्नायू उगाचच थरथरत आहेत वगैरे. त्यानंतर हात तालबद्ध रितीने झटकायला सुरुवात होते. मान वाकडी होते. दातखीळ बसते. तोंडातून फेस येतो. डोळे विचित्र दिसतात व रुग्णाची शुद्ध हरपते. शुद्धीवर आल्यावर रुग्णाला झाल्या प्रकाराची गंधवार्ताही नसते व हालचाली मंदावतात. फिट येताना नकळत लघवी व शौच होऊ शकते.

२. पेटिटमाल - यात झटका अगदी नाममात्र असतो. रुग्णाला स्नायूंच्या होणाऱ्या विशिष्ट हालचाली अनुभवता येतात. डोळे, डोके, अंग, हात, पाय यांच्या विचित्र हालचाली होतात. अगदी क्षणिक, पुनः पूर्ववत होते. पण हा प्रकार कधी होईल काहीच सांगता येत नाही. विस्तवाकडे पाहुन, पाण्याकडे पाहून, गाणे ऐकल्यावर, किंचाळण्याने, काही विशिष्ट औषधांनी फिट्स येऊ शकतात. हा विकार इतका गुंतागुंतीचा असतो की पूर्णतः निदान पक्के केल्याखेरीज उपचार करूच नयेत. अडचणीच्यावेळी, आणीबाणीच्या वेळी आधुनिक वैद्यकीय उपचाराशिवाय गत्यंतरच नसते. हे उपचार जीवनदायक असण्याने त्या वेळेस ते आवश्यक ठरतात. निदान पक्के करण्यासाठी ईईजी व स्कॅनिंग आवश्यक असते. त्यामुळे फिटचा प्रकार ओळखण्यास मदत होते.

उपचार - निदान पक्के झाल्यावर काही औषधे (उदा. गार्डिनल, एप्टॉईन, व्हालपेरीन, टेग्रेटॉल इ.) चालू केली जातात. रुग्ण स्थिर होतो. ही औषधे बऱ्याच कालावधीसाठी घ्यावी लागतात. सुपरिणामांबरोबरच काही दुष्परिणामसुद्धा रुग्णाला सहन करावे लागतात. त्यावेळेलाच उपयोगी पडते ती होमिओपॅथी.

आकडी फेफरे (EPILEPSY SEIZURE)

त्यातल्या त्यात अगदी लहान मुलांमध्ये फेब्राईल कन्व्हलजन म्हणजे मेंदूला ताप चढल्यामुळे येणाऱ्या फिट्सचे प्रमाण अधिक असते. अशा फिट्समुळे मुलांच्या मेंदूचा विकास अल्प प्रमाणात होतो. बौद्धिक विकास खुंटल्यामुळे मूल परावलंबी बनतं, असे होणे आपण होमिओपॅथिक औषधं देऊन टाळू शकतो. अशी मुलं खरंतर पूर्ण नॉर्मल असतात. पण रोगाच्या अस्तित्वामुळे व काही प्रचलित औषधांमुळे मतिमंदत्व येऊ शकते. काही वर्तनविकृती, शारीरिक विकृतीसुद्धा आढळून येऊ शकतात.

शिवाय तरुण आणि मध्यमवयीन व्यक्तींनासुद्धा फिट्स कधी येतील ते सांगता येत नाही. त्यामुळे गाडी चालवताना, मशिन्सवर काम करताना वगैरे फिट आल्यास अपघात घडून जीवाला धोका पोहोचू शकतो. अपस्माराची कारणं, लक्षणं वगैरे आपण पहिल्या भागात पाहिलेलीच आहेत. आता पाहूया उपचार.

उपचार – सध्यातरी फिट्स आल्यावर त्वरित उपचार म्हणून ॲलोपॅथिक औषधेच वापरली जातात. त्यामध्ये फिनोबर्बिटोनस व तत्सम औषधं वापरली जातात. एपटॉईन, गार्डीनाल, एपिव्हाल, एमकोरेट इ. नांवे कित्येकांना ऐकुनसुद्धा माहीत असतील. या औषधांचे इच्छित परिणाम असतात. जोडीला दुपरिणामही खूप असतात. सुस्ती येणे, हालचाली मंदावणे, स्मरणशक्ती कमी होणे, हिरड्या फुगणे, केस गळणे, डोळ्याखाली फुगवटा येणे असे अनेक दुष्परिणाम उदाहरणादाखल देता येतील. पण असे अनेक रुग्ण आहेत की, वर्षानुवर्षे अशा गोळ्या घेऊनदेखील फिट्स येतच राहतात. त्यावेळी होमिओपॅथी खचितच उपयोगी पडते. परंतु काही रुग्ण उतावळेपणाने ॲलोपॅथिक औषधं अचानक बंद करून होमिओपॅथिक औषधं सुरू करतात. त्यामुळे फिट्सचा जोरात अटॅक येऊ शकतो. असे न करता सावकाश, डोस कमी कमी करत अर्थात तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच औषधं बंद करावीत व होमिओपॅथीचे प्रमाण वाढवावे. रुग्ण पूर्ण बरा होण्यासाठी बऱ्यापैकी कालावधीची आवश्यकता असते. फिट्स आल्यावर त्वरित उपचार म्हणूनही काही होमिओपॅथीक औषधं वापरता येतात.

होमिओपॅथी - क्युप्रममेट (Cup met), ब्युफो, अगॅरिकस, प्लबम, अर्निका, जेल्सेमियम, व्हॅलेरियाना अशी अनेक औषधं तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावीत.

बाराक्षार - सिलीशिया, कॉलीफॉस, पेंटाफॉस प्रत्येक रुग्णाच्या शारीरिक आवश्यकतेनुसार द्यावी लागतात.

पुष्पौषधी - इंपॅटियन्स, रेस्क्यु, मिम्युलस अशा औषधी तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घ्याव्यात. त्यामुळे येणारा मानसिक ताण कमी करता येतो.

निसर्गोपचार - मानसिक व शारीरिक समतोल साधण्यासाठी निसर्गोपचार उपयुक्त ठरतात. चेतनसंस्थेच्या सुरळीत कामासाठी कॅल्शियम व मॅग्नेशियम या सूक्ष्मधातूंचीही आवश्यकता असते. आहारात या घटकांचे प्रमाण वाढवावे.

फिट्स येण्याबद्दल आपल्या समाजात बऱ्याच प्रमाणात गैरसमज व अंधश्रद्धा आहेत. त्यामुळे तरुण तरुणींचे विवाह जमण्यासाठी अडचण येते. हा विकार होण्यामागे त्या व्यक्तीचा काही एक दोष नसतो. परंतु समाजानेच मोठ्या मनाने त्या व्यक्तींचा स्वीकार केला पाहिजे. रुग्णांच्या आईवडिलांना मात्र आपल्या मुलीला किंवा मुलाला सुदृढ जोडीदारच हवा असतो. ही मानसिकता बदलणे गरजेचे आहे. अशी अपस्मार रुग्ण अनुरूप जोडी असल्यास त्यांची मुलं सुदृढ होऊ शकतात. वैद्यकीय सल्ला घेऊन असे विवाह होणे काही वाईट नाही.

स्मृतिभ्रंश (AMNESIA)

स्मृतिभ्रंश म्हणजे पूर्णतः किंवा अंशतः स्मरणशक्तीचा ऱ्हास अर्थात विसराळूपणा. हा विकार आपल्या चित्रपट व्यवसायिकांनी बऱ्यापैकी लोकप्रिय केलेला आहे. अगणित चित्रपटात नायक नायिका आपली याददाश्त हमखास हरवून बसलेले असतात. सर्वसाधारण विसराळूपणा हा वाढत्या वयाबरोबर वाढतो. परंतु स्मृतिभ्रंशाचा विकार जर मेंदूच्या काही विशिष्ठ भागाच्या कार्याशी निगडित असेल तर तो केव्हाही होऊ शकतो. स्मृतिभ्रंशाचे अनेक प्रकार म्हातारपणात किंवा डोक्याच्या विशिष्ट प्रकारच्या आजारात आढळून येतात. त्याचे प्रमाणही कमी जास्त असू शकते.

कारणे - मेंदूतील पेशींमध्ये काही बिघाड झाला तर हा आजार होतो. अर्थात अनेक आजारांचा प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष परिणाम मेंदूवर होत असतो. रक्ताभिसरणाच्या (ब्रेनक्लॉट किंवा ब्रेनहॅमरेज) आजारांमध्ये रक्ताचा योग्य प्रकारे मेंदूला पुरवठा न झाल्याने मेंदूच्या पेशींना इजा पोहोचते. मंदबुद्धी आणि मेंदूचा कमकुवतपणा यामुळे स्मृति कमी होते. बऱ्याच लोकांमध्ये या आजाराचे मूळ त्यांच्या मानसिक जडणघडणीत आढळते. भीतीमुळे, काळजीमुळे त्यांचे मज्जातंतू क्षीण होतात. सतत मानसिक दबावाखाली, तणावाखांली राहिल्याने, भीतीमुळे काळजीमुळे मेंदूतील चेतातंतूचे संवहन क्षीण होतो. तात्पुरता स्मृतिभ्रंश हा मेंदूला इजा झाल्याने किंवा जबर मानसिक धक्क्यामुळे हातो.

उपचार - या विकाराचे उपचार फक्त औषधांपेक्षाही उपचारतज्ज्ञांच्या कौशल्यावर अवलंबून असतात. एक रुग्ण स्मृतिभ्रंशासाठी उपचार घेण्यासाठी दवाखान्यात गेली होती. आपण तिला गौरी म्हणू. गौरीला एरवी सगळं आठवत असे. फक्त आपल्या धाकट्या बहिणीबद्दल विचारलं तर एकही शब्द तिला आठवत नसे. असं का, असं तिच्या पालकांना विचारलं असता धाकट्या बहिणीचा आठ महिन्यापूर्वी मृत्यू झाला होता. हा अपघात गौरीने आपल्या डोळ्यांनी पाहिला होता. त्या जबर मानसिक धक्क्याने ती जवळजवळ २४ तास बेशुद्ध होती. पण शुद्धीवर आल्यावर बहिणीसंबंधीची सगळी मेमरी डिलीट झाली होती. तिच्या मेंदूला ती अप्रिय घटना, घटनेतील व्यक्ती, त्यासंबंधीची माहिती आठवायचीच नव्हती. गौरीची हिस्टरी घेऊन मानसिक धक्क्याच्या दुष्परिणामांनी होणारे विकार यावर उपयुक्त असलेले व तिच्या व्यक्तिमत्वाला साजेसे होणारे होमिओपॅथिक औषध उच्च क्षमतेच्या डोसमध्ये देण्यात आले. गौरीची मेमरी तर आलीच पण त्या धक्क्यातून सावरण्याचे बळही तिला मिळाले.

निसर्गोपचार - रोजमेरी - रोजमेरी या वनस्पतीचा (रोमॅरिनस ऑफिसिनालीस) काढा करून पिणे, किंवा या अॅरोमा ऑईलचा अर्क रुमालावर टाकून त्याचा सुवास घेतल्याने मनातील नकारात्मक विचार जाऊन स्मरणशक्तीला चालना मिळते.

ब्राम्ही - ब्राम्हीच्या पानाच्या रसाचा अर्क रोज अर्धा चमचा सकाळी अनोशापोटी घेतल्याने स्मरणशक्ती चांगली सुधारते.

कापूरकाचरी – मेंदूच्या बाह्य आवरणावर या वनस्पतीचा परिणाम होऊन मानसिक थकवा कमी होतो. एकाग्रता वाढते. वाळलेली कपूरकाचरीची पाने पाण्यात घालून उकळावीत. काढा नियमितपणे घ्यावा.

बदाम – मेंदूचे कार्य चांगले होण्यासाठी बदाम बी उपयुक्त असते. रात्री चार बदाम बी भिजत घालून सकाळी चावून खावेत. अक्रोडसुद्धा स्मरणशक्ती वाढवण्यास मदत करतात.

होमिओपॅथी – हरतऱ्हेच्या विसराळूपणावर होमिओपॅथीत औषध आहे. प्राध्यापक लोकांचा अॅबसेंटमाईंडेडनेस, मोठ्या हुद्यावरील व्यक्तींचा विसराळूपणा, गृहिणींचा विसराळूपणा (फक्त पुढाऱ्यांच्या आश्वासनांचा विसराळूपणा सोडून) अशा सर्व प्रकारच्या विसराळूपणावर होमिओपॅथीमध्ये औषध आहे. काहींना वस्तू कोठे ठेवल्यात ते आठवत नाही. काहींना घटना आठवत नाहीत. काहींना नेहमीच्या वापरातले शब्द आठवत नाहीत. काहींना उसने घेतलेले पैसे आठवत नाहीत. इ. स्मृतिभ्रंशावर होमिओपॅथीमध्ये उपचार आहेत.

इतर – स्मरणशक्तीला, मेंदूला ताण देणारे शब्दकोडे, मेमरी गेम, पुस्तक वाचणे, संगीत ऐकणे, परिसंवाद, वादविवाद ऐकणे अशा गोष्टी समरसून केल्याने मेंदूला चालना मिळते. बुद्धीला गंज चढत नाही.

न्युरेस्थेनिया (NEURASTHENIA)

आजच्या जीवनामध्ये आपण खूप ॲक्टिव्ह असतो. वेळ कमी असतो आणि काम खूप असतं. पुष्कळ काही करायचं बाकी असतं. अचानक एकदम थकून गेल्यासारखं वाटतं. हातपाय वळू लागतात. कोणतेही काम जड वाटायला लागते. नको वाटते चीडचीड होऊ लागते. थोडक्यात शरीराची चेतनसंस्था जेरीस येते. चेतनसंस्थेची लवचिकता, स्नायूंचा तोल, रक्ताभिसरणसंस्थेचा ताल सगळंच मंदावतं. व्यक्तीला खाण्यापिण्याचा, बोलण्याचा, माणसांचा वैताग येतो. साधारण अलीकडच्या वीस वर्षात जीवनाचा वाढलेला वेग, माणसांच्या महत्वाकांक्षा, अपेक्षा, राहणीमान यातील बदल असे अनेक घटक न्युरास्थेनियाला कारणीभूत आहेत.

लक्षणे - अनेक लक्षणांचा अंतर्भाव न्युरास्थेनिया अंतर्गत होऊ शकतो. आपण सर्वसाधारण थकवा, अशक्तपणा असे ढोबळमानाने वर्णन करतो. असे सर्व विकार न्युरेस्थेनियामध्ये येतात. हातपाय गार पडतात, झोप व्यवस्थित लागत नाही. असंबद्ध विचार येतात. उगाच विचार येऊन येऊन बुद्धी भ्रष्टल्यासारखी होते. भूक व्यवस्थित लागत नाही. खाल्लेले व्यवस्थित पचत नाही. पोट फुगल्यासारखे वाटते. आम्लपित्त वाढते. त्वचेला खाज सुटते. वैयक्तिक जीवनामध्ये रस वाटत नाही. स्त्रियांमध्ये पाळीच्या तक्रारी वाढतात. बेचैनी, भीती, अकारण चिडचिड, हळवेपणा अशा तक्रारी वाढू लागतात. स्नायूशिथिलता येते. छातीत जडपणा होतो. आळस भरतो. ओढूनताणून काम करण्याचा प्रयत्न केल्यास नैराश्य आल्यासारखे वाटते.

कारणे - मानसिक आणि शारीरिक काम अति झाल्यास, अविश्रांत कार्यरत राहिल्याने असा न्युरास्थेनिया येऊ शकतो. आजकाल पैसा सगळ्यांना पळवत आहे. पण असे होऊन एक दिवस असा येतो की काहीही नको वाटते. शारीरिक कारणांमध्ये जीवनसत्त्वांची कमतरता, निसत्त्व रेडीमेड फुड, खाण्याच्या वेळा अनबिंध असणे इत्यादी गोष्टीमुळे थकवा येणे अपरिहार्य आहे. खाद्यपदार्थ अति शिजवल्याने, सारखे उकळल्याने, कृत्रिम रंग, स्वाद घालण्यामुळे निसत्त्व होतात. नैसर्गिक जीवनसत्त्वे, धातू, पोषकद्रव्ये शरीराला मिळत नाहीत. त्यामुळेही अशक्तपणा येतो. झोप चांगली झाली नाही तर शरीराची होणारी झीज भरून निघत नाही. ताजेतवाने वाटत नाही. कामासाठी, व्यसनांसाठी, अभ्यासासाठी विश्रांतीची बरीच हेळसांड होते. त्यामुळे थकवा वाढतच राहतो. त्वचा सुरकुतणे, निस्तेज होणे, डोळ्याखाली काळी वर्तुळे येणे, वजन कमी होणे किंवा अति वाढणे ही थकव्याचीच लक्षणे आहेत. एखादे मोठे आजारपण होऊन गेल्यानंतरही न्युरास्थेनिया येऊ शकतो.

उपचार - थकव्याचे उपचार करताना फक्त औषधांनीच नाही तर जीवनपद्धती बदलल्याने पुष्कळ फायदा होऊ शकतो. विशेषतः उच्चपदाधिकारी, औषधविक्रेते, गावोगाव फिरणारे विक्रेते, नोकरी व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रिया यांनी आपल्या आरोग्याकडे विशेष लक्ष पुरवणे आवश्यक आहे. दिवसाचे टाईमटेबल बनवताना आरोग्याचे टाईमटेबल बनवणे आवश्यक आहे. व्यायाम, आहार, विश्रांती यांची सुनियोजित सांगड घालणे आपल्याच फायद्याचे असते. गृहिणींनी आपल्या कुटुंबाचा आहार कसा असावा, प्रत्येक व्यक्तीला व्यवस्थित पोषक आहार मिळतो की नाही हे एकदा पडताळून पाहणे गरजेचे आहे. आवश्यक फेरफार केल्याने आहार सकस होऊ शकतो आपल्याच मतांना चिकटून न राहता बदलत्या राहणीमानानुसार काही बदल करणे आवश्यक असते.

रोज सकाळी किंवा संध्याकाळी कमीत कमी एक तास भरपूर व्यायाम करणे गरजेचे आहे. नातेसंबंधांमध्ये सहजता, सहिष्णुता असणे सर्वच दृष्टीने उपयुक्त ठरते.

होमिओपॅथी – अनेकदा असे होते की व्हिटॅमिनच्या, कॅल्शियमच्या गोळ्या महिनोन महिने घेऊनसुद्धा अशक्तपणा जेथल्या तेथे राहतो. अशावेळी होमिओपॅथीची उपयुक्तता लक्षात येते. मानसिक तणावामुळे आलेला थकवा, दीर्घकालीन आजारपणामुळे येणारा थकवा, शारीरिक संबंधामुळे, श्वेतप्रदरामुळे, स्त्रीविकारामुळे, अस्थि-स्नायूविकारांमुळे येणाऱ्या थकव्यावर होमिओपॅथिक औषधे जास्त प्रभावशाली आहेत.

सेरेब्रल पाल्सी (मस्तिष्क पंगुत्व)

मेंदूच्या पेशींची पुरेशी वाढ न झाल्याने किंवा तत्सम काही विकारांनी मस्तिष्काचे कार्य व्यवस्थित न होण्याने हा विकार होतो. हा एकच आजार नसून अनेक प्रकारच्या विकारांचा समूह आहे. हात पाय आखडलेली, मानेचे संतुलन नसलेली, व्यवस्थित बोलता न येणारी अशी अनेक मुलं आपण पाहतो. गर्भावस्थेत असल्यापासूनच काही मुलांच्या मेंदूमध्ये असे फेरफार घडून येत असतात.

कारणे - जन्मजात सेरेब्रल पाल्सी - गरोदर अवस्थेत मातेला होणारे आजार उदा. गोवर, विषाणूजन्य इतर आजार, नागीण, एड्स इ. आजारांमुळे जन्माला येणारे बाळ व्यंग घेऊनच जन्माला येते. काहीवेळा प्रसूतीच्या वेळी अति विलंबामुळे ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी होऊन मस्तिष्कामध्ये, काही रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा निर्माण होऊन मस्तिष्क पंगुत्व येऊ शकते. आईचा रक्तगट निगेटिव्ह व वडलांचा पॉझीटिव्ह असे असले तरीही मस्तिष्क पंगुत्व येऊ शकते. गरोदरपणात घेतलेल्या सुयोग्य काळजीमुळे असे दोष टाळता येतात. सातव्या महिन्यात जन्माला येणाऱ्या अपुऱ्या वजनाच्या बाळाला हा विकार असण्याचा धोका असतो.

नैमित्तिक सेरेब्रल पाल्सी - मेंदूचे इन्फेक्शन (मेनिंजायटिस) मेंदूमधील रक्ताभिसरणात गुठळी तयार होणे किंवा रक्तस्राव होणे, मेंदूला जोराची इजा होणे, मेंदूभोवती पाणी साचणे, रक्तपेशी क्षय इ. कारणांमुळे मस्तिष्कपंगुत्व येऊ शकते.

अनुवंशिक सेरेब्रल पाल्सी - गुणसूत्रदोषांमुळे हा आजार पिढ्यान् पिढ्या संक्रमित झाल्याची बरीच उदाहरणे आहेत.

लक्षणे - आजाराच्या तीव्रतेनुसार सेरेब्रल पाल्सीची तीन गटात विभागणी केली आहे. सौम्य, तीव्र व अति तीव्र अशा पातळ्यांवर याचे निदान केले जाते.

१. स्पास्टिक टाईप – हातपाय लुळे पडलेले असले तरी खूप कडकपणा असतो. फिट्स येणे, दोन्ही पाय कात्रीसारखे क्रॉस होतात. उच्चार स्पष्ट नसल्याने बोलता येत नाही. कित्येक मुलांना उठता बसता, हलतासुद्धा येत नाही. काही मुलं चालू शकत असली तरी कात्रीसारखे पाय वाकडे तिकडे पडतात. स्नायूंमध्ये एक प्रकारचा तीव्र आखडलेपणा असतो. मान एका बाजूला कललेली असते.

२. मध्य मस्तिष्क प्रकार - यामध्ये स्नायूंमध्ये हवा असलेला ताण अत्यंत कमी असतो. त्यामुळे हालचाली सुन्न, बधीर असतात. एखादी वस्तू घेताना, उचलतांना मुलाला बरेच प्रयास करावे लागतात. हातपाय लटपटत असतात शिवाय काही मुलांमध्ये कर्णबधीरताही आढळून येते. चेहऱ्याचे स्नायू उलटसुलट हलत असतात, काहीतरीच हावभाव चेहऱ्यावर आपोआप उमटतात. हाताचे तळवे एकदम वाकडे आत वळल्यासारखे असतात.

३. मस्तुष्क प्रकार (लहान मेंदू प्रकार) – शरीर अति शिथिल, लुळे पडलेले असते. कोणताही स्नायू संवेदना आणू नेऊ शकत नाही. डोळे भिरभिरल्या सारखे हलत असतात. हातपाय व मेंदू यांच्या कार्याची सांगड नसल्यामुळे कोणतेही काम शक्य नसते. वयाच्या दुसऱ्या वर्षापासून सर्व लक्षणे दृष्टीतपत्तीस येतात.

या आजारामुळे मुलाची सर्वांगीण वाढ (बोलणे, चालणे, रांगणे, पालथे पडणे) क्रमवार होतच नाही. शिवाय मतिमंदत्व येते. कर्णबधीरता, दृष्टिदोष येऊ शकतात. मूल पूर्णतः परावलंबी बनते.

निदान - आजाराचे निदान करण्यासाठी रक्त तपासणी, युरिनरी, ॲमिनो ॲसीड्स, थायरॉईड प्रोफाईल, सी.टी. स्कॅन, एमआरआय या तपासण्या कराव्या लागतात. शारीरिक तपासणीमध्येच प्राथमिक निदान होते. गर्भावस्थेत ४ डी स्कॅन केल्याने या आजाराचे पूर्वसंकेत मिळू शकतात.

प्रतिबंध - गरोदर स्त्रीचे मानसिक व शारीरिक आरोग्य चांगले राखले गेले पाहिजे. वैद्यकीय तपासणी, चाचण्या, जीवनसत्त्वे व लोहाच्या, कॅल्शियमच्या गोळ्या व्यवस्थित घेणे याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. गरोदरपणाच्या पहिल्या तीन महिन्यात पुरेसे फोलिक ॲसीड मिळणे, बाळाच्या मेंदूच्या वाढीसाठी आवश्यक आहे. आपल्याकडे तीन महिने पूर्ण झाल्याशिवाय डॉक्टरना दाखवत नाहीत. तसे न करता पहिली पाळी चुकल्यावर ताबडतोब वैद्यकीय सल्ल्याने फोलिक ॲसीडच्या गोळ्या घेणे अत्यावश्यक आहे. घरातील वडिलधाऱ्यांनीच याबद्दल जागरूक राहणे गरजेचे आहे.

मस्तकशूळ (HEADACHE)

'डोकेदुखी' हा वैद्यकशास्त्रातील एक जास्तीत जास्त आढळणारा व तापदायक प्रकार आहे. जवळजवळ सर्वच आजारांमध्ये रुग्णाचे डोके दुखतच असते. व्यवस्थित हिस्टरी घेतल्यावर, तपासून पाहिल्यावर अचूक निदान करता येते.

कारणे - अर्थातच कारणे अनेक आहेत. हवा बदल, दगदग, चिडचिड जेवणाऱ्या वेळेतील बदल इ. छोट्या कारणांपासून ते मेंदूआवरणदाह इत्यादी अनेक कारणांमुळे डोके दुखू शकते.

प्रकार - विविध कारणं आणि लक्षणपरत्वे डोकेदुखीचे काही प्रकार पुढील परिशिष्टाप्रमाणे करता येतात.

कारण	डोकेदुखीची जागा	कालावधी	वेदना	इतर लक्षणे
तणावजन्य	पूर्ण माथा केसांची मूळं, मानेवरचा भाग	सतत	डोके घट्ट पकडल्या सारखे वाटते, वेदना सातत्य	डोक्याला स्पर्श सहन होत नाही नैराश्य, काळजी, संवेदनशीलता अतिरिक्त असणे
अर्धशीशी (मायग्रेन)	कानशीलं कानावरचा भाग	अचानक येणारा अ‍ॅटॅक	घण घातल्यासारख्या वेदना	उलटी होणे, उजेड सहन न होणे, अंगदुखी, चेहरा लालबुंद होणे.
रक्तवाहिनीदाह	डोक्यावरील दोन्ही बाजूचे उंचवटे	सतत (विशेषतः रात्री)	दाह, आग पडल्यासारख्या वेदना	जबडा उघडताना दुखणे, केसांची मूळं दुखणे, अंगात कणकण येणे
मेंदूआवरणदाह (मेंनिजायटीस)	पूर्ण माथा दुखणे मान घट्ट होणे	अति तीव्र वाढत जाणारी डोकेदुखी	ठणकणाऱ्या वेदना	अतितीव्र ज्वर, बरळणारा रुग्ण, जोराच्या उलट्या इ.
सायनस हेडेक	भुवईमध्ये, गालाच्या उंचवट्यांवर, मान खाली केल्यास	सर्दी घट्ट झाल्यावर किंवा अनेक दिवस	सुन्न करणाऱ्या सतत वेदना	चक्कर येणे, आवाज अनुनासिक बनणे, सतत सर्दी होणे इ. डोळे रक्तरंजीत होतात,
उच्च रक्तदाब (डोक्यातील अंतर्गत दोष)	पूर्ण डोके दुखते	वाढत जाणारी डोकेदुखी	ठणकणाऱ्या वेदना	झापड येते, उलट्या होतात.

डोकेदुखीचा अवाका केवढा मोठा आहे हे वाचकांच्या लक्षात आले असेलच. याहीशिवाय डोळ्यांना नंबर आला असल्यास, काही स्टिरॉईडस, गर्भनिरोधक गोळ्या, रक्तशर्करा कमी होणे, जागरण इ. कारणांमुळेही डोकेदुखी होऊ शकते.

निदान - डोकेदुखीचे निदान करण्यासाठी क्वचितच प्रायोगिक तपासण्यांचा आधार घ्यावा लागतो. वैद्यकीय ज्ञान व रुग्णाची शारीरिक तपासणी यावरच निदान शक्य असते. क्वचित मेनिंजायटीससारख्या विकारांमध्ये रक्त, लघवी, मणक्यातले पाणी इ. ची तपासणी करावी लागते. एक्स-रे वरून सायनोसायटीसचे निदान करता येते. सीटी स्कॅन व एमआरआय वरून मेंदूच्या विकारांचे निदान होते.

उपचार - डोकेदुखीसाठी वेदनाशामक गोळ्या घेण्याऐवजी मूळ कारणाचा इलाज करणारी होमिओपॅथीच अतिशय उपयुक्त आहे. वाचकांचा असाही गैरसमज असेल की होमिओपॅथीने वेदना कमी होण्यास वेळ लागतो. पण तसे नसून क्षणात वेदना थांबवणारी औषधे होमिओपॅथीमध्येही आहेत. तज्ज्ञांच्या कौशल्यावर होमिओपॅथीचे यश उवलंबून असते. पाहूया काही औषधांची उदाहरणे.

१. जेल्सेमियम - मानेपासून दुखायला सुरुवात हेऊन मग माथा दुखू लागतो. रुग्णाला सतत झोपून रहावेसे वाटते. लघवी झाल्यावर डोकेदुखी कमी होते.

२. अँटीम क्रूड - अपचनामुळे होणारी डोकेदुखी, अजीर्ण, जिभेवर पांढरा थर येतो, आंघोळ केल्यावर दुखणे असह्य होते.

३. नॅट्रम मूर - मासिक पाळीच्या वेळी डोके दुखते. अशक्त सावळ्या मुलींसाठी उपयुक्त, उन्हामध्ये गेल्याने होणारी तीव्र डोकेदुखी.

४. काली बायक्रोमिकम - सायनस डोकेदुखी, नाकाच्या मुळाशी दोन्ही भुवईंच्या मध्यभागी ठणका, नाकात घट्ट दाट श्लेष्मा.

५. इग्नेशिया - अति संवेदनशील स्त्रियांमध्ये मानसिक ताणामुळे होणारी डोकेदुखी, उगाचच रडणे, हळवे होणे अशी लक्षणे. या उदाहरणावरून होमिओपॅथीमध्ये रुग्णाचा केवढा अभ्यास करावा लागतो हे ध्यानात येईल.

बेल्स पाल्सी आणि ट्रायजमायनल न्युरालजिया
(Bells Palsy and Trigeminal Neuralgia)

बेल्स पाल्सी - चेतनसंस्थाविकारामधील हा एक महत्त्वाचा विकार आहे. प्रत्येक वर्षी प्रत्येक १,००,००० व्यक्तीमधील कमीत कमी २३ व्यक्तींना हा आजार होतो. स्त्री आणि पुरुष ह्या दोहोंमध्ये या विकाराचे सारखेच प्रमाण आढळते. सर्व वयोगटातील व्यक्तींना हा आजार होऊ शकतो. मधुमेह असणाऱ्यांना हा आजार लवकर होऊ शकतो. एखादा विषाणूचाही यामागे हात असावा, असा विचार मांडला गेला आहे. परंतु तसे सिद्ध होऊ शकले नाही.

लक्षणे - अचानक चेहऱ्याची एकच बाजू लुळी पडते. डोळ्यांच्या पापणीची उघडझाप होणे थांबून डोळा उघडा राहतो. भुवई हलत नाही. गालाचे स्नायू अन्नाचे चर्वण करताना हलत नाहीत. हसताना ओठाची कडा विस्फारत नाही. लुळा पडलेला गाल फुगवता येत नाही. जिभेच्या टोकाकडे चव जाणवत नाही. कित्येकदा चव पूर्णतः समजत नाही व डोळ्यातील अश्रू पाझरत नाहीत. तोंडात लाळ तयार होत नाही. स्नायू असे लुळे पडण्याआधी कानाकडे चेहऱ्यावर कळ येते. मग हळुहळू चेहऱ्याचे स्नायू (एकाच बाजूचे) लुळे पडतात. नाक व ओठाच्या बाजूच्या स्नायूंची घडी दिसत नाही. एका बाजूला चेहरा सपाट भावनाशून्य दिसतो. कपाळावर आठ्यासुद्धा एका बाजूलाच (नार्मल बाजूला) दिसतात.

कारणे - मेंदूकडून विशिष्ट चेतनावाहिन्यांच्या १२ जोड्या निघतात. त्यापैकी पाचवी जोडी असते फेशियल नर्व्ह (चेहऱ्याची चेतनवाहिनी). ही कानाच्या बाजूने चेहऱ्यावर येते. या कानाच्या कोपऱ्यात काही मार लागला, दाब पडला किंवा अति थंडीमुळे शीर आखडली गेली तर हा विकार होऊ शकतो.

उपचार - रूढ अपचारांमध्ये स्टिरॉइडची मदत घेतली जाते. डोळा सतत उघडा व कोरडा रहात असल्यामुळे डोळ्यावर पातळ ड्रेसिंग पट्टी ठेऊन डोळा बंद ठेवणे आवश्यक असते. अन्यथा इजा होण्याची शक्यता असते. हातावर थोडी टाल्कम पावडर घेऊन ओठाकडून कानापर्यंत एकादिशेने मसाज करण्याने फायदा होऊ शकतो.

होमिओपॅथी – लक्षणानुसार निदान करून आजाराच्या तीव्रतेनुसार होमिओपॅथिक उपचार करता येतात. १०० टक्के आजार बरा होतो. बेलाडोना, अकोनाईट, ॲलीयम, सटायव्हा, प्लंबममेट, कॉस्टीकम, कोलोसिंथ, लायकोपोडियम, पल्सेटिला अशी अनेक होमिओपॅथी औषधे या विकारावर उपयुक्त आहेत.

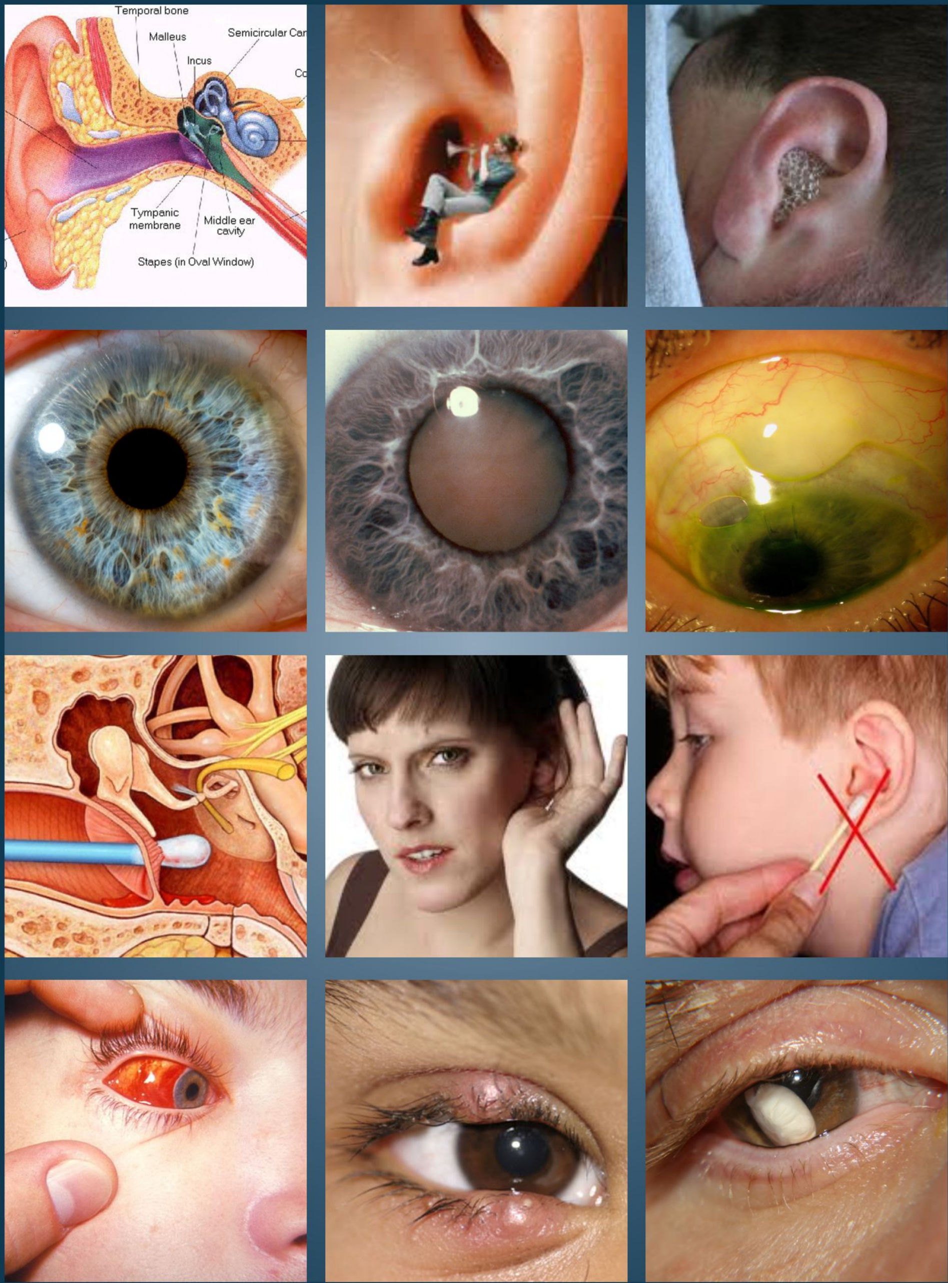
ट्रायजमायनल न्युरालजिया – मेंदूकडून निघालेल्या चेतन वाहिन्यांची पाचवी जोडी असते ट्रायजमायनल नर्व्हची. चेहऱ्याच्या वेदना, संवेदना, भावना जाणवण्याच्या व दाखवण्याच्या कार्यात यांचा मोठा वाटा असतो. जबड्याच्या हालचाली, त्वचेची जाणीव यावर कंट्रोल असतो. न्युरालजिया म्हणजे वेदना. या नर्व्हवर कशाचा तरी दाब पडला तर ती दुखरी होते. याची कारणेही बरीच आहेत.

लक्षणे – ठसठसणाऱ्या किंवा तिडीक मारणाऱ्या वेदना हे याचे प्रमुख वैशिष्ट्य, चेहऱ्याला स्पर्श केल्याने, चेहरा धुताना, ब्रश करताना, दाढी करताना, खाताना, बोलताना, थंडीमुळे अक्षरशः मरणप्राय वेदना चेहऱ्याच्या स्नायुंमध्ये जाणवतात.

उपचार – रूढ उपचारांमध्ये वेदनाशामक औषधांचा उपयोग केला जातो.

होमिओपॅथी – हा विकार होमिओपॅथिक उपचारांनी पूर्णतः १०० टक्के बरा होतो. लॅकेसीस, झिंकममेट, कॉस्टीकम अशी औषधे पूर्ण बरे करण्यास मदत करतात. या विकारावर होमिओपॅथीच रामबाण आहे. होमिओपॅथीचे एक मात्र आहे, पुस्तकं वाचून उपचार फक्त वरवरचेच होतात. त्याला प्रॅक्टिकल नॉलेज, कॉमन सेन्स, रुग्णाची व्यक्ती वैशिष्ठ्ये पारखण्याची कला अवगत असणारा तज्ज्ञच खात्रीशीर उपचार करून शकतो.

आरोग्य मंत्र



डोळे आणि कान

स्टाय-बेल्सपाल्सी

डोळ्याच्या पापणीवर एका विशिष्ठ ग्रंथीला सूज येते. क्वचित ठणका आणि पू आढळतो तर कित्येकदा घट्ट गाठ येते. या विकाराला रांजणवाडी म्हणतात. अर्थात रांजणवाडी का म्हणत असावेत, हे एक कोडच आहे. बोली इंग्रजी भाषेत याला स्टाय म्हणतात. काही लोक 'चिटली' म्हणतात.

रांजणवाडीचा पहिला प्रकार ज्याला वैद्यकीय भाषेमध्ये 'हॉर्डिओलम' म्हणतात. त्यामध्ये पू-युक्त गाठ येऊन तिचे तोंड पापणीच्या आत किंवा बाहेरही असू शकते. जेवढी सूज जास्त तेवढी कळ जास्त. गरम कपड्याने किंवा पाण्याने शेकलं असता तात्पुरता आराम मिळतो. दुसरा एक प्रकार असतो त्याला चॅलॅझिऑन म्हणतात. यात गाठ घट्ट असून अजिबात दुखत नाही. थोडीशी लालसर दिसते इतकंच!

दहावीत शिकणाऱ्या नयनाला असाच त्रास होत असे. दहावीच्या अभ्यासासाठी जागरण, दगदग होत असे त्यातच नयनाचे आहाराकडेही दुर्लक्ष व्हायचे. तिचे डोळे चुरचुरत असत आणि मग पापणीच्या कडेवर गाठी येणे, असह्य आग होणे, डोळ्यातून पाणी येणे, असा त्रास सुरु झाला. कधी कधी एकाच पापणीवर एकावर एक अशा तीन चार गाठी एकदम येत. वेदनाशामक गोळ्या घेतल्यावर थोडी कळ कमी व्हायची. तेवढाच फरक पडायचा. गाठ कमी झाली की पुन्हा दहाबारा दिवसांनी पुन्हा रांजणवाडी व्हायची. नयनाच्या आईला होमिओपॅथीबद्दल माहिती मिळाली. त्यांच्याकडून नयनाची हिस्टरी घेतल्यावर नयनाला शारीरिक व मानसिक ठेवणीला शोभणारे होमिओपॅथीक औषध जवळजवळ दोन महिने विशिष्ट मात्रेत दिले असता यथावकाश हा त्रास कमी झाला.

उपचार

१. **बाराक्षार** - सिलीशीया १२ एक्स, नॅट्रमसल्फ ६ एक्स ही औषधं वेगवेगळी किंवा एकत्रित दिल्याने फायदा होतो.

२. **होमिओपॅथी** - रुटा, स्टॅफीसॅग्रीया, सिलीशीया, युफ्रेशिया, रसटॉक्स अशी औषधं क्रमानुसार ठराविक मात्रेत दिल्यास रांजणवाडी पूर्णत कमी होते.

३. **नॅचरोपथी** - सबजा किंवा तुळशीचे बी रात्री पाण्यात भिजवून सकाळी थंड दूधातून घेतल्यास डोळ्यांची आग कमी होते. डोळ्यांवर पापणी मिटून थंड गुलाबपाण्याच्या घड्या ठेवल्या असता दाह कमी होतो.

''बेल्स पाल्सी'' नावाचा एक डोळ्यांचाच विकार आहे. त्यात डोळ्याच्या पापणीची नस काम करत नाही. थंडीच्या दिवसात खूप वाऱ्यामध्ये फिरल्यावर किंवा कानाला थंडी लागल्यास कानाजवळून डोळ्याकडे जाणारी ही नस कमकुवत होते व एकाच डोळ्याची पापणी अर्धवट बंद राहते. एका बाजूला तोंड वाकडे होते, हा त्रास कमीतकमी तीन महिने राहू शकतो.

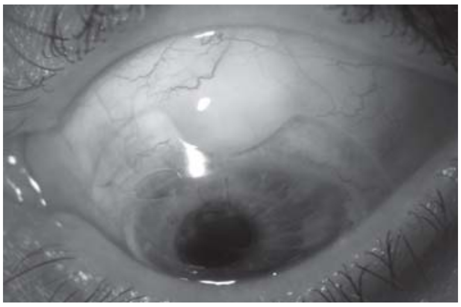
उपचार

१. **फिजिओथेरपी** - हाताला फेसपावडर लावून पॅरेसिस झालेल्या चेहऱ्याच्या बाजूस खालून वर असा मसाज करावा. असे ठरावीक व्यायाम केल्याने ही नस पुनश्च कार्यान्वित होऊ शकते.

२. **होमिओपॅथी** - बेल्सपाल्सी पूर्णतः पंधरा दिवसातच बरी करण्यासाठी उत्कृष्ट होमिओपॅथिक औषधं आहेत. उदा. कॉस्टीकम, अगॅरिकस, झींकमेट, प्लंबममेट अशी औषधं वापरता येतात. कोणत्या बाजूला पॅरेसिस आहे, यावरुन औषध ठरविले जाते.

डोळे येणे

एप्रिल मे महिन्याचे मुलांच्या सुटीचे दिवस! सगळीकडे ऊन रणरणत असते. उष्मा दिवसेंदिवस वाढतच असतो, पाण्याचे दुर्भिक्ष्य, या एकंदरीत वातावरणामुळे डोळे येण्याची साथ येते, कुटुंबात एकाचे डोळे आले की सगळ्यांनाच याचा प्रसाद मिळणार हे निश्चित असते. आता एप्रिल मे कशाला? परवाच सप्टेंबर – ऑक्टोबर महिन्यात नाही का डोळ्यांची साथ आली होती! आता बदलणाऱ्या हवामानानुसार साथीचा प्रसार अनियमित होत असावा.



डोळे येण्याची कारणे

१. स्टफायलोकोकस् स्ट्रेप्टोकोक्स, हिमोफिल्स, सुडोमोनाज् मोराझेला असे जिवाणू व काही विशिष्ट विषाणूदेखील कारणीभूत असतात.

२. उष्ण हवामान कारणीभूत असते.

३. संसर्गजन्य विकार एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीला ताबडतोब होऊ शकतो.

लक्षणे

डोळे आल्यावर डोळ्यातील पांढरा भाग, पापण्याचा अंतर्भाग व कडा लालभडक होतात. डोळे असह्य चुरचुरतात. पाणी येते, डोळे चोळावेसे वाटतात. ताप, क्वचित सर्दी खोकला सुद्धा होतो. ही लक्षणे चार ते सहा दिवस टिकतात. एक डोळा आधी येतो मग दुसऱ्याला लागण होते. डोळे येणे हा संसर्गजन्य रोग असून यात अक्युट व क्रॉनिक असेही प्रकार आहेत. हस्तस्पर्शामुळे, बाधीत व्यक्तीचा टॉवेल, रुमाल किंवा चष्मा वापरल्यामुळे, हवेमार्फत या विकाराचा प्रसार होतो.

उपचार

१. निसर्गोपचार – डोळे मिटून गुलाब पाण्याच्या घड्या डोळ्यावर ठेवाव्यात.

२. होमिओपॅथीमध्ये कंजक्टवायटीस अर्थात डोळे येणे या विकारावर प्रभावी उपचार उपलब्ध आहेत. युफ्रेशिया, रसटॉक्स, ग्लोनाईन, आयरिस व्हर्सिक्युलर अशी औषधे खास गुणकारी आहेत. व्यक्तीसापेक्ष व विकारसापेक्ष उपचार करता येतात. होमिओपॅथिक आयड्रॉप्स देखील उपलब्ध आहेत.

३. बाराक्षार औषधे – काली मूर ६x आणि फेरम फॉस ६x यांचे विशिष्ठ मिश्रण ठराविक वेळाने घेतल्यास डोळ्याचा दाह कमी होतो.

प्रतिबंध

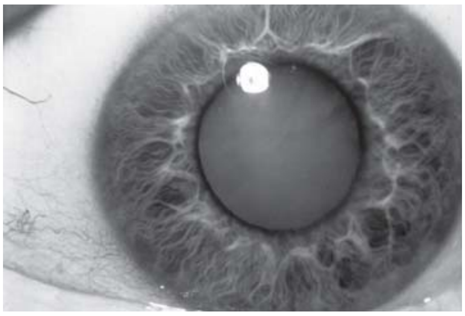
१. होमिओपॅथिक औषधे प्रतिबंधक म्हणूनही वापरता येतात. डोळ्यांची साथ आली असता ठरावीक औषधं ठरावीक डोसमध्ये घेतल्याने डोळे येत नाहीत.

२. डोळे आलेल्या मुलांना शक्यतो शाळेत पाठवू नये किंवा काळा चष्मा वापरण्यास द्यावा. डोळे आलेल्या व्यक्तीचे कपडे, रुमाल, चष्मा वेगळेच ठेवावेत. इतर व्यक्तींनी स्वच्छ थंड पाण्याने डोळे वारंवार धुवावेत. मोकळ्या हवेत फिरताना धूळ व ऊनापासून डोळ्यांचे संरक्षण करण्यासाठी नंबर नसलेला चष्मा वापरावा.

३. शारीरिक स्वच्छता राखावी.

मोतीबिंदू व काचबिंदू

मोतीबिंदू - डोळ्यातील दृष्टीभिंग अपारदर्शक होऊन दृष्टी क्षीण होते यालाच मोतीबिंदू म्हणतात. डोळ्याच्या बाहुलीमध्ये मोत्यासारखा पांढरा ठिपका दिसू लागतो. सर्वसाधारणतः मोतीबिंदू दोन्ही डोळ्यात एकदमच होतो किंवा एका डोळ्यात वाढायला लागल्यावर दुसऱ्या डोळ्यातही सुरुवात होते.



कारणे - १. जन्मतः असू शकतो. यासाठी मातेला गरोदरपणी कांजिण्या किंवा गोवर झाला असल्यास बाळाला जन्मतः मोतीबिंदू होऊ शकतो.

२. डोळ्याला मार लागून इजा झाल्यास

३. अतिरिक्त प्रमाणात स्टिरॉईडस् सेवन केल्यास

४. वार्धक्यामुळे मोतीबिंदू होण्याचे प्रमाण सर्वात जास्त आहे.

लक्षणे

१. दृष्टी क्षीण होणे

२. डोळ्यातील काळ्या बाहुलीच्या मध्यावर पांढुरका ठिपका दिसणे.

३. मोतिबिंदूमध्ये वेदना होत नाहीत.

काचबिंदू

काचबिंदू हा डोळ्यातील पुढच्या भागातील अंतर्गत दाब वाढल्यामुळे होतो. काचबिंदूचे दोन प्रकार आहेत. पहिल्या प्रकाराला अक्यूट अँगल व दुसऱ्या प्रकाराला ओपन अँगल ग्लॅकोमा म्हणतात. एक्यूट अँगल ग्लॅकोमा हा जलद तयार होतो. डोळ्यात अतिशय वेदना होतात आणि दृष्टी क्षीण होत जाते. डोळा लालभडक व तटतटल्यासारखा दिसतो. ओपन अँगल ग्लॅकोमा व उतारवयीन रुग्णांमध्ये सावकाश तयार होतो. डोळ्यांच्या कोपऱ्यातून दिसणं बंद होतं व समोरचं तेवढच दिसतं. डोळ्यातला दबाव हळुहळू वाढत जाऊन एकदमच काचबिंदू आढळून येतो.

उपचार

आधुनिक वैद्यक शास्त्रामध्ये मोतीबिंदू असो वा काचबिंदू दोन्हीला शस्त्रक्रियेशिवाय पर्याय नाही. काचबिंदूमध्ये अंतर्गत दबाव कमी करण्यासाठी व मोतीबिंदूमध्ये पिकण्यासाठी औषधे दिली जातात.

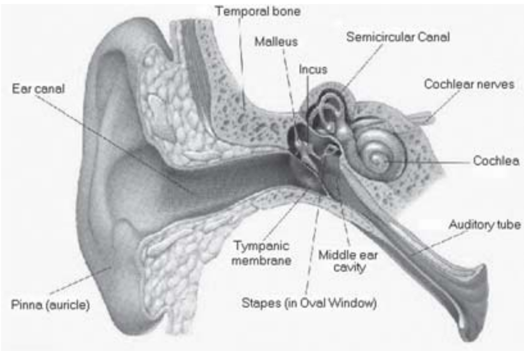
होमिओपॅथी - प्राथमिक अवस्थेतील मोतीबिंदू व काचबिंदू यावर यशस्वी उपचार करता येतात. ग्लोनॉईन, ओनॉस्मोडियम, नॅट्रममूर, सिलीशिया, युफ्रेशिया, सिनरेरिया, मॅरिटीसा अशी औषधं दीर्घकाळ घ्यावी लागतात. काही विशिष्ट औषधे डोळ्यातही घालता येतात.

बाराक्षार - नॅट्रमफॉस १२x, सिलीशिया १२x, फेरमफॉस ३x अशा या औषधांचे मिश्रण तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावे.

मोतीबिंदू पक्व झाला असल्यास व काचबिंदू असह्य वेदनादायक असल्यास शस्त्रक्रिया हा उत्तम उपचार आहे. अलीकडे नवीन लेन्स घातल्याने नवीन दृष्टी प्राप्त करून देण्याच्या सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत.

श्रवणशक्ती

"कर्ण'' कान हा आपल्या ज्ञानेंद्रियांपैकी एक! कानामुळे ऐकू येते. शरीराचा तोल सांभाळला जातो. कानाचे तीन भाग असतात बाह्य, मध्य व अंतर्गत, बाह्य कान हा कानाची पाळी व पडद्यापर्यंतच्या भागाइतकाच असतो. मध्य कानात तीन वाहक हाडांचे जोड व शरीराचा तोल सांभाळणारी वेटोळी नलिका नलिका असते. अंतर्गत कानांमध्ये श्रवण चेतनवाहिनी व तोल सांभाळण्याचे संदेश नेणारी वाहिनी अशी रचना असते. ह्या भागांमध्ये बिघाड उत्पन्न झाल्यास ऐकू येण्याचे कमी होते.



श्रवणदोषाची विभागणी तीन प्रकारात केलेली आहे.

वाहक दोष - बाह्य किंवा मध्य कानात काही उडथळे असल्यामुळे कमी ऐकू येणे. उदा. कानात मळ साठला असल्यास, कानात इन्फेक्शन होऊन पाणी साठल्यास, मध्य कानातील हाडांना इजा होऊन अथवा या हाडांची झीज झाल्यामुळे या प्रकारचा श्रवणदोष उत्पन्न होतो. शक्यतो उपचारांमुळे रुग्णाला पूर्ववत ऐकू येते. परंतु हाडांची अपरिमित झीज (स्क्लिरोसिस) झाली असल्यास ऐकू येणे कठीण असते.

संदेशवाहक-पेशी दोष - श्रवण संदेश मेंदूपर्यंत पोचवणाऱ्या कानातील विशिष्ट पेशींचा ऱ्हास झाल्यास श्रवणक्षमतेत बिघाड होतो. कानाला काही इजा झाल्यास अथवा वृद्धत्वामुळे या पेशीचा ऱ्हास होतो.

चेतनसंस्था दोष - श्रवण संदेश पेशींनी जरी व्यवस्थित कायम ग्रहण केला तरी नर्व्हज्‌मध्ये बिघाड झाल्यास श्रवणसंदेश कानापासून मेंदूपर्यंत पोहोचवला जाऊ शकत नाही व ऐकू येत नाही.

रुग्ण ऐकू न येण्याची तक्रार घेऊन आल्यास त्याची ऑडिओमेट्री नावाची टेस्ट करावी लागते. त्याद्वारे श्रवणदोषांचे अचूक निदान होते. त्यानंतर श्रवणदोषांच्या कारणाप्रमाणे उपचार ठरवले जातात.

'अपेक्षा' आठ ते नऊ वर्षाची अगदी गोड चुणचुणीत मुलगी. हुशार असल्याने शाळेत सगळ्या स्पर्धांमध्ये भाग घ्यायची. बक्षिसं मिळवायची. शिवाय अभ्यासातही अव्वल! अलीकडे तिचं काहीतरी बिनसलं होत खास! कोणत्याही स्पर्धेची तयारी नाही, धडपड नाही. अभ्यास नको. काही नको! एकलकोंड्यासारखं बसायचं. खाण्यात लक्ष नाही. बोलण्यात लक्ष नाही. तिची आई तिला दाखवायला घेऊन आली. अपेक्षाला तपासताना एकच प्रश्न दोन दोनदा विचारावा लागत होता. अपेक्षाची आई म्हणाली की हे असंच चाललंय. धुंदीत असल्यासारखीच करते. तिला तपासून झाल्यावर कदाचित तिला ऐकू कमी येत असावे, अशी शंका आली. ऑडिओमेट्री टेस्ट करून शेतल्यावर ती खरी ठरली. अपेक्षाला कमी ऐकू येत होते. कायम सर्दी व कफामुळे कान व घसा यांना जोडणारी युस्टेशियन ट्यूब पुरती बंद होऊन अपेक्षाची श्रवणशक्ती ८० टक्के कमी झाली होती. हा तिच्या आईवडिलांना मोठा धक्का होता. सर्दी व कफामुळे कानामध्ये अतिरिक्त दाबामुळे वाहक दोष उत्पन्न होऊन ऐकू येणे कमी झाले होते. यावर अपेक्षाला होमिओपॅथिक औषधे दिल्यामुळे सर्दी व कफ तर कमी झालाच शिवाय व्यवस्थित ऐकूसुद्धा येऊ लागले. यात जवळजवळ वर्षाचा कालावधी गेला.

वयानुसार येणारा बहिरेपणा, अति थंडीमुळे कान बंद होणे, कानांच्या अंतर्गत हाडांची झीज होणे यावर उत्कृष्ट होमिओपॅथिक उपचार आहेत. तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार उपचार घेणे आवश्यक असते.

टिनायटस् (TINNITUS)

टिनायटस हा एक लॅटीन शब्द असून त्याचा अर्थ गुंजन किंवा घणघण आवाज येणे असा आहे. हा आजार नसून अनेक आजारांचे ते एक लक्षण आहे. अंतर्गत कानामध्ये आवाजाचे भान येणे किंवा बाहेर आवाज नसताना कानामध्ये घुँई असा आवाज सातत्याने ऐकू येणे याला टिनायटस म्हणतात. हा आवाज एखाद्या मोटरसारखा, वाऱ्यासारखा, गिरणीसारखा असू शकतो. एकतर असा आवाज फक्त रुग्णालाच ऐकू येत असल्यामुळे त्यांची क्षमता किंवा पातळी मोजता येणे अशक्य असते. त्यामुळे फक्त रुग्णाने सांगण्यावरच विश्वास ठेवावा लागतो.

कारण - अति कर्कश आवाज अवचित कानावर पडणे. कानठळ्या बसवणारा आवाज उदा. स्फोट, उच्च तरंग लहरीचे संगीत इ. ऐकण्यामुळे टिनायटसचा त्रास सुरू होऊ शकतो.

सतत कान फुटणे, कानाचे क्रॉनिक इन्फेक्शन इ. मुळे.

कानात काही वस्तू उडकून पडणे.

कानात वॅक्स (मळ) साठणे.

झोपेची औषधे अचानक थांबवण्याने चेहऱ्याच्या काही नसा लुळ्या पडल्याने.

वयाप्रमाणे ऐकू येण्याची क्षमता कमी होण्याबरोबरच टिनायटसचा विकार बळावू शकतो.

काही वेळा रक्तवाहिन्यांच्या स्पंदनांमुळे कानात आवाज जाणवू शकतो.

जायंट सेल आर्टेरायटिस किंवा व्हॅस्कुयलायटीस नावाच्या रक्तवाहिन्यांच्या विकारांमध्ये तसेच कॅरोटिड आर्टरी अन्युरिझम नावाच्या विकारांमध्ये कानात हृदयाच्या ठोक्याबरोबरच स्पंदने जाणवू शकतात.

मिनीअर्स डिसीज नावाच्या कानाच्या आवाजाला कारणीभूत विकारामध्ये चक्कर येणे, आवाज येणे (टिनायटस) व ऐकू कमी येणे अशी लक्षणत्रयी आढळून येते. या विकाराला जुनाट सायनस विकार कारणीभूत ठरू शकतो.

औषधांमुळे टिनायटस होऊ शकतो.

उदा. जटामायसीन, क्लोरांमफिनीकोल, इरीथ्रोमायसीन, टेट्रासायक्लीन, टोब्रामायसीन, बँकोमायसीन, डॉक्सीसायक्लीन या अँटीबायोटिक्समुळे टिनायटस होऊ शकतो.

शिवाय ब्लिओमायसीन व इंटरफेरॉन या कर्करोग व प्रतिविषाणू औषधांमुळे टिनायटस जाणवू शकतो. डाययुरेटिक्स मुळेही त्रास होतो.

डोक्याला मार लागणे, स्क्लिरोसीस, थायरॉईड डिसीज, हायपरलिपीडेमिया (कोलेस्टेरॉल व ट्रायलिसराईड वाढल्यामुळे) व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स कमतरता आयर्न (लोह) कमी असणे, डिप्रेशन (नैराश्य) अतिकाळजी इ. मुळे टिनीटस जाणवू शकतो.

लक्षणे - अर्थातच कानात आवाज येणे, डोके सुन्न होणे, ऐकू कमी येणे व डोळे दुखणे, बेचैनी होणे तर सहजच आहे. रुग्ण या विकाराला अक्षरशः वैतागून जातो.

उपचार - हा फक्त आजार नसून अनेक आजारांचे लक्षण आहे. हा विकार इतका सामान्य आहे की दर तीस रुग्णांमागे एका रुग्णाला असावाच पण तीव्रता मात्र अत्यल्प किंवा प्रचंड या मध्ये कितीही असू शकते. मूळ आजार बरा करणे शक्य असल्यास टिनायटसही कमी होतो. फक्त होमिओपॅथीमध्येच या विकारावर बरेच विस्तृत लेखन व उपचारासंबंधित प्रयोग झाले आहेत. अनेक प्रकारचे टिनायटस होमिओपॅथिक उपचारांनी बरे झाले आहेत. परंतु उपचार कालावधी मात्र जास्त असतो.

कान फुटणे

कान फुटणे आणि गळणे हा अगदी सामान्य तसेच प्रत्येकाला होणारा विकार आहे. एकदा एक रुग्ण अगदी धावत पळतच आला. म्हणू लागला, 'डॉक्टर पहा बरं! मला बहुतेक ब्रेनट्यूमर झाला आहे. अहो, कानामागे ही एवढी मोठी गाठ झाली आहे. चक्कर येतेय, ताप येतोय, काही सुचतच नाही बघा!' तपासून पाहिलं असता कानामागे मॅस्टॉईड म्हणून हाडाचा पोकळ भाग असतो. त्याला सूज आलेली, तो भाग लालबुंद होऊन कानातून चिकट पाणी येत होतं. ब्रेनट्यूमर नसून कानाच्या इन्फेक्शनमुळे कान फुटून गळत होता व त्यातील काही द्राव मध्य कानातून मॅस्टॉईड हाडाच्या पोकळीत साठल्यामुळे सूज येऊन ठणका येत होता. साहजिकच एवढं सगळं असल्यामुळे चक्कर येत होती.

कान फुटणे, कान गळणे हा अनेक रुग्णांना होणारा अगदी सामान्य विकार आहे. वरचेवर होणाऱ्या सर्दीमुळे घशातून कानाला जोडणाऱ्या नलिकेद्वारे हे इन्फेक्शन कानाकडे पोहोचते. मध्य कानात चिकट पाणी व पू साठून कानाच्या पडद्यावर दाब येतो व पडद्याला भोक पडून कान गळू लागतो. या विकाराला 'ओटायटीस मिडीया' व 'ओटायटीस एक्सटर्ना' अशी नावं आहेत.

रूढ उपचारांमध्ये अँटीबायोटीक्स व क्वचित स्टिरॉईडस् देऊन हा विकार थांबवला जातो. परंतु हा त्रास वारंवार होऊ शकतो. त्यामुळे आधीच्या रुग्णाच्या बाबतीत सांगितल्याप्रमाणे हे इन्फेक्शन मध्यकानातून मॅस्टाईड हाडापर्यंत जाऊ शकते. हे हाड जाळीदार असल्याने इन्फेक्शन जोमाने फोफावते. भरपूर ताप येतो. क्वचित औषधांनी कमी न झाल्यास मॅस्टाईड सुई घालून पंक्चर करून स्वच्छ करावे लागते. हे इन्फेक्शन असेच डोक्याच्या खालच्या बाजूस असलेल्या छोट्या मेंदूकडे पसरते व मेंदूच्या आवरणाचा दाह (मेनिंजायटीस हा विकार) होऊ शकतो. हा दाह वाढतच गेल्यास कानातून जाणारी चेहऱ्याच्या हालचाली कंट्रोल करणारी शीर व कानातून श्रवणसंदेश नेणारी शीर या दोहोंना इजा होऊन त्यांचे कार्य बंद पडू शकते.

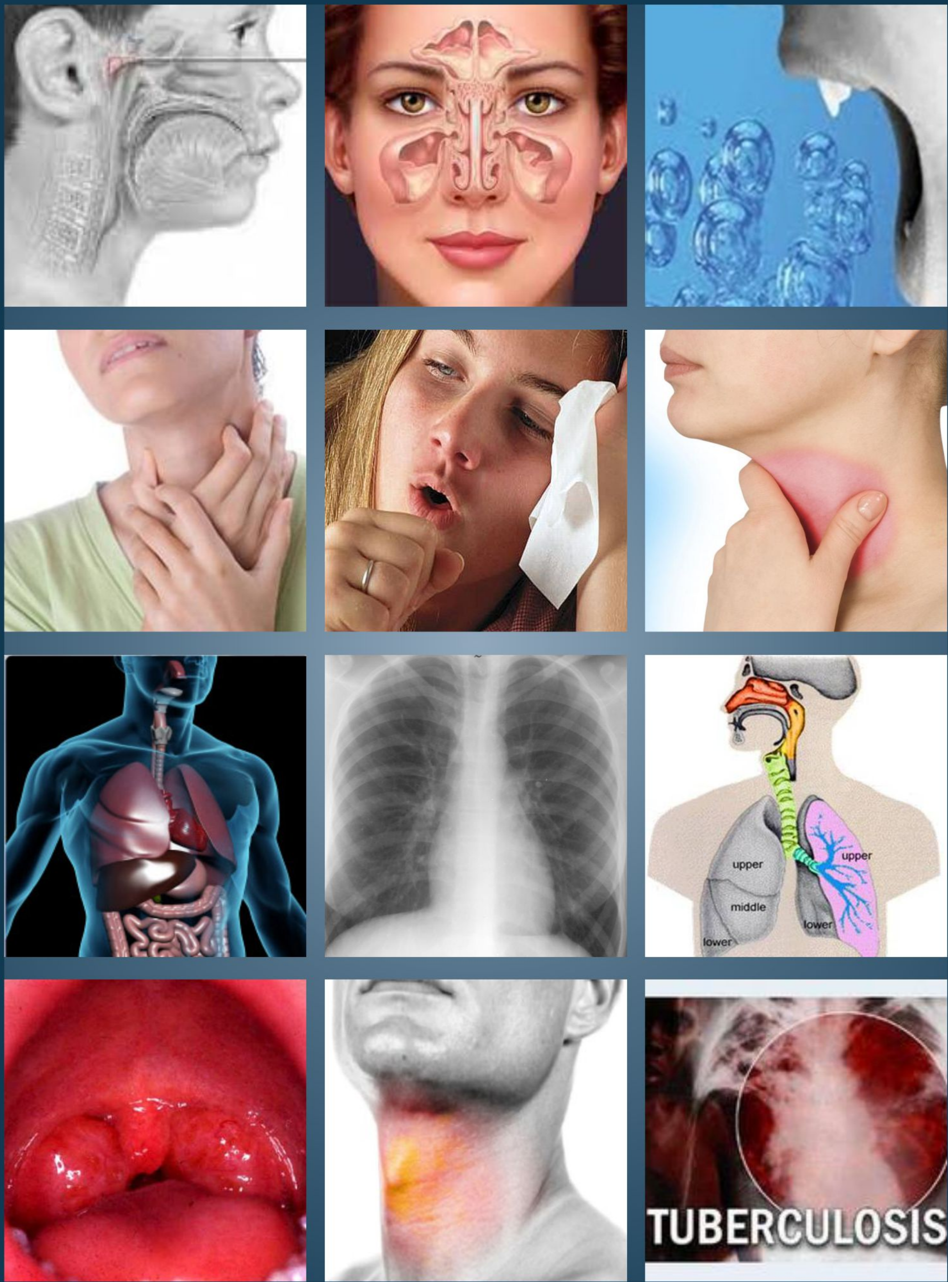
उपचार – या विकारावर खात्रीशीर व संपूर्ण दुष्परिणाम विरहीत उपचार होमिओपॅथिक व बाराक्षार औषधांनी करता येतात.

बाराक्षार – कॅलकेरिया सल्फ, सिलीशीया, कॅलकेरिया फ्लूर अशी औषधं कितीही जुनाट आजार बरा करतात.

होमिओपॅथी – कान गळण्याची जुनाट व्याधी असल्यास अर्सेनिकम् अल्ब हे औषध गुणकारी आहे. कायमच कानात पू होऊन ठणका मारत असल्यास अर्सेनिक आयोडेटम् बरायटा मूर, कॅल्केरिया फ्लूर, कॅल्केरिया ऑयोड, कालीसल्फ अशी औषधं आहेत.

मॅस्टॉईड हाडापर्यंत इन्फेक्शन गेल्यास कॅप्सीकम, अमोनियम पायक्रीकम्, काली मूर, ओनॉस्मोडियम ही औषधे वापरता येतात. कानाच्या पडद्याला भोकं पडलेलं असल्यास कॅलकेरिया कार्ब, सिलीशीया, ट्यूबरक्यूलीनम् अशी औषधं उपयुक्त ठरतात. मूलेन ऑईल नावाचे होमिओपॅथिक औषधांनी सिद्ध केलेले तेल कानात घालण्यासाठी वापरले जाते. त्यामुळे कानातील ठणका कमी होण्यास मदत होते. जुनाट विकार असल्यास इतर व्यक्तीनिष्ठ लक्षणे व वैशिष्ट्ये लक्षात घेऊन उपचार केल्यास संपूर्ण गुण येण्याची खात्री असते.

आरोग्य मंत्र



श्वसनसंस्था विकार

सर्दी, पडसं आणि सायनोसायटीस्

''ईडली ऑर्किड आणि मी'' असं मध्यंतरी एक पुस्तक वाचनात आलं होतं. त्याच चालीवर सर्दी, पडसं आणि सायनोटीस असं एक पुस्तक काढता येईल. याचं कारण म्हणजे या सर्दी पडश्यानं आणि नाक चोंदण्याने लोक असे काही बेजार होतात की त्यांच्या केसपेपरचे मिळून एक दणदणीत पुस्तक तयार होईल. गमतीचा भाग निराळा! पण या सर्दीनं अक्षरशः वैताग येतो. ॲलर्जीकरायनायटीस, सायनोसायटीसचे प्रमाण प्रदूषणामुळे व विविध जंतूसंसर्गामुळे पूर्वीपेक्षा खूपच वाढले आहे.

कारणे – या इन्फेक्शनला कित्येक प्रकारचे जीवाणू विषाणू कारणीभूत असतात. मात्र कांही व्यक्तींची प्रतिकारशक्तीही तेवढीच महत्वाची असते. कित्येकांना पंखा जोरात लावून झोपण्याची सवय असते. पण समजा एखाद्याची प्रतिकारशक्ती कमी आहे आणि तो जर अशा पंख्याच्या वाऱ्यात झोपला तर नक्कीच त्याला सर्दी होईल. काहींना धूळ, धूर, थंडपाणी, गारवारा, बर्फ, काकडी व केळ्यासारखे पदार्थ असं काहीसुद्धा सोसत नाही. भिंतीना धरणारी बुरशी, झुरळ, डांबराच्या गोळ्या यांची सुद्धा काहींना ॲलर्जी घेऊन अशी वारंवार सर्दी होते.

लक्षणे – सकाळी उठल्या उठल्या खूप शिंका येतात. नाक सुरसुरते, डोळ्यातून पाणी येते. दिवस जसा चढेल तसं नाक बंद होऊन डोकं दुखायला लागतं. श्वास घेता येत नाही. कान गच्च वाटतात. नाकाच्या मुळाशी, गालाकडे दुखायला लागतं, मान दुखते, डोकं खाली केल्यास कळा मारतात असा काहीसा प्रकार चालू होतो. नाक गळण्यापासून ते नाक चोंदण्यापर्यंत हा प्रवास असा असतो. सायनोसायटीस हा प्रकार सुद्धा वाटतो तेवढा साधा नाही आहे. नाक गच्च होऊन होऊन डोकं दुखणं हा एक असह्य प्रकार असतो. एका रुग्णाचं असंच झालं होतं. नाकाच्या मुळाशी कपाळाकडे असणारा स्फिनॉईड सायनस पूर्णतः ब्लॉक झाला होता. या सायनसच्या बाजूनं जाणाऱ्या, ॲबड्यूसन्स (Abdusense) नर्व्हवर दाब येऊन डावा डोळा पूर्ण तिरळा झाला. आणि डोळ्यांना डबल दिसू लागलं. त्या रुग्णाला ''ट्यूक्रियम'' नावाचं होमिओपॅथिक औषध दिल्यावर तो पूर्णतः बरा झाला. एवढंच काय तर डोळा देखील पूर्ववत झाला आणि व्यवस्थित दिसू लागले.

१) निसर्गोपचार – तुळशीच्या पानाचा रस व मध अशा प्रकारच्या सर्दीवर तात्पुरता आराम देतो. कडक पाण्यात निरगुंडीची पाने व मीठ टाकून छाती, गळा, पाठ व चेहरा शेकावे किंवा याची वाफ घ्यावी. कफ सुटण्यास मदत होते. गरम दुधांत हळद टाकून घ्यावी.

२) बाराक्षार – नेट्रमसल्फ २००x आणि कॅल्केरिया फॉस १२x अशा सर्दीवर उपयुक्त असते.

३) ॲक्युप्रेशर – श्वासाचा त्रास जाणवल्यास मनगटाच्या सुरवातीस असलेल्या अंगठ्याच्या सरळ रेषेत असणाऱ्या बिंदूवर सुमारे दोन मिनिटे दुसऱ्या हाताच्या अंगठ्याने दाब द्यावा. तसेच झोन थेरपीनुसार १,७,३०,३४ या बिंदूवर आणि हातापायाच्या सर्व अग्रांवर दोन दोन मिनिटे दाब द्यावा.

४) योगासन – जलधौती, सर्वांगासन, शीर्षासन, सिद्धासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, अर्ध मत्सेंद्रासन, योगमुद्रा, शवासन करावे.

५) होमियोपॅथी – होमिओपॅथीमध्ये आरोग्यपूर्ण उपचार शक्य आहेत. प्रत्येक व्यक्ती व अनेक लक्षणांनुसार उपचार होमिओपॅथीमध्ये शक्य आहेत. ॲलियम सेपा, ॲरमट्रीफ, अमोनियम कार्ब, क्रालिबाईक्रोमिकम् नक्स वोमिका, नॅट्रम सल्फ अशी औषधं अक्यूट व क्रॉनिक दोन्ही स्वरूपाच्या सर्दीवर वापरता येतात व प्रतिकारशक्ती वाढवता येते. अबालवृद्धांना सर्वांना ही औषधं उपयुक्त आहेत.

नाकातले मांस वाढणे (नोजल पॉलीप)

नाकाच्या ओलसर अंतर्त्वचेचा वारंवार दाह झाल्यामुळे त्या त्वचेतूनच हळुहळू मांसाची वाढ होऊ लागते, द्राक्षाच्या आकारासारखे मांस नांकात वाढू लागते. त्यामुळे श्वासोच्छवासाला अडथळा होणे, वारंवार अतोनांत सर्दी होणे, नाक गळणे, गच्च होणे अशी लक्षणं आढळून येतात. नाकांतले मांस वाढणे सावकाश वाढत जाणारा आजार आहे. जुनाट सर्दी या विकारात रुपांतरीत होऊ शकते.

नाकातले मांस दोन प्रकारे वाढू शकते. बाह्य नाकपुडीत याचे देठ असून मुख्य भाग नाकाच्या आतल्या भागाकडे उलट वाढतो किंवा दुसरा प्रकार म्हणजे आतल्या नाकाच्या भागात याचे देठ असून नाकाच्या पसरट भागात हे मांस लोंबत असते. या विकाराकडे दुर्लक्ष केल्यास हे मांस आडवेतिडवे वाढून पूर्ण नाकपुडी व्यापू शकते व एका बाजूने श्वासोच्छवास पूर्ण बंद होतो. धाप लागते. बोलताना अनुनासिक गेंगणा आवाज येतो. वारंवार नाक गळते, नाक गच्चही होते. नाकात सारखे वळवळल्यासारखे होते. बाहेरून नाकाचा आकार वाढून नाक फेंदारल्यासारखे बेढब दिसते. नाकाची वास घेण्याची क्षमता कमी होते. श्वास अपूर्ण घेतल्याने डोके दुखते, छातीत दडपण आल्यासारखे वाटते.

नाकातले मांस वाढणे हा देखील एक ॲलर्जीचा प्रकार आहे. अतिप्रमाणात मांस वाढले असल्यास रुग्णाच्या स्वस्थतेकरता कधी कधी ऑपरेशनही करावे लागते. परंतु ऑपरेशन केल्याने हा विकार समूळ नष्ट होत नाही. झाडाची मुळं राहिल्यावर पुन्हा अंकुर फुटतो. त्याप्रमाणे पुनःश्च मांस वाढू शकते. अशा वेळेस रुग्णाला तात्पुरता आराम मिळण्यासाठी शस्त्रक्रिया करुन मग पुन्हा मांस वाढू नये, यासाठी होमिओपॅथिक ट्रिटमेंट दिल्यास हा विकार पूर्णतः नाहीसा होतो.

या विकाराची सुरुवात असल्यास किंवा मध्यम स्वरूपात मांस वाढले असल्यास होमिओपॅथिक औषधाने रुग्ण पूर्णतः बरा होतो. नऊ वर्षाची निकीता, जरासा सावळा वर्ण, एकदम बारीक, त्वचा रूक्ष आणि खरखरीत. तिला पाचसहा वर्ष कायमच सर्दीचा त्रास व्हायचा. त्यात तिची जन्मापासून वाढ तशी सावकाशच उशिरा दात येणं, उशिरा चालणं, उशिरा बोलणं इ. शिवाय तिची टाळूसुद्धा उशिरा म्हणजे जवळजवळ दीड वर्षांनी भरली होती. म्हणजे सगळे वाढीचे टप्पे अगदी सावकाश झाले होते. इतर शरीराच्या मानाने पोटाचा आकार मोठ्ठा दिसत होता. अधूनमधून तिला खडू, माती, विटांचे ठिसूळ तुकडे असं काही तरीच खावंसं वाटायचं. तिची इतर लक्षणं व ही व्यक्तीवैशिष्ट्ये एका होमिओपॅथिक औषधाशी तंतोतंत जुळत होती. ते औषध तिला ठरावीक मात्रेत, ठरावीक कालावधीसाठी दिले असता तिला पूर्णतः बरे वाटले. नाकातले मांस वाढण्याची प्रक्रिया बंद झाली, त्याचा आकार हळुहळू कमी झाला. तब्येत सुधारली, चेहऱ्यावर तेज आलं आणि दीड वर्षात तिचा आजार समूळ नाहिसा झाला.

होमिओपॅथी – कॅल्केरिया फॉस, कॅल्केरिया कार्ब, फॉस्फरस, सँग्वेनिरीया, आयोडम, ट्युक्रियम, थुजा, स्पाँजिया अशी औषधं उपयुक्त असतात. दीर्घकालीन उपचार घ्यावे लागतात.

बायोकेमिक (बाराक्षार) – नॅट्रम सल्फ ३x, कॅल्केरिया फ्लूर १२x, सिलीशीया १२x अशी औषधं होमिओपॅथीला जोड उपचार म्हणून देता येतात.

घ्यावयाची काळजी – हा विकार असणाऱ्यांनी धूळ व धुरापासून संरक्षण करण्यासाठी नाकावर रूमाल बांधावा. वाऱ्यात जास्त जाऊ नये, तसेच उग्रवासाची औषधं किंवा परफ्यूम वापरू नये. त्यामुळे नाकातील अंतर्त्वचेचा अतिदाह होऊन नाकातून रक्त येऊ शकते. शक्यतो उताणे झोपू नये कारण श्वासमार्गात अडथळा तयार होऊन एकदम श्वास कोंडू शकतो. अधूनमधून कोमट पाण्यात किंचीत मीठ घालून नाकपुड्या स्वच्छ कराव्यात. नेजल पॉलीप असून दमा असणाऱ्यांनी ॲस्पीरीन कधीही घेऊ नये, कारण त्याने श्वासनलिका एकदम आकुंचन पाऊन श्वास घुसमटण्याची शक्यता असते.

बालदमा

डिसेंबर जानेवारीची सुखद थंडी, कोवळे ऊन, गरमागरम वाफाळणारा चहा याची मजा केवळ अवर्णनातीत आहे. पण ही अशी थंडी आणि झोंबणारा वारा काही विशिष्ट व्यक्तींना विशेषतः काही लहान मुलांना मात्र नकोसा वाटतो. जेव्हा सामान्य माणूस पावसाळा किंवा हिवाळ्यातील थंडीची मजा घेत असतो, त्या वेळेस अशा काही लहान मुलांना साधा श्वाससुद्धा घ्यायला त्रास होत असतो. सुखाची शांत झोप घेण्याऐवजी ही मुलं धाप लागून तळमळत असतात याला कारण 'बालदमा'.

'बालदमा' आणि 'दमा' यात पुष्कळसे साम्य असून सूक्ष्मसा फरक आहे. साधारणतः पाच वर्षाखालील कांही मुलांना विषाणू किंवा जिवाणूंमुळे झालेल्या इन्फेक्शननंतर श्वासमार्गाच्या होणाऱ्या आजारात श्वासनलिकेतून सुँई, सुँई आवाज येऊ लागतो. धाप लागते. छाती आवळल्यासारखी होऊन पोट उडते, छातीतून घरघर आवाज येतो. अशिक्षित लोक याला 'पोट हबकणे' अथवा 'पोटातले झाले' असे म्हणतात. हाच तो बालदमा.

लहान मुलांच्या श्वासनलिकेचा व्यास अत्यंत बारीक असतो. आजारामुळे नलिकेला सूज आली आणि आकुंचन पावली तरी श्वासोच्छवासाचा त्रास होतो. मुलं जशी मोठी होतात, तसा श्वासनलिकेचा व्यासही वाढतो व प्रत्यक्ष धाप लागण्याचे प्रमाण कमी होऊ शकते. परंतु ४५ टक्के मुलांमध्ये मात्र हा विकार पूर्णतः जात नाही, त्यांना मात्र 'दमा' होतो.

बालदमा होण्याची कारणे

अनुवंशिकता आणि इतरही काही घटक बालदम्याला कारणीभूत ठरतात. काही ठराविक गुणसुत्रातून दमा एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीत संक्रमित होऊ शकतो. एखाद्या मुलाला दम्याचा आजार होण्यासाठी श्वासनलिकांची अंतर्त्वचा संवेदनशील असणे हे अंगभूत असावे लागते. शिवाय अशा मुलांना त्रासदायक ठरणारे कित्येक ॲलर्जन्स आपल्या सभोवताली असतात. अनेक प्रकारचे विषाणू, जीवाणू, धूळ, धूर, गवताचे - फुलांचे परागकण, बुरशीचे सूक्ष्मजंतू, विशेषतः वाहनांमुळे होणारे प्रदूषण त्यात मग नायट्रोजन ऑक्साईड, त्यातच कार्बनमोनाक्साईड, कारखान्यातून निर्मित सल्फरडायॉक्साईड, मानवनिर्मित सूत, प्लास्टिक इ. अनेक घटकांमुळे दम्याची तीव्रता वाढते. श्वासनलिकांची अंतर्त्वचा हलकी व हळवी होऊन दम्याचा त्रास वाढतो.

लक्षणे - सुरुवातीला कुणाला साधी सर्दी होते. थोडा खोकला होतो व अचानक धाप लागून छातीत घरघर चालू होते. काही मुलांना सर्दी खोकल्याशिवाय फक्त दम लागणे, श्वास घेताना सुई सुई आवाज येणे असा प्रकार होतो. धाप लागणे, क्वचित उलटी होणे अशा लक्षणांमुळे मुलं अगदी त्रासली जातात. सारखा ताप येतो. मुलं चिडचिडी होतात. भूक मंदावते. छातीचा एक्सरे काढल्यास निदान निश्चित होते. रक्ततपासणीत इओझिनोफिलस नावाच्या विशिष्ट सफेदपेशी वाढलेल्या आढळून येतात, हे ॲलर्जी असण्याचे लक्षण होय, दमा सुरू झाल्याचे अंतिम लक्षण म्हणजे श्वासनलिकेच्या छोट्या छोट्या शाखांना आतून सूज येते. स्नायू आकुंचन पावल्यामुळे श्वास घेताना कष्ट होतात. अतिशय खोकला येतो. श्वासनलिकेत कफ तयार होऊन घरघर होते. मानेतल्या स्नायुंवर ताण देऊन श्वास घ्यावा लागतो. रक्तातील प्राणवायूचे प्रमाण कमी होऊन कार्बन डायॉक्साईड वाढतो व खूप वेळ उपचाराशिवाय राहिल्यास श्वसनक्रिया थंडावू शकते.

उपचार - वेळच्यावेळी होणाऱ्या उपचाराला अतिशय महत्व आहे. लहान मुलांना अतिधाप लागलेली असल्यास अस्थालीन पंपसारखे कृत्रिम उपचार, नेब्युलायझर असे तात्काळ उपयोगी पडणारे उपचार तात्पुरते द्यावे लागतात. कारण त्यामुळे आकुंचन पावलेल्या श्वासनलिका प्रसरण पावून श्वास मोकळा होतो. मग त्यानंतर हा विकार पूर्णतः बरा करण्यासाठी होमिओपॅथी, बाराक्षार, निसर्गोपचार करता येतात.

होमिओपॅथी - अर्सेनिक अल्ब, इपेकॅक, नेट्रममूर, कालीकार्ब, कार्बोवेज, एकोनाईट, ब्रोमिअम, नॅट्रम सल्फ ही औषधे बालदम्यावर अतिशय उपयुक्त आहेत. लहान मुलांच्या व्यक्तीवैशिष्ट्यानुसार ही औषधं ठराविक उपचारपद्धतीने दिल्यास बालदम्याचे समूळ उच्चाटन होऊ शकते.

घसा बसणे

बोलताना किंचित घोगरा आणि कर्कश आवाज येत असल्यास 'घसा बसणे' असे म्हटले जाते. साध्या सर्दीपासून ते अगदी घशाच्या कॅन्सरमुळे घसा बसू शकतो. त्यामुळे हा विकार म्हणाल तर अगदी साधा अन्यथा अतिभयंकर ठरू शकतो. घसा बसतो म्हणजे नेमकं काय होतं?

- स्वरयंत्राच्या तारांच्या हालचाली बिघडतात किंवा
- स्वरयंत्राच्या तारा एकमेकाला चिकटतात किंवा
- स्वरयंत्रावर मांस वाढते किंवा
- स्वरयंत्राच्या तारांवर जास्त ताण पडतो.

कारणे :-

- जन्मजात स्वरयंत्रावर गाठ असणे
- वेडेवाकडे आवाज काढून बोलणे किंवा सतत कर्कश ओरडणे, भसाड्या आवाजात गाणी म्हणणे किंवा अति खोकणे, यामुळे स्वरयंत्रावर ताण येतो.
- गळ्यावर बाहेरून झालेले आघात उदा. दोरीने गळा आवळल्यावर किंवा तत्सम प्रकारच्या दाबामुळे स्वरयंत्रात रक्तस्राव झाल्यास आवाज बिघडतो.
- काही जिवाणू-विषाणूमुळे होणाऱ्या (इन्फेक्शन) संसर्गामुळे घसा बसतो.
- अति बोलणाऱ्या किंवा गाणाऱ्या व्यक्तींच्या घशात एका विशिष्ट प्रकारची गाठ येऊन घसा बसू शकतो.
- ॲलर्जीमुळे घशाला सूज येऊनही बोलता येत नाही.
- स्वरयंत्राची हालचाल नियंत्रित करणारी नस निकामी झाल्यामुळे कायमचा आवाज बसतो.
- घशाचा कॅन्सर हे देखील घसा बसण्याचे महत्वाचे कारण आहे.
- थॉयरॉईड विकार, काही विशिष्ट (हृदयाचे व मूत्रपिंडाचे) विकार यामुळेही आवाज बदलतो
- मधुमेह, शेंदूर प्रयोगामुळे (लेड पॉइझन) नस निकामी होते.
- मानसिक तणावामुळेही कित्येकदा विशेषतः स्त्रियांमध्ये घसा बसण्याचे प्रमाण वाढलेले दिसून येते.

उपचार - कारणपरत्वे उपचार झाले पाहिजेत. त्याकरिता योग्य त्या तपासणी करून व्यवस्थित निदान झाल्यास उपचार सोपे होतात.

आवाजाला विश्रांती द्यावी. आवाजाचा उपयोग व दुरूपयोग दोन्ही टाळावेत. घशावर ताण येईल अशा पद्धतीने न बोलता हळू बोलावे तेही आवश्यक असल्यास कुजबुजल्यासारखे बोलण्याने स्वरतारांवर जास्त ताण येतो हे लक्षात ठेवावे.

गरम पाण्याची वाफ तोंडाने व नाकाने घेतल्याने घशातील ताण बऱ्यापैकी कमी होतो.

होमिओपॅथिक उपचार - होमिओपॅथीद्वारे साध्या घसा बसण्यापासून ते नस निकामी होण्यापर्यंतच्या सर्व व्याधींवर उपचार शक्य आहेत. अतिप्रमाणात आवाज वापरल्यावर घसा बसल्यास 'अर्निका' हे औषध गुणकारी आहे. गायकांमध्ये घसा बसल्यावर उपयुक्त ठरणारे हे खास औषध आहे. हे औषध गाण्याच्या कार्यक्रमाआधी घेतल्याने आवाज छान मोकळा होतो. वारंवार घसा बसणे, थंडीमुळे घसा बसणे, ओरडल्यामुळे घसा बसणे, अशा एक ना अनेक लक्षणांसाठी अगणित औषधे आहेत. रुग्णांनी फक्त ही औषधे वाचून स्वतःच उपचार घेतल्यास ते पुस्तक वाचून पोहायला शिकण्यासारखे ठरेल. त्याकरिता तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय औषधोपचार घेऊ नये.

(इन्फ्लूएन्झा) फ्लू (INFLUENZA)

डेंग्यू व चिकुनगुनिया नंतर तिसरी आपत्ती आली आहे. ती म्हणजे 'स्वाइन फ्लू'ची! हा देखील आपल्या नेहमी येणाऱ्या फ्लूचाच प्रकार आहे. पण जरा हटके आहे. सर्वप्रथम पाहूया 'फ्लू' म्हणजे काय ते? सूक्ष्म विषाणूमुळे होणारा, सर्वप्रथम श्वसनसंस्थेवर हल्ला करणारा हा आजार आहे. या आजाराचा पटकन संसर्ग होतो. फ्लूची साथ केव्हाही येते. एखाद्या भागापुरती ही साथ मर्यादित असते. परंतु आता सर्वच गोष्टींचे ग्लोबलायझेशन झाल्यामुळे मेक्सिकोमध्ये सुरू झालेला फ्लू आपला पुढ्यात येऊन ठेपला आहे. अशा मोठ्या साथींना 'पॅडेमिक' म्हटले जाते. छोट्या साथींना 'इपिडेमिक' म्हणतात. फ्लूमध्ये श्वसनसंस्थेवर प्रथम हल्ला होतो. नाक, घसा, डोळे यांना झालेला संसर्ग नंतर श्वासनलिका व फुफ्फुसापर्यंत पोहोचतो.

कारणे व लक्षणे - हा अचानक होणारा आजार आहे. सर्वप्रथम थंडी वाजते. ताप येतो. डोके दुखू लागते. अंग खूप दुखते, रोग्याला अस्वस्थ वाटू लागते. अशक्तपणा जाणवू लागतो. सर्दी होते, नाक वाहू लागते, घसा लाल होतो. आजाराची तीव्रता श्वासनलिका व फुफ्फुसापर्यंत पोहोचून खोकला येऊ लागतो. डोळे लाल होतात. मध्यम स्वरूपातील फ्लूमध्ये १०२ F° पर्यंत ताप चढतो, तर जोराच्या फ्लूमध्ये १०४ F° पर्यंत किंवा त्याहीपेक्षा जास्त चढतो.

चुकीची आहारपद्धती, चिंता, अति श्रम, व्यायामाचा अभाव, राहण्याची कोंदट जागा, जागरण, निकृष्ट आहार अशा अनेक कारणांनी माणसाची प्रतिकारशक्ती कमी होते. आणि तो सहजपणे अशा रोगांना बळी पडतो. खऱ्या अर्थाने सशक्त असणाऱ्या व्यक्तीमध्ये कोणत्याही रोगाचे जंतू राहू शकत नाहीत. कारण त्यांचा वेळीच बीमोड केला जातो. फ्लू हा विकार कमी प्रतिकारशक्ती असणाऱ्या व्यक्तीमध्ये सहज फैलावतो. अशा व्यक्तीचीच संख्या अलीकडे आजकालच्या जीवशैलीमुळे जास्त आहे.

स्वाइन फ्लू इतका शिरजोर का झाला तर हा H1N1 विषाणू संकरीत आहे. ह्यूमन फ्लू बर्ड फ्लू स्वाइन फ्लू असा संयोगाने तयार झालेला हा विषाणू आहे. त्यामुळे हा विषाणू प्रतिकार यंत्रणेवर भारी पडतो. लक्षणे सगळी साध्या फ्लूसारखीच परंतु वेळेत उपचार झाले नाहीत तर प्रतिकूल परिस्थितीत रुग्ण दगावू शकतो.

प्रतिबंध - हात वारंवार साबणाने स्वच्छ धुतले पाहिजेत. डोळे नाक आणि तोंडाला स्पर्श करताना हात स्वच्छ असावेत. सार्वजनिक ठिकाणी, शाळा, कॉलेजीस, कार्यालये, दवाखाने, हॉस्पिटल येथे फ्लूचे रुग्ण असल्याची शंका जरी असली तरी N-95 हा फेसमास्क वापरावा. होमिओपॅथिक औषध फ्लूचा आजार रोखण्यासाठी प्रतिबंधक म्हणून अगदी पूर्वीपासूनच उपलब्ध आहे. आता स्वाइन फ्लुसाठी पुणे-मुंबई येथे या औषधाचा जोरात प्रचार चालू आहे. परंतु हे औषध फक्त होमिओपॅथिक तज्ज्ञांकडूनच घ्यावे. कोणाकडूनही घेतलेले औषध परिणामकारक असेलच याची ग्वाही देता येत नाही.

उपचार-निसर्गोपचार - फ्लू आटोक्यात ठेवण्यासाठी घरीही काही उपचार करता येतात.

मेथी - मेथ्या घालून केलेला चहा तापात तिल्याने शरीरातील दूषित द्रव्ये (Toxins) बाहेर टाकण्यास मदत होते.

पिंपळी - अर्धा चमचा पिंपळीची पूड, दोन चमचे मध आणि अर्धा चमचा आल्याचा रस एकत्र करून हे चाटण दिवसातून तीन वेळा घ्यावे.

केसर - पाव कप उकळत्या पाण्यात अर्धा चमचा केसर मिसळून केशराचा चहा (काढा) तयार करावा. दर दोन तासांना हा काढा थोडा थोडा द्यावा.

मनुका - २०-२५ मनुका अर्धा कप पाण्यात भिजत घालाव्यात. त्याच पाण्यात कुस्कराव्यात हे पाणी गाळून घ्यावे. त्यामुळे साल निघून जाते. अर्धा चमचा लिंबाचा रस घालून असे पाणी दिवसांतून दोन वेळा घ्यावे.

नाचणी - नाचणी गरम तव्यावर टाकून त्याचा धूर नाकाने हळुहळू ओढावा. त्यामुळे चोंदलेले नाक मोकळे होते.

होमिओपॅथी - स्वाइन फ्लू व साधा फ्लू होऊ नये म्हणून होमिओपॅथिक औषधे आहेतच तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून अशी औषधे अवश्य घ्यावीत. उपचारांसाठीही अनेक औषधे आहेत.

डांग्या खोकला (WHOOPING COUGH)

डांग्या खोकला, माकड खोकला किंवा वैद्यकीय भाषेत ज्याला Pertussis असे म्हणतात हा एक संसर्गजन्य आजार आहे. एक वर्षाच्या आतील मुलांना तसेच पाच वर्षापर्यंतच्या बालकांना बहुधा या रोगाचा संसर्ग होतो. काही वेळा बारा वर्षापर्यंतच्या मुलांमध्येही दिसून येतो. उपचार वेळेवर झाले नाहीत तर फुफ्फुसामध्ये गंभीर बिघाड होण्याची शक्यता असते.

कारणे आणि लक्षणे - मुलाला प्रथम सर्दी व बऱ्यापैकी खोकला येतो. काही दिवसातच खोकला तीव्र होतो आणि त्याची उबळ वरचेवर येऊ लागते. खोकताना बाळाच्या घशातून हूप असा चमत्कारिक आवाज येऊ लागतो. खोकल्याचा आवेग जसजसा वाढतो तसतशी संसर्गजन्यता कमी होऊ लागते. बऱ्याच वेळा होणाऱ्या उलट्यांनी मुलाच्या नाकातील लहान रक्तवाहिन्या किंवा डोळ्यांच्या पापण्यांच्या आतल्या बाजूचे आवरण फुटण्याची शक्यता असते. हा आजार बरेच आठवडे राहतो.

डांग्या खोकल्यामुळे न्युमोनिया आणि कानाच्या मध्यभागाला संसर्ग होणे हे दोन गंभीर आजार होऊ शकतात. आजार अतिशय गंभीर झाल्यास बाळ आचके देऊ लागते. किंवा बाळाला आकडी (फिट) येते. बोर्डेटेला पर्ट्युसिस व बोर्डेटेला पॅरापर्ट्युसिस या दोन सूक्ष्मजंतुंच्या संसर्गाने डांग्या खोकला होतोत. या दोन्हीपैकी बोर्डेटेला पर्ट्युसिसमुळे होणाऱ्या संसर्गाचे स्वरूप तीव्र असते. खोकल्यातील थुंकीच्या एक थेंबातून सुद्धा हा रोग पसरू शकतो.

प्रतिबंध - या विकाराला प्रतिबंध म्हणून बाळ दीड महिन्याचे असताना व नंतर क्रमाने अडीच व साडेतीन महिन्यांनी डीपीटी (ट्रिपल) ची लस टोचली जाते. ट्रिपलचे इंजेक्शन दिल्याने डिपथेरिया (घटसर्प), पर्ट्युसिस (डांग्या खोकला) व टिटॅनस (धनुर्वात) या तीनही रोगांचा प्रतिबंध होतो. होमिओपॅथीमध्ये सुद्धा या रोगांवरील प्रतिबंधक औषधे आहेत.

उपचार - पूर्वी या रोगांवर पूर्ण उपचार उपलब्ध नव्हते. कालक्रमणाने अनेक नवीन उपचार उपलब्ध झालेले आहेत. पाहुया काही घरगुती उपचार.

निसर्गोपचार-लसूण - लसणीच्या पाकळ्या सोलून रस काढावा. पाच थेंबापासून ते एक चमचाभर अशी मात्रा ठेवावी.

आले - चमचाभर मेथ्या घेऊन दोन कप पाण्यात उकळाव्यात. मेथ्यांचा अर्क असलेले हे एक कप पाणी, एक चमचाभर ताजा आल्याचा रस चवीला मध असे हे पातळ औषध पाजल्यास खोकला कमी होतो.

मुळा - मुळ्याचा ताजा रस, खडेमीठ व मध यांचे मिश्रणही डांग्या खोकल्यावर उपयुक्त असते.

बदामाचे तेल - पांढऱ्या कांद्याचा दहा थेंब रस, आल्याचा रस दहा थेंब व बदामाचे तेल पाच थेंब असे मिश्रण थोड्या थोड्या अंतराने द्यावे.

वेखंड - चिमूटभर वेखंड पूड एक चमचा मधातून चाटवल्याने उबळ थांबते.

विहार आणि आहार - तेलकट, आंबट आहार वर्ज्य करावा. पाणी कोमट करूनच प्यावे. बाळाला दमट व गार हवेत नेऊ नये. घराला ओल येत असल्यास आवश्यक बंदोबस्त करावा. खोकून पोट दुखते तेव्हा एरंडेल तेलाने पोटाला मालिश करावे. छाती, पोट, कापड गरम करून त्याने शेकावे.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमध्ये खोकला घेणाऱ्या व्यक्तीचे वय, लिंग, वर्ण, उंची, शारीरिक मानसिक ठेवण, खोकताना येणारा आवाज, खोकल्याची उबळ येण्याची वारंवारता, कफाचे प्रमाण, खोकल्याचा प्रकार, हवामान, वेळ, मौसम, घशात होणारी खवखव, त्याचा प्रकार, खोकल्यावर कफ पडतो त्याचा रंग, चव (?) कफाचा घट्टपणा, पातळपणा इ. इ. प्रत्येक गोष्टीसाठी अक्षरशः अगणित औषधे आहेत. त्यामुळे कोणत्याही प्रकारचा खोकला होमिओपॅथीने बरा होतोच.

ओझिना (OZAENA)

संयोगिता तीस वर्षाची तरुणी! तिला क्रॉनिक सायनोसाटीसचा त्रास होता. सारखी सर्दी सारखं नाक चोंदणं, नाकातून सारखेच हिरवट पिवळे शेम यायचे. नंतर तर या कफासारख्या द्रवाला वासही यायला लागला. संयोगितालाच काय तिच्याजवळ असणाऱ्या सर्वांनाच तो वास जाणवायला लागला. या क्रॉनिक सायानोसायटीसमध्ये होणाऱ्या, पिकलेल्या सर्दीला ओझिना म्हणतात. सायनसीस म्हणजे मानवी कवटीत असणाऱ्या हवेच्या पोकळ्या, हाडाच्या पोकळीमध्ये नाकातूनच या सायनसीस खोललेल्या असतात. हवेचा दाब व झोतावर नियंत्रण ठेवण्याचें काम या सायनसचे असते. नाकाच्या बाजूला मॅक्झीलरी, नाकाच्या तळाला, भुवईच्या माग स्फिनॉईड, टाळ्यावर इथमॉयडल, भुवईवर अँट्रल व भुवयांच्यामध्ये फ्रॉंटल असे सायनसीस असतात. सारखी सर्दी होता होता ते इन्फेक्शन या सायनसीसमध्ये शिरते.

कारणे व लक्षणे - व्हिटॅमिन ए ची कमतरता, कुपोषण, सतत दुःखात व टेन्शनमध्ये असणे, असमाधानी राहणे, प्रतिकारशक्ती कमी असणे, प्रदूषण, हवामानातील चढउतार यामुळे सर्दीचा प्रादुर्भाव होतो. सारखी सर्दी राहिल्याने सायनोसायटीस होऊ लागतो. अनेक विषाणू जीवाणू व विशिष्ठ प्रकारची बुरशी यामुळे ही सर्दी पिकते व क्रॉनिक सायनोसायटीस होतो.

एक नाक चोंदते व दुसरे वाहते. नाकाच्या बाजूला, कपाळावर, घशात काहीवेळा हिरड्यांवर दुखते सायनसीस मधला द्राव ऑस्टीयममधून नाकात आला नाही तर सायनस ब्लॉक होतात. कफ घट्ट होतो. सर्दी अजिबात बाहेर पडत नाही. त्यामुळे व्हॅक्युम हेडेक म्हणजे सायनसची डोकेदुखी सुरू होते. डोके गच्च होतं. जरा मान हलवली की चक्कर येते. मळमळल्यासारखं होतं. सकाळी उठल्या उठल्या डोकं दुखायला सुरुवात होते. कुठंतरी दुपारनंतर दुखणं कमी होतं. डोक्यात घण घातल्यासारखे होतात. चिडचीड होते. डिप्रेशन येते. एका सायनोसायटीसमुळे हर तऱ्हेचे त्रास होतात. ताप येतो. घसा बसतो. हे एक दुष्टचक्रच होते. खूप दिवस त्रास तसाच राहिल्याने मग ओझिनाचा त्रास होऊ लागतो. हिरड्यांमध्ये इन्फेक्शन उतरल्याने हिरड्यामध्ये पू होणे, दात विसविशीत होणे, तोंडाला वास येणे, तोंड कडू होणे, चव न लागणे अशी लक्षणं अनुभवायास येतात.

उपचार - 'अ' आणि 'क' जीवनसत्व - सर्दी व सायनसचा त्रास कमी होण्यासाठी साईसकट दूध, दही, अंड्याचा पिवळा बलक, भोपळा, गाजर, पालेभाज्या, टोमॅटो, आंबे, पपई हे पदार्थ खावेत. लिंबू, मोसंबी, पालक, मेथी, संत्र इत्यादीचाही आहारात समावेश असावा. आनंदात राहण्याची सवय लावून घ्यावी. चिंता काळज्या दुःख सगळ्यांना असतातच. पण त्यांना विशिष्ट प्रमाणात काबूमध्ये ठेवावे मन आनंदी, प्रफुल्लित ठेवल्याने आजारही लांब राहतात.

पातळ सुती फडक्यात थोडे काळे जिरे बांधून पुरचुडी करावी. मधून मधून त्याचा वास घ्यावा. चोंदलेले नाक मोकळे होते. १०० ग्रॅम जिरे भाजावे. बारीक कुटावे. त्यात २०० ग्रॅम मध घालून हे चाटण अधूनमधून खावे. सुवासिक तेल व अत्तर वापरू नये. व्यवस्थित विश्रांती, मोकळ्या ताज्या हवेत फिरणं, ग्रीनटी (तुळस, ज्येष्ठमध, मिरी, लवंग, गवती चहा यांचा काढा) सकाळी घेतल्याने सर्दी होत नाही. होमिओपॅथीने कोणत्याही स्टेजमधला सायनोसायटीस बरा होतो. डोकेदुखी, ओझिना, सायनस मधली कोरडी सर्दी, सर्दी पिकणे यावर अनेक होमिओपॅथीक औषधे अहेत. लक्षणे व्यवस्थित सांगून इमानेइतबारे उपचार घेतल्यास खचितच गुण येतो. काही रुग्णांना सात आठ वर्षांची सर्दी एका आठवड्यात कमी व्हावी अशी अपेक्षा असते. पण त्याकरता औषधं वेळेवर घेणे, व्यवस्थित फॉलोअप ठेवणे, पथ्य पाळणे, दैनंदिन जीवनात आवश्यक फेरफार करणे मात्र अजिबात नको असते.

ॲडिनॉईड्स (ADENOIDS)

अथर्व माझ्या एका मैत्रिणीचा मुलगा. अगदी छान गणपतीसारखाच गुटगुटीत बाळसेदार, गोरागोमटा. मी त्याला एक तीन चार वर्षाचा असताना पाहिलेला. पण परवा त्याची आई त्याला दाखवायला घेऊन आली. आता तो नऊ वर्षाचा झाला आहे. पण कमालीचा बदल झालेला. गाल आत गेलेले, चेहरा काळवंडलेला, दात पुढे आलेले पडून नव्याने आलेल्या दातात फटी, हिरड्या दिसण्याइतपत सुजलेल्या, तोंड उघडेच ! दातावर पिवळट जाड थर मैत्रिणीने सांगण्यास सुरुवात केली की अथर्व नाकाने श्वास घेतच नाही. तोंडानेच घेतो. सारखा सर्दी–खोकला होतो. भूक लागत नाही. चिडचिड करतो. अंथरुणात सू करतो, बेचैन राहतो. इ.इ.

या प्रकारच्या चेहऱ्याच्या प्रकाराला इल्फिन फिशीज म्हणतात, याचं कारण असतं ॲडिनॉईड्स. घशामध्ये कसे टॉन्सिल असतात तसेच नाक व घशाच्या जॉईंटमध्ये अन्ननलिका व श्वासनलिकेच्या जॉईंटमध्ये कधी कधी अन्ननलिकेतसुद्धा आढळून येतात. ही लिम्फ नावाची ऊती (लिम्फॉईड टिश्यु) असते. बाहेरून येणाऱ्या जीवजंतूंशी लढण्याचे काम हा पेशीसमूह करत असतो. रक्त वाहिन्यांशी समांतर असे लिम्फ वाहिन्यांचेही एक जाळे असते.

सातत्याने जर घशाचे इन्फेक्शन होत राहिले तर हे ऑडिनॉईड्स सुजतात. त्यामुळे नाक व घशाचा पॅसेज ब्लॉक होतो. नाकाने पुरेसा श्वास घेतला जात नाही. मग नाक दाबले की तोंड उघडते. या म्हणीप्रमाणे तोंड उघडे राहून तोंडाने श्वास घेतला जातो. ऑडिनॉईड्सचा उपचार जर वेळेत झाला नाही तर जागतेपणी, झोपेत तोंड उघडे राहिल्यामुळे नवीन दात येताना दात पुढे येतात. दातात मोठ्या मोठ्या फटी होतात. तोंडाला घाण वास येऊ लागतो. लाळ कमी होते. भूक मंदावते. मूल चिडचिडे बनते. त्याशिवाय सारखे सर्दी खोकल्याचे इन्फेक्शन चालूच राहते. कित्येकदा दातांच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेतला जातो. परंतु मूळ आजार बरा झाल्याशिवाय दातांचे उपचार पूर्ण होतच नाहीत.

'अथर्व' च्या आजाराने निदान व्यवस्थित झाल्यामुळे उपचारही सुलभ झाले. होमिओपॅथीने विकार बरा होण्यासाठी आठ महिने लागले. सारखाच होणारा सर्दी खोकला यथावकाश बंद झाला. नंतर दातांची ट्रीटमेंट दातांच्या डॉक्टरकडे सुरू करण्यात आली आहे.

ॲडिनॉईड्सची इतर लक्षणे

नाक चोंदणे, श्वास घेण्यास आयास होणे, गिळता न येणे.

नाक वाहाणे, घशातले इन्फेक्शन युस्टेशियम ट्यूबद्वारे कानाकडे जाऊन कान फुटणे.

भूक मंदावणे, कशातही इंटरेस्ट न वाटणे, अशक्तपणा. क्वचित नाकातून रक्त येणे.

घशामध्ये गाठी येणे, घसा दुखणे, घशातील इतर लिम्फ नोडस सुजल्यामुळे असे होते.

कित्येकदा ॲडिनॉईड्स आणि टॉन्सीलायटीस दोन्ही एकाचवेळेला आढळून येतात.

उपचार-निसर्गोपचार - गुळण्या केल्याने माफक आराम मिळतो. तेलकट, थंड पदार्थ खाण्यास देऊ नयेत. पावसात भिजणे टाळावे. लहान मुलांना ॲडिनॉईड्सचा त्रास असल्यास एका कुशीवर झोपवावे. साधारण श्वासोच्छवास अडचणीचा होत नाही. कडकडीत गरम दुधात चिमुटभर हळद व मिरेपूड घालून रोज असे दूध पिण्यास द्यावे.

एक लिटर पाण्यात दोन मोठे चमचे मेथ्या घालून अर्धा तास उकळवाव्या. पाणी किंचित गार झाल्यावर त्याने गुळण्या कराव्यात, घशाचा, कानाचा दाह कमी होतो.

होमिओपॅथी

अनेक आजार, अनेक लक्षणे, बरेच विकार आणि लागू पडणारे फक्त हामिओपॅथिक उपचार बऱ्याच केसीसचा अनुभव आणि होमिओपॅथिक औषधांची समग्र माहिती यामुळे उपचार सुलभ होतात. होमिओपॅथिमध्ये बरेच संशोधन आजवर झाले आहे. त्यातून प्रिडिक्टिव्ह होमिओपॅथी नावाचा एक विचारस्त्रोत प्रचलित झाला आहे. आजारांचे भाकित करणे किंवा आधीच्या आजारातून पुढच्या होणाऱ्या आजारांचे भविष्य ठरवणे हे प्रिडिक्टिव्ह होमिओपॅथीद्वारे सहज साध्य झाले आहे. त्यासाठी रुग्णाचा अभ्यास व होमिओपॅथीचा ताळमेळ खूप आवश्यक आहे.

ठसका

गरोदरपण, बाळंतपण या गोष्टी स्त्रीच्या आयुष्यातील अगदी अनुभवायच्याच अशा पठडीतल्या! सगळे कौतुकाचे सोहाळे, शरीरावर चढणारं तेज, बाळाच्या हालचाली, मनातले बदलणारे भाव असे अनुभव प्रत्येक स्त्रीला येतातचं. पुन्हा प्रसूतीपश्चात बाळाचे, आईचं कोडकौतुक, शेक शेगडी, खाण्यापिण्याची चंगळ सगळ्यांकडून होणारं कौतुक आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे १०० टक्के विश्रांती यामुळे हा कालावधीच हवाहवासा वाटणारा. आता म्हणाल शेक शेकडीचं कसं काय समर्थन? तर ते वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून एक रिलॅक्सेशन टेक्निकंच म्हणा ना किंवा जुन्या टाईपचा 'स्पा' म्हणा हवं तर आता फाईव्ह स्टॉर हॉटेल्समध्ये जसे 'स्पा' असतात तसाच हा घरगुती स्पा.

पण गरोदरपण–बाळंतपण हे इतक्या पॉझिटिव्हली घेता आलं पाहिजे. ती एक आनंददायी आठवण बनली पाहिजे. त्यासाठी योग्य प्लॅनिंग अत्यंत आवश्यक आहे. पण काही त्रास झाला तर मात्र ही मजाच निघून जाते.

'रुचिता' ही आमच्या एका परिचितांची मुलगी. मोठ्या शहरात राहणारी. छानशी नोकरी करता करता घरसंसार, सांभाळणारी. नवराही आपल्या बिझनेसमध्ये वेल सेटल्ड! रूचिताला पहिल्यांदाच दिवस गेले. साहजिकच भरपूर कोडकौतुक सुरू झालं. प्राथमिक चाचण्या, सोनोग्राफी, सगळं नॉर्मल आलं. मग अचानक एक दिवस काही तेलकट खाण्याचं निमित्त होऊन रूचिताला खोकला सुरू झाला. खोकला सुकाच होता. पण खोकताना असा काय विचित्र आवाज यायचा ना की ऐकणाऱ्यालाच विचित्र वाटायचं. बरं त्यानंतर अँटी ॲलर्जिक टॅबलेट्स अर्थात प्रेग्नन्सीमध्ये चालणाऱ्या, घेऊन झाल्या. सेफ ॲण्टीबायोटिक्स घेऊन झाले, मीठ घालून गरम पाण्याच्या गुळण्या झाल्या. आल्याच्या वड्या, स्ट्रेप्सिल्स झाल्या. पण खोकला काही हटेना. नंतर नंतर हा ठसका आला की रूचिताच्या ओटीपोटीत दुखायला लागलं.

चक्क पंधरा दिवसांची रजा घेऊन रूचिता घरीच राहिली. ठसका वाढायलाच लागला. शेवटी रूचिता तिच्या माहेरी बेळगांवला आली. तिच्या गायनाकॉलॉजिस्टांनीच तिला होमिओपॅथिक औषध घेण्याविषयी सुचवलं. कारण एक तर ही औषधं प्रेग्नन्सीमध्ये सेफ असतात. दुसरं म्हणजे अशा ठसक्यावर होमिओपॅथीच गुणकारी ठरते. व्यवस्थित स्टडी करून रूचिताला औषधे दिली. अक्षरशः चार दिवसात ठसका गायब! ही अतिशयोक्ती नसून फॅक्ट आहे.

असा ठसका कुणालाही लागू शकतो. खोकल्याचा आवाजच इतका भयानक असतो की ऐकणाऱ्याला वाटावं की पेशंटला काहीतरी मोठा आजारच झाला आहे! ॲलर्जीमुळे, संसर्गामुळे विषाणू, जीवाणू व फंगस यांच्यामुळे, अति थंड पदार्थांच्या सेवनामुळे, खूप तेलकट अरबट चरबट खाल्ल्याने घसा आवळल्यामुळे ठसका येऊ शकतो. स्वरयंत्राला सूज आल्यामुळे काही उच्च रक्तदाबाच्या गोळ्यांमुळे सतत बोलण्यामुळे ठसका खोकला येऊ शकतो. सतत एसीमध्ये बसून काम करणे, कोंदट हवेत वावरणे, फ्रिजचे थंड पाणी पिणे, तेलकट फास्ट फूड खाणे सगळ्याच दृष्टीने घातक आहे.

उपचार

१. मौन – असा ठसका लागत असल्यास बोलणे टाळावे. मौन धारण करावे.

२. घसा शेकला जावा यासाठी गरम पाण्यात हळद आणि मीठ घालून गुळण्या कराव्यात.

३. बेहड्याचे पिकलेले फळ दोन ग्रॅम गर, पाव चमचा मीठ, अर्धा चमचा मिरी पावडर दोन चमचे मध एकत्र करून थोडे थोडे खावे. बडीशेप पाण्यात उकळून हे पाणी दररोज थोडे थोडे प्यावे. कफ सुटण्यास मदत होते. होमिओपॅथीमध्ये असंख्य औषधे आहेत जी खोकल्याचा आवाज, कफाचा रंग, वास, घट्टपणा, खोकला येण्याच्या वेळा, प्रकार यानुसार बदलता येतात. पुष्कळ औषधं असल्यामुळे उपाययोजना व्यवस्थित करता येते.

टॉन्सीलस्

हिवेतला गारठा जसजसा वाढतो तसतसे टॉन्सीलस्च्या इन्फेक्शनचे प्रमाणही वाढते. गार हवा, मस्त थंडी, हिवाळा यांची सुरुवात झाली की समस्त बच्चेमंडळीचे घसे दुखायला सुरुवात होते. घशात असतातच लहान मुलांचे दुश्मन 'टॉन्सीलस्'! टॉन्सीलस् म्हणजे संरक्षक पेशींचा, एक समूह असतो. कोणत्याही प्रकारच्या सूक्ष्म जीवांना श्वसन संस्थेपर्यंत पोहोचू न देण्याचे काम टॉन्सीलस् करतात. अशाच आणखी एक पेशी असतात ''ॲडिनॉईडस्'' या सुद्धा पेशी/ग्रंथी संरक्षणाचेच काम करतात. घसा दुखणे या लक्षणामध्ये टॉन्सीलस्, ॲडीनॉईडसना सूज येणे, त्या सुजून लाल होणे, घसा खवखवणे, ताप येणे, खोकला येणे, इत्यादी प्रकार दिसून येतात.

कारणे - लहान मुलांची प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यास ॲडिनोव्हायरस, एंटेरोव्हायरस, ईबीव्हायरस या विषाणूंमुळे तर स्ट्रेप्टोकोकस, मायकोप्लाझमा, न्यूमोनिया किंवा कँडिडा अल्बीकन्स या इतर सूक्ष्मजीवांमुळे टॉन्सीलचे इन्फेक्शन अर्थात दाह होऊ शकतो. काही मुलांना तर हा त्रास वारंवार होतो. महिन्यातून एकदा दोनदा असे इन्फेक्शन होतेच.

लक्षणे - वारंवार होणाऱ्या टॉन्सीलायटीस, ॲडीनॉटियस या लिम्फनोड दाह विकारांमध्ये घशात खवखवणे, घसा दुखणे, घसा लाल होऊन गिळता न येणे, टॉन्सीलस्वर 'पू'चे ठिपके दिसणे, भरपूर ताप येणे, सर्दी होणे, खोकला येणे अशी लक्षणं आढळून येतात. गळ्यावर बाहेरूनसुद्धा टॉन्सीलस्ना आलेली सूज दिसून येते. या विकारात तापसुद्धा खूप येतो. अशक्तपणा, गिळता न आल्यामुळे उलटी होणे, मुल किरकिरी होणे असे प्रकार आढळून येतात.

टॉन्सीलायटीस जर स्ट्रेप्टोकोकस नावाच्या जंतूमुळे होत असेल अणि हे इन्फेक्शन जर आटोक्यात आणले नाही तर हा जंतू रक्तात पसरतो आणि त्यातून संधीवात, किडनीदोष उत्पन्न होऊ शकतात. तसेच घशातून हे इन्फेक्शन कानात पसरून कानात पू होऊ शकतो. सायनीसीससुद्धा गच्च होऊन सायनोसायटीस होऊ शकतो.

सततच्या टॉन्सीलायटीसमुळे मुलं किरकिरी होतात. जेवत नाहीत, अंग धरत नाहीत, वाढ खुंटते, घसा कोरडा पडतो, नाक गच्च होते. त्यामुळे रात्री झोपेत तोंड उघडे राहते. तोंडाने श्वासोच्छवास होतो. अशाने घशाचा दाह तर होतोच शिवाय मुखदुर्गंधी येते.

उपचार - पूर्वी या विकारावर हमखास उपचार म्हणजे शस्त्रक्रिया असायची. परंतु असे केल्याने जंतूना सरळ फुफ्फुसापर्यंतचा मार्ग मोकळा करून दिल्यासारखे आहे. हा काही पर्याय नव्हे. यावर सर्वात योग्य उपाय होमिओपॅथीच आहे. आजपर्यंत टॉन्सीलायटीसच्या कितीतरी रुग्णांना होमिओपॅथीचा गुण आलेला आहे. किमान सहा महिने तरी औषधं घ्यावी लागतात.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमुळे विकाराचे समूळ उच्चाटन शक्य होते. दुष्परिणाम न होता किडनी, सांधे सांभाळून उपचार शक्य होतात. ब्रायोनिया, कॅल्केरिया कार्ब, मर्कसॉल, ड्रॉसेरा, बेलाडोना, हिपारसल्फ अशी अनेक औषधं व्यक्तीतत्त्वानुसार वापरता येतात.

बायोकेमिक - नॅट्रमसल्फ ६x, सिलीशिया १२x यांचा उपयोग होतो.

इतर - निसर्गोपचारामध्ये तात्कालिक घसादुखीसाठी काही उपचार उपयुक्त होतात. या उपचारांमुळे तात्पुरता घसा वगैरे दुखायचा कमी होतो.

आंबा - आंब्याच्या सालीचा रस गरम पाण्यात टाकून गुळण्या कराव्यात. साल उगाळून घशाला बाहेरून लावल्याने दाह कमी होतो.

बेहडा - बेहड्याची २ ग्रॅम पूड, पाव चमचा मीठ, अर्धा चमचा मिरपूड आणि २ दोन चमचे मध, एकत्र करून खावे.

मेथी - मेथीदाणे पाण्यात टाकून उकळावे. या पाण्याने गुळण्या कराव्यात.

लिंबू - कोमट पाण्यातील लिंबाचे सरबत हळुहळू प्यावे. आराम वाटतो.

मीठ व खाण्याचा सोडा कोमट पाण्यात घालून गुळण्या केल्याने टॉन्सील वरचे जंतूआवरण कमी होऊन सूज कमी होते व होमिओपॅथिक उपचारांनी हा विकार पूर्ण बरा होतो.

खोकला (कफ)

लहान मुलांना जेरीस आणणारा पुरातन शत्रू म्हणजे खोकला, अर्थात सानथोर सर्वांना सारखंच दमवतो. खोकला हे अनेक आजारांचे लक्षण आहे. खोकल्याचे प्रकारही अनेक असतात. शरीरात तयार झालेला जास्तीचा कफ बाहेर टाकण्यासाठी आपल्याला खोकला येतो. श्वसनमार्गाच्या आतील बाजूस अंतरत्वचेचे नाजूक आवरण असते. श्वसनातील हवेबरोबर सूक्ष्मजंतू किंवा धुलीकण जर आत आले तर या अंतस्त्वचेचा ओलसर केसाळ भाग त्यांना अडकवून ठेवतो. तसेच अंतस्त्वचेत निर्माण होणाऱ्या चिकट पदार्थामुळे जंतुंची वाढ कमी होते व विषारी गुणही कमी होतात. परंतु तरीही ज्यावेळी या आवरणाला जंतूंचा जबर संसर्ग होतो व सूज येते तेव्हा श्लेष्मा किंवा हा चिकट पदार्थ जास्त प्रमाणात तयार घेऊन अंतस्त्वचेच्या आवरणाची आग होऊ लागते ते हुळहुळे बनते.

कारणे - १. जीवाणू व विषाणू संसर्गामुळे थंडी, सर्दी व खोकला होऊ शकते.

२. धूळ, धूर यांच्या ॲलर्जी (अपसर्ग) यामुळे खोक येते.

३. बालदमा हे ही खोकल्याचे एक मोठे कारण आहे.

४. डांग्याखोकला (अर्थातच एका सूक्ष्मजीवामुळे) अलीकडे लसीकरणामुळे जास्त आढळत नाही.

५. श्वसनमार्गदाहामुळे ठसका येतो.

६. जंत झाले असले तरी संसर्गामुळे खोकला येतो.

खोकला येताना आपल्या श्वसन मार्गातील अवयवांच्या शिस्तबद्ध हालचाली होतात. खोकला येण्यापूर्वी खोल श्वास घेतला जातो. त्यामुळे कंठद्वार बंद होते आणि तेथील स्नायू आकुंचन पावतात परिणामी छातीवर दाब तयार होतो. तेवढ्यात कंठद्वार उघडते आणि श्वसन मार्गातून वेगाने हवा बाहेर फेकली जाते. या हवेबरोबर घशातून जास्तीचा चिकट पदार्थ किंवा कफ बाहेर पडतो. काहीवेळा स्वरयंत्रामधून किंवा श्वासनलिकेतून धुलीकणासारखे पदार्थही बाहेर पडतात. आणि खोकला येतो.

लक्षणे - खोकला हा सुका (कोरडा) किंवा कफयुक्त असू शकतो. कफ कोरडा होऊन घट्ट झाल्यावर सुका खोकला येतो व श्वसनमार्गात जास्त श्लेष्मा सुटल्यास कफयुक्त किंवा घरघर आवाज करणारा खोकला येतो. सर्वच प्रकारचे खोकले लहान मुलांना त्रासदायक ठरतात. थंडीच्या दिवसात किंवा हवामानात बदल होताना खोकल्याची साथ बळावते. ॲलर्जीचा कफ हा चिकट पांढरा असतो. संसर्ग झाला असल्यास पिवळट, हिरवा कफ येतो. कफ कधी एकदम घट्ट तर कधी पातळ असतो. कधी सहज खोकल्यानेसुद्धा कफ बाहेर पडतो तर कधी खूप खोकूनही कफ बाहेर येत नाही. अति खोकल्यामुळे डोळे लाल होतात. चेहरा आरक्त होतो. कान गच्च होतात. खोकल्याची उबळ आल्यावर थोडी थोडी लघवीसुद्धा होते. कायमचा खोकला, दमा असल्यास पोटावर पडणाऱ्या दाबामुळे हर्नियासुद्धा होऊ शकतो.

उपचार - खोकला येत असताना तेलकट, चिकट पदार्थ खाऊ नयेत. थंड पदार्थ (उदा. आईस्क्रिम, कोल्ड्रिंक) घेऊ नयेत. पाणी कोमट करून प्यावे. गरम पाण्याच्या गुळण्या कराव्यात. गरम पाण्यात हळद किंवा मीठ घालावे.

निसर्गोपचार - कांदा किसून रस काढावा, एक चमचा रस व एक चमचा मध अशा प्रमाणात मिसळून ठेवावे. दिवसातून एक एक चमचा तीन-चार वेळा घ्यावे. तसेच बेहड्याच्या फळाचा दोन ग्रॅम गर, पाव चमचा मीठ, अर्धा चमचा मिरी आणि दोन चमचे मध एकत्र करून दिवसातून दोनदा खावे. बेहड्याचे वाळलेले फळ गव्हाच्या पिठात घोळवावे आणि भाजून खावे.

होमिओपॅथी - कोणत्याही प्रकारचा खोकला, कोणत्याही वयातला खोकला, हामिओपॅथीने बरा होतो. खोकल्याची कारणे, लक्षणे, वय, इ. माहितीप्रमाणे होमिओपॅथिक औषधे दिली जातात व अपेक्षित गुण हा येतोच. फक्त तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार औषधं घ्यावी लागतात. हे उपचार घेताना ठरावीक वेळेत शक्यतो रिकाम्या पोटावर औषधं घ्यावी लागतात. होमिओपॅथिक तज्ज्ञांनी सांगितलेल्या डोसमध्ये व अमुक तेवढ्या काळासाठी उपचार घेतल्याने उत्तम गुण येतोच!

न्युमोनिया

फुफ्फुसांचा दाह होण्याच्या विकाराला न्युमोनिया म्हणतात. हा एक संसर्गजन्य विकार आहे. न्युमोनियाचे दोन प्रकार असतात. एक लोबार न्यूमोनिया व दुसरा ब्राँकोन्युमोनिया श्वसनसंस्थेचा हा एक गंभीर आजार आहे.

कारणे - न्यूमोनिया हा आजार स्ट्रेप्टोकोकस, स्टँफायलोकोकस, न्युमोकोकस अशा जीवाणूं मुळे होतो. काहीवेळा विशिष्ठ प्रकारचे विषाणूही या आजाराला कारणीभूत ठरतात. बुरशी संसर्ग, पोटातील जंत, श्वासावाटे धूळ, बारीक कण, विषारी वायू फुफ्फुसात शिरण्यानेही न्युमोनिया होतो. फुफ्फुसातील आणि श्वसनमार्गातील विषारी पदार्थामुळे शरीर निरोगी राहत नाही. कमकुवत शरीरावर जंतूंचा हल्ला सहजपणे होतो. चुकीच्या खाण्याच्या सवयी आणि राहणीमान यांच्यामुळे शरीरातील विषारी पदार्थांचे प्रमाण वाढते.

लक्षणे - प्रथम सर्दी हाते. थंडी वाजून ताप भरतो, रुग्णाला श्वासोच्छवास करायला त्रास होतो. छातीत दुखते त्यापाठोपाठ फिकट गुलाबी रंगाचा चिकट कफ पडू लागतो. नंतर कफाचा रंग तपकिरी होतो. लहान मुले या आजारामुळे आचके देतात. छाती धपापल्यासारखी होऊ लागते. ताप जवळजवळ १०४ फॅरनहीटपर्यंत पोहोचतो. नाडी मिनिटाला १५० पर्यंत धडधडू लागते. न्युमोनियाच्या आजाराचे फुफ्फुस आवरणदाह (प्लुरसी) या आजारात रूपांतर होते. रुग्ण जर कुपोषित असेल तर हा आजार जीवघेणा ठरू शकतो.

घरगुती उपचार - तीळ – १५ ग्रॅम तीळ २५० मि.लि. पाण्यात भिजवावे. त्यात एक चमचा जवस, चिमूटभर मीठ आणि एक मोठा चमचा मध घालावा. हे मिश्रण रुग्णाला थोडे थोडे प्यायला द्यावे.

मेथ्या - मेथ्या पाण्यात उकळाव्यात. असा चहा दिवसातून चार कप द्यावा. मेथ्यामुळे घाम येऊन ताप उतरतो. शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकले जातात. चहाचा स्वाद वाढवण्यासाठी थोडासा लिंबाचा रस मिसळावा.

टर्पेंटाईन तेल - छातीच्या बरगड्यांना टर्पेंटाईन तेल चोळावे आणि त्यावर गरम लोकरीच्या कापड्याने गुंडाळावे. छातीवरील दुखणे कमी होऊन, श्वासोच्छ्वास सुधारतो.

होमिओपॅथी - आजार कोणताही असला तरी प्रत्येक रुग्ण वेगळाच असतो. एक व्यथा आणि हजारो कथा अशीच परिस्थिती असते. साधी अंगदुखी असली तरी प्रत्येकाचे लक्षण वेगळेच असते. अशा व्यक्तीवैशिष्ठ्यांशी दखल फक्त होमिओपॅथीमध्येच घेतली जाते. त्यामुळेच संपूर्ण रोगनिर्मूलन होमिओपॅथीमुळे शक्य असते. पाहुया काही औषधांची उदाहरणे.

अकोनाईट - मोकळ्या वाऱ्यात फिरल्यामुळे होणारा न्यूमोनिया खूप ताप येतो. चेहरा, अंग लाल होऊन तापाने रसरसते. रुग्ण बेचैन आणि चिंतातूर असतो. कफ लालसर रंगाचा येतो.

अँटीमनी टार्ट - श्वासनलिकादाहाचे न्यूमोनियामध्ये रूपांतर होते. छातीतून घूर घूर असा आवाज येतो. कफाच्या उलट्या होतात. श्वास घेण्याची शक्ती रहात नाही. जीभेवर जाड थर येतो.

ब्रायोनिया - कफाचा रंग ताबूस असतो, सारखी खोकल्याची ढास लागते. सतत तहान लागते. शौचास स्वच्छ होत नाही. हालचाल केल्यास जास्त खोकला येतो.

कार्बो व्हेज - फुफ्फुसाचा नाश व्हायला सुरुवात होते. रुग्णाला श्वास कमी पडू लागतो. अंग थंडगार पडते. तरीही गार वारे अंगावर घ्यावेसे वाटते. श्वास गुदमरतो.

बायोकेमिक - बाराक्षार - फेरम फॉस ६x व कालीसल्फ ६x ही औषधे न्युमोनियावर उपयुक्त आहेत. होमिओपॅथिक औषधे कोणत्या शक्तीची, कितीवेळा, केव्हा कशी घ्यावीत याचे एक वेगळेच शास्त्र आहे. त्यामुळे समग्र माहिती घेतल्याशिवाय होमिओपॅथिक औषधे घेऊ नयेत.

इतर उपाय - या आजारात पचनशक्तीही क्षीण झालेली असते. त्यामुळे सहज पचणारा आहार द्यावा. डाळिंबाचा रस, मोसंबी रस, भाज्यांचे सूप, टोमॅटो सूप, काढे यांचा आहारात समावेश करावा.

ट्यूबरक्युलोसिस (क्षयरोग)

क्षय हा एक गंभीर रोग आहे. ट्युबर्कल बॅसिलस या बॅक्टेरिया (सूक्ष्मजंतू) मुळे हा रोग होतो. नाक, तोंड आणि स्वरयंत्र यामार्फत हे जंतू आपल्या शरीरात प्रवेश करतात. फुफ्फुसात जाऊन आपले बस्तान बसवितात. तेथे त्यांची हजारोंच्या संख्येने वाढ होते. हे सूक्ष्मजंतू सूक्ष्मगाठी किंवा गुठळ्या तयार करतात.

कारणे आणि लक्षणे - शरीरात रोगप्रतिकारक शक्ती कमी असेल तर हा रोग सहजपणे होऊ शकतो. चुकीचा आणि अपुरा आहार हे शरीर निरोगी न राहण्याचे महत्त्वाचे कारण आहे. तसेच राहण्याची जागा कोंदट व बंदिस्त असेल, अस्वच्छ असेल तर क्षय होण्याची शक्यता खूप वाढते. निद्रानाश, अशुद्ध हवा, बैठे काम, अति श्रम, गारठ्यात वावर, तंबाखू खाण्याची व मद्यपानाची सवय या कारणांनी क्षय होण्यास पुरेपूर वाव मिळतो. चुकीच्या राहणीमानामुळे आणि सवयीमुळे विविध प्रकारच्या सूक्ष्मजंतूंच्या वाढीसाठी पोषक वातावरण मिळते. क्षयरोगाच्या जंतूंचा प्रसारही असाच होतो. व्यक्तीला जर एड्स झाला असेल तर त्याची प्रतिकारशक्ती मुळातच कमी झालेली असते. अशा व्यक्तींना क्षय होण्याचा धोका जास्त असतो. त्या उलट रोगप्रतिकार शक्ती चांगली असेल तर क्षयाचे जंतू शरीरात जाऊनही शरीरावर ताबा मिळवू शकत नाहीत.

'क्षय' रोग शरीराच्या कोणत्याही भागाला होऊ शकतो. सर्वसाधारणपणे क्षयाची बाधा फुफ्फुसे, आतडी, हाडे, विविध ग्रंथी, गर्भाशय यांना होते. पलमोनरी ट्यूबरक्युलोसिस किंवा फुफ्फुसांचा क्षयरोग हा सर्वात जास्त प्रमाणात होणारा क्षय आहे. रुग्ण पांढुरका दिसू लागतो. वजनही घटते. रुग्णाला संध्याकाळी ताप येतो. सतत खोकला येतो. कफ पडतो. श्वासोच्छ्वासाला त्रास होतो. खांद्यामध्ये वेदना होतात. अपचन होते. छातीत दुखते, थुंकीतून रक्त पडते. आतडी, हाडे, ग्रंथी, गर्भाशयाच्या बाबतीत क्षयाची अवयवानुसार लक्षणे जाणवतात.

थुंकी, रक्त, लघवी मॉंटोटेस्ट एमआरआय यांच्या चाचण्यांद्वारे निदान करता येते.

उपचार - मॉडर्न मेडिसिनमध्ये क्षयावर चार प्रकारची औषधे वापरली जातात. हा उपचार ६ ते ९ महिने घ्यावा लागतो. क्वचित काही इंजेक्शनचा वापरही करावा लागतो. शासनाकडून क्षयरोग निर्मूलनासाठी मोफत उपाययोजना केंद्र सिव्हिल हॉस्पिटलमार्फत चालवले जाते. नऊ महिन्याचे पूर्ण उपचार शासनाकडूनच दिले जातात. रुग्णाची याचा लाभ घेणे गरजेचे आहे.

निसर्गोपचार - सीताफळ – दोन सीताफळांचा गर, २५ बिनबियांचे बेदाणे पाण्यात घालून मंद आचेवर उकळावे. एक तृतीयांश आटवून गाळून घ्यावे. दोन चमचे बारीक केलेली खडीसाखर, दालचिनी, वेलची प्रत्येकी पाव चमचा घालावी. सकाळी एक चमचा व रात्री एक चमचा हे औषध घ्यावे.

शेवगा - २ कप पाण्यात मूठभर शेवग्याची पाने घालून उकळावीत. मीठ, मिरपूड, लिंबाचा रस घालून अनशेपोटी हे सूप प्यावे.

दूधी भोपळा - उकडलेली दूधी नियमित खावी.

पुदिना - पुदिन्याचा ताजा रस एक चमचा, दोन चमचे शुद्ध माल्ट व्हिनेगर व तेवढाच मध एकत्र करून पाऊण कप गाजराच्या रसात मिसळावे. हे औषध टॉनिक म्हणून वापरता येते.

होमिओपॅथी - जेव्हा रुग्णाची प्रतिकार शक्ती खूपच खालावते, कोणतीही औषधे लागू पडत नाहीत तेव्हा होमिओपॅथीचा उपयोग होतो. शरीरात नवीन संरक्षक पेशी तयार करण्यासाठी, रक्ताचा दर्जा सुधारण्यासाठी, रोगाचे संपूर्ण दमन करण्यासाठी होमिओपॅथी संपूर्ण रास्त व परिपूर्ण अपचारपद्धती म्हणून उपयोगात येते, पाहूया काही उदाहरणे.

कालीकार्ब - फुफ्फुस आवरणदाह, सटसटणाऱ्या वेदना, डोळ्यावर चेहऱ्यावर सूज येणे, पहाटे पहाटे खोकल्याचा जास्त त्रास होणे अशा लक्षणांवर उपयुक्त असे औषध.

फॉस्फरस - थुंकीतून रक्त पडते, थंडगार पाणी किंवा सरबत प्यावेसे वाटते.

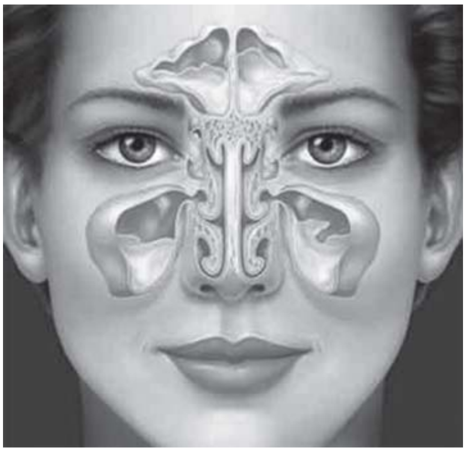
कॅप्सीकम - मुखदुर्गंधी, फुफ्फुसामध्ये पूं झाल्यामुळे सारखा खोकला येत राहतो.

बायोकेमिक - कालीफॉस, नॅट्रम फॉस, मॅगफॉस यांचे मिश्रण क्षयावर उपयुक्त असते.

इतर उपाय - रुग्णाने उपचारकाळात पूर्ण विश्रांती घ्यावी. मन शांत ठेवावे. कुठल्याही प्रकारच्या मानसिक ताणांमुळे रोग बरा होण्यास वेळ लागतो.

सायनोसायटीस (नाक चोंदणे)

नाकाच्या आजूबाजूला हवेचा दाब कमीजास्त करण्यासाठी काही पोकळ्या असतात. त्यामुळे कवटीच्या हाडाचे वजन कमी रहाते व बोलताना हवेच्या झोतावर दाब कमी जास्त करता येतो. सातत्याने सर्दी होत असल्यास तयार होणारा शेम सहजपणे या पोकळ्यांमधे साठतो व संसर्गाला सुरवात होते.



जुनाट म्हणजे क्रॉनिक आणि अक्यूट म्हणजे तीव्र असे दोन प्रकार सायनोसायटीस मधे करता येतात. सायनसीस चार प्रकारचे असतात.

१. मॅक्झीलरी – गालावर डोळ्याखाली

२. फ्राँटल – डोळ्यांवर भुवईकडे

३. स्फिनॉईड – डोळ्यांच्या मागे

४. इथमॉयडल – नाकाखाली

लक्षणे - डोकं, चेहरा दुखणे, सतत ठणका असणे हे सायनोसायटीसचे प्रमुख लक्षण आहे. ज्या सायनस मधे इन्फेक्शन आहे त्या मधे ठणका असतो. डोकं, मान झुकवल्यावर खूप दुखतं. नाकात हिरवट पिवळा शेम असतो. क्वचित पू आणि रक्तसुद्धा आढळते. नाकाने श्वास आत ओढता येत नाही. प्रत्येक श्वास जड वाटतो. गरगरणे, डोकं हलल्या सारखं वाटणे, कानात आवाज येणे, हिरड्या सुजणे, डोळे दुखणे, कानात ठणका असणे, प्रचंड डोकं दुखणे, मळमळणे म्हणजे सायनोसायटीस. रुग्णाला फ्रेश वाटत नाही. सतत अंगात कणकण, ताप वाटत रहातो. चिडचीड, डोळ्यांचे विकार वाढतात. डोळ्याकडे कानाकडे इन्फेक्शन जाऊन डोळ्यामधे इन्फेक्शन वाढणे, डोळे तिरळे होणे, डोळ्यात, कानात पू भरणे असे विकार होऊ शकतात. क्वचित मेंदूकडे इन्फेक्शन जाऊन मेनिंजायटीस, फीटस् कवडीचे हाड कुजणे असेही प्रकार होऊ शकतात. एक्स–रे, सीटी स्कॅनद्वारे निदान पक्के होऊ शकते.

कारणे - नाक, कान यांच्या ठेवणीमधे काही साधारण दोष असल्यास सायनोसायटीसची सुरवात होऊ शकते. प्रतिकार शक्ती कमी असल्यामुळे सारखी सर्दी होत असल्यास सायनोसायटीसची सुरवात होते. दातांच्या हिरड्यांच्या इन्फेक्शनमुळेही सायनोसायटीस होऊ शकतो.

उपचार - मॉडर्न उपचारांमधे अँटीबायोटिक्स व अँटीइन्फ्लेमेटरी कोर्स मुळे बरे वाटते पण वारंवार होणाऱ्या सायनोसायटीस वर होमिओपॅथी लागू पडते. पाहूया काही औषधांची माहिती

१. काली बायक्रोमिकम - घट्ट, चिकट दोऱ्यासारखा कफ, पिवळट हिरवट रंगाचे क्रस्ट नाकात तयार होतात. नाक चोंदणे, डोकेदुखी.

२. एरम ट्रीफ - एकच नाकपुडी ब्लॉक होते. अंगात सारखी कणकण. सततची डोकेदुखी अंगदुखी.

३. स्ट्युक्रीयम - क्रॉनिक सायनोसायटीस. कानात, डोळ्याकडे जाणारे इन्फेक्शन, गालावर सुज येणे इ.

इतर :- पाण्यामधे मीठ व सोडा घालून जलनेती करणे सायनोसायटीस मधे फायद्याचे ठरते. गरम पाण्याची वाफ घेतल्याने सायनसीस मोकळे होतात. नियमीत अनुलोम–विलोम करण्याने देखील श्वासनियंत्रण होऊन सायनसचे आजार कमी होतो.

कफदोष (Catarrh)

कफदोष हा अनेक व्यक्तींना कायम सतावणारा विकार आहे. माने साहेब म्हणजे त्यांच्या कंपनीचे सर्वेसर्वा. रोजच फिरतीवर असणार. आज मुंबईत तर उद्या बेंगलोर. रोजच हवामान, आहार, विहार यात बदल. वयाची पन्नाशी उलटल्या वर त्यांना या दगदगीमुळे असेल कदाचीत कफाचा त्रास होऊ लागला. सकाळी उठलं की घसा भरल्यासारखा व्हायचा, ब्रश केल्यावर घट्ट पिवळट असा कफ पडला की बरं वाटायचं. छातीत सतत खसखसल्या सारखं वाटायचं. अधेमधे बारिकसा ताप ही यायचा. डोकं, कान गच्च व्हायचे, डोके दुखायचे. मग सहन होईना झालं की चीडचीड सुरु ! सुरवातीला एक्स–रे, टीबीची टेस्ट, ॲलर्जी टेस्ट सगळं करुन झालं. सगळं जेथल्या तेथे. तो कफ मात्र जसाच तेथेल्या तेथेच. अँटीबायोटिक्स, एक्सपेक्टोरंट घेऊनही काही फरक वाटेना. सरतेशेवटी सगळे रिपोर्ट घेऊन आमच्याकडे माने साहेबांची हिस्टरी घेऊन झाली त्यांना घशात प्लॅस्टिकचा थर असल्यासारखे वाटायचे. त्यावरून त्यांना होमिओपॅथिक औषधांचा पहिला डोस दिला. पहिल्या आठवड्यातच ४०% फरक दिसून आला. फक्त ३ महिन्यातच कफ छूमंतर.

कारणे :– वारंवार होणारा घशाचा संसर्ग, यामुळे काय होतं तर घशातील श्लेष्मल आवरणाला अतिरिक्त शेम तयार करण्याची सवयच लागून रहाते. काही विशीष्ठ ॲलर्जी असल्यास त्यामुळेही घशात पातळ द्रवसदृश्य कफ तयार होत रहातो. आजूबाजूच्या वातावरणात सारखे बदल असतील जसं मानेसाहेबांच्या बाबतीत होत असे, तसं तर त्यामुळे शरीराला भोवतालच्या वातावरणाशी जुळवून घेताना कष्ट होतात. त्यामुळे कफ, वात, पित्त असे दोष उत्पन्न होतात. आहार जर सात्विक नसेल बाहेरचं खाणं ज्यामध्ये एकच तेल वारंवार तळणासाठी वापरले जाते, किंवा कृत्रीम रंग व खाद्यरसायनं वापरले जातात. तसेच निकृष्ठ निसत्व आहारामुळेही शरिरात अनेक दोष उत्पन्न होतात. कित्येकदा तणावामुळे शरीर दबते व शरिरात काही दोष उत्पन्न होतात त्यामुळे मानसिक तणाव ही अजिबात उपयोगाचा नाही. ज्या व्यक्तींना सारखे बोलावे लागते त्यांना ही कफाचा पुष्कळ त्रास होतो. विशेषता शिक्षक, प्राध्यापक, वक्ते इ. काही लोकांना वाऱ्यात काम करावे लागते. कापूस पिंजणारे, खाणीत काम करणारे, रसायन कारखान्यात काम करणारे, सोनारकाम, लोहारकाम करणारे, ऊसाच्या चिपाडाच काम असणारे, धान्य स्वच्छ करणारे अशा व्यक्तींना सूक्ष्म कणांमुळे छातीत दाह होऊन कफाचा त्रास होऊ शकतो. धूम्रपानामुळेही कफदोष उत्पन्न होतो.

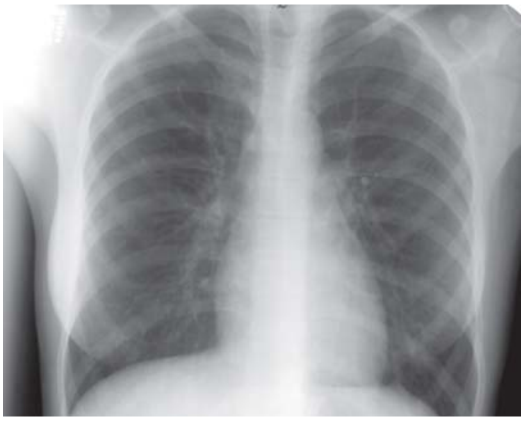
लक्षणे – घशात सारखा कफ येणे हे महत्वाचं लक्षण. तो कफ घट्ट किंवा पातळ असतो, घशात रखडल्यासारखे, खवखवल्यासारखं होणे, सतत खाकरावे लागणे, तोंडाला खराब वास येणे, अशीही लक्षणं दिसून येतात. चेहऱ्यावर तेज रहात नाही. आजाऱ्यासारखा चेहरा दिसतो अंगात कणकण रहाते. कित्येकदा जोडीला पित्ताचा त्रास असेल तर घशात कफ व पित्त यांचे मिश्रण तयार होऊन सारखे मळमळते. ऊलटी झाल्यावर बरे वाटते. साधारण खोकलाही येत रहातो.

उपचार – या विकारावर मात्र होमिओपॅथी शिवाय दुसरा उपाय नाही. समूळ रोगनिवारण फक्त होमिओपॅथी द्वारेच साध्य होऊ शकते. त्यासाठी कालीबायक्रोमिकम, कालीकर्ब स्टिक्टा, ड्रासेरा, डलकॅमेरा, रूमेक्स, सिल्पीयम इत्यादी होमिओपॅथीक औषधांच्या उपयोगाने कफदोषाचे निवारण करता येते.

इतर – आपले दैनंदिन जीवन आखीव रेखीव ठेवणे म्हणजे वेळच्यावेळी व्यायाम, आहार, काम, झोप असल्यास शक्यतो कोणत्याही व्याधी त्रास देत नाहीत. सकाळी लवकर उठावे, मुखप्रक्षालन झाल्यावर गरम पाण्यात मीठ व खायचासोडा घालून गुळण्या कराव्यात. नंतर कोमट पाणी प्यावे. माफक व्यायाम करावा. जलनेती हा योगप्रकार येत असल्यास अवश्य करावा. आहारात साखर, मीठ, मैदा, तेल, तूप यांचा अतिरिक्त वापर टाळावा. शिळे खाऊ नये.

ब्रॉकायटीस (श्वासनलिकादाह)

ब्राँकायटीस म्हणजेच श्वासनलिकादाह होय. घेतला जाणारा प्रत्येक श्वास हा मुख्य श्वासनलिकेतून उपश्वासनलिकेत जातो या पैकी एक उजव्या फुफ्फुसात तर एक डाव्या फुफ्फुसात जाते. तेथून पुढे मग या नलिकांना आणखी फाटे फुटतात आणि सर्वात छोट्या श्वासवाहिका श्वासकोषिकांमधे जाऊन संपतात. येथे श्वासातून ऑक्सीजन व कार्बनडायॉक्साईडची देवाणघेवाण होते. यापैकी क्रियेमध्ये अडथळा होण्यासाठी संसर्गजन्य किंवा ॲलर्जिक विकार पुरेसा असतो. या श्वासनलिकांचा दाह म्हणजे ब्राँकायटिस होय.



कारणे :-

१. अक्यूट :- विषाणू, जिवाणू यांच्या संसर्गामुळे किंवा ॲलर्जीमुळे हा दाह होतो.

२. क्रॉनिक :- सातत्याने संसर्ग किंवा दाह घेत राहिल्यास क्रॉनिक ब्राँकायटिस होतो. धुम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींना याचा सर्वाधिक धोका असतो.

लक्षणे - सतत छाती भरणे, कफ भरणे, साधारण किंवा तीव्र स्वरुपात खोकला येणे. अंगदुखी, कणकण, ताप, क्वचित सर्दी अशी लक्षणं आढळून येतात. तीव्रता जर जास्त असेल तर धाप लागणे, भरपूर ताप येणे असेही त्रास होऊ शकतात. लक्षणं जरी साधीच वाटली तरी त्या व्यक्तीला सतत जर असा त्रास होऊ लागला तर त्याचा दैनंदीन जीवनावर परिणाम होतो. तब्येत खालावते. भूक लागत नाही. रक्ततपासणी मधे पांढऱ्या पेशी वाढलेल्या आढळून येतात.

उपचार - रूढ उपचारांमधे अँटीबायोटिक्स व अँटीइन्फ्लेमेटरी अशी औषधे वापरता येतात. त्यामुळे विषाणू व जीवाणूंचा संसर्ग तरी थांबतो, पण जर हे इन्फेक्शन पुन्हा पुन्हा होत असेल तर त्यावर होमिओपॅथी सारखे औषध नाही. पाहुया होमिओपॅथिक औषधांची काही उदाहरणे.

१. नॅट्रमसल्फ् – ॲलर्जीच्या इओसिनोफील नांवाच्या पेशी वाढलेल्या आढळून येतात. छातीमधे खसखसते, कफाची घुरघुर असते.

२. काली कार्ब – घट्ट, चिकट कफ असतो. कफाला पिवळटपणा जास्त असतो. छातीत दुखते, कंबर दुखते, जुनाट कफासाठी उपयुक्त.

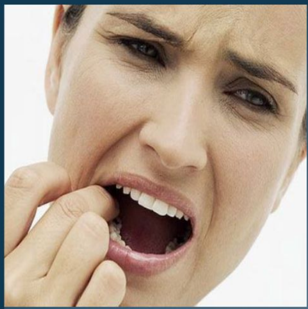
३. पल्सेटिला – अतिशय संवेदनशील व मवाळ रुग्ण. पिवळट हिरवट कफ. दुखणे/आजार अजिबात सहन होत नाही. सतत तक्रारी सांगत रहाव्या वाटतात.

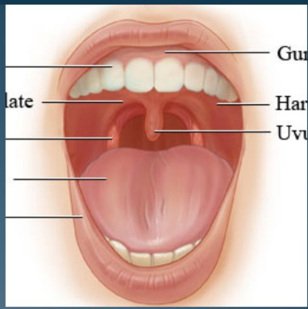
४. कार्बोव्हेज – हातपाय एकदम थंड पडतात. छातीत कफ धरतो. चेहरा, हातपाय निळसर दिसतात. रुग्ण खूप आजारी भासतो.

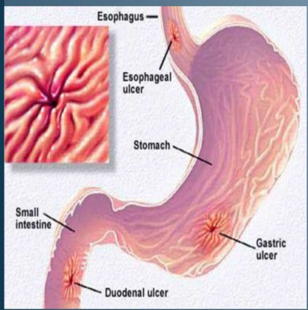
५. याशिवाय मेडोरिनम, इनाफ्लुएन्झीनम्, थुजा, इपेकॅक अशी अनेक औषधं व्यक्तीवैशिष्ठ्यानुसार वापरता येतात.

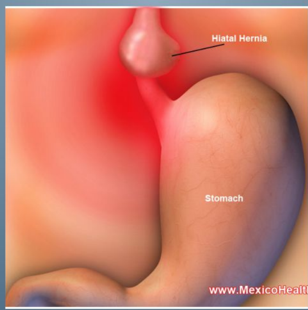
याशिवाय ब्राँकियॅक्टॅसिस नांवाचाही एक विकार आहे ज्यामधे श्वासनलिका कोरडी होते व कफ अजिबात काढता येत नाही. कफ पूर्ण वाळतो पण आत असल्याची जाणीव मात्र होत रहाते. यावरही उत्कृष्ट होमिओ औषधे उपलब्ध आहेत.

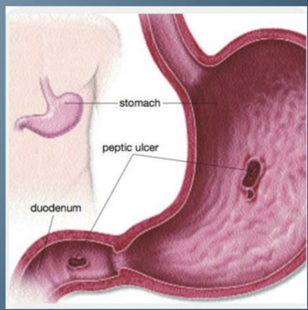
आरोग्य मंत्र

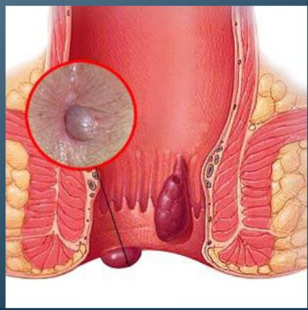












मुख व पचनसंस्था

दातदुखी

पांढरी शुभ्र, एका ओळीत असलेली सुंदर दंतपंक्ती म्हणजे सौंदर्याचे एक लक्षणच! जसे सौंदर्याचे तसेच आरोग्याचेही. दातांचा त्यांच्या कामानुसार असलेला आकार, त्यांची मांडणी खरोखरच विस्मयकारक आहे. चांगले दात असणे हे निरोगी व्यक्तिमत्वाचा एक महत्वाचा भाग आहे. असे असले तरी या सुंदर दातांनाही आजार सुटलेला नाही. दातदुखीचा हा विकार बहुतेक सर्व व्यक्तींना कधी ना कधी होतोच.

कारणे आणि लक्षणे - दातदुखी बऱ्याच वेळा खूप असह्य होते. दातातून सतत कळा, ठणका येत राहतात. दुखऱ्या दातावर लगेचच योग्य उपचार केले नाहीत तर दात काढून टाकण्याशिवाय पर्याय राहत नाही.

चुकीच्या आहारपद्धतीमुळे दात किडू लागतात आणि हेच दातदुखीचे प्रमुख कारण आहे. आईस्क्रीम, शीतपेये, केक, मिठाई यासारखे गोड पदार्थ खाल्ल्याने दातावर त्यांचा राप बसतो व किटण तयार होते. तोंडातील जीवाणू गोड पदार्थांमधील साखरेचे आम्लात रूपांतर करतात. दातांवरील आवरणात कॅल्शियम असते. या कॅल्शियमचा आम्लाशी संयोग होऊन या आवरणाची झीज होते, तसेच दात किडू लागतात.

उपचार - दातदुखी अत्यल्प प्रमाणात असल्यास घरगुती उपाचारांनी तसेच होमिओपॅथिक उपचारांनी कमी होते. परंतु तसे असूनही दंतवैद्यांचा सल्ला जरुर घ्यावा. आजकालचे दंतवैद्यकशास्त्र पुष्कळ पुढे गेले आहे. परंतु दातांची निसर्गदत्त देणगी टिकवून ठेवण्यासाठी अनेक उपचार व प्रतिबंधक उपायांची पदत घ्यावीच लागते.

होमिओपॅथी - लक्षणापरत्वे व व्यक्तीपरत्वे बरीच औषधं फक्त दातदुखीवर उपलब्ध आहेत. उदा. गोड खाल्ल्याने दात दुखत असल्यास नॅट्रम कार्ब हे उपयुक्त आहे. दात किडून दातांच्या मुळाशी खूप दुखते. दातांवर दाब पडल्यास अतिशय कळ येते. जबड्याची हालचाल झाल्यावर कळ कपाळापर्यंत जाणवते. स्पर्श व थंड पदार्थ किंवा पाणी अजिबात सहन होत नाही. अशा लक्षणावर स्टॅफीसॅग्रीया हे औषध उपयोगी ठरू शकते. दातांमधील कळ कानापर्यंत पोहोचते. हात लावल्यास एकदम ठणकते. दात सळसळतात अशावेळी प्लँटगो हे औषध घेता येते. होमिओपॅथिक औषधे तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच घ्यावी लागतात. अकारण तसेच अपुऱ्या माहितीने औषधोपचार करू नये. चुकीचे डोस तसेच चुकीच्या शक्तीचे औषध घेतल्याने इच्छित परिणाम साधता येत नाहीत.

बाराक्षार - कालीफॉस ६x हे औषध दातदुखीवर उपयुक्त आहे.

निसर्गोपचार - आले-थोडेसे आले ठेचून त्यात शेंदेलोण घालून त्याची छोटी गोळी करून दुखऱ्या दाताखाली ठेवावी. थोड्याच वेळेत ठणका कमी होऊन आराम मिळतो.

मोठे लिंबू - लिंबामध्ये क जीवनसत्त्व भरपूर असते. त्याचा उपयोग दातांचे आणि हाडांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी होतो.

हिंग - लिंबाच्या रसात थोडा हिंग कालवून मिश्रण किंचीत गरम करावे. कापसाचा बोळा त्यात बुडवून तो दुखऱ्या दाताच्या खळग्यात बसवावा. थोड्याच वेळात कळ कमी येते.

लवंग - लवंग तेलात जंतूनाशक व वेदनाशामक गुणधर्म असतात. त्यामुळे दातदुखी थांबते.

मिरी - एक चिमूट मिरीपूड व एक चिमूट मीठ एकत्र करून ते दंतमंजनासारखे वापरावे. हा उपचार रोज केल्याने दात किडत नाहीत. तसेच तोंडाला खराब वास येत नाही. हिरड्यांतून रक्त येणे थांबते आणि दातदुखीही कमी होते. दातांतून येणारे आवेग व कळा थांबतात. मिरपूड व लवंग तेल एकत्र करून दातांत ठेवल्यानेही दातदुखी थांबते.

प्रतिबंध - दाताची व दाताभोवतालची झीज आणि हिरड्यातील जंतूंचा संसर्ग योग्य आहाराने टाळू शकता येतो. गोड पदार्थांचे प्रमाण आहारात कमी करावे, भरपूर कच्च्या भाज्या व कोंडायुक्त धान्य, सालीसकट डाळी यांचा आहारात समावेश करावा. जेवणानंतर खळखळून चूळा भराव्यात. दिवसातून दोनवेळा दात घासावेत. हिरड्यांना मसाज करावा. अन्न ग्रहण करताना व्यवस्थित चावून खावे. फळं चावून खावीत. फळांचे रस, मिल्कशेक, आईस्क्रीम, मैद्याचे पदार्थ, अतिगोड, अतिआंबट पदार्थ तसेच अति उष्ण व अतिथंड पदार्थ खाण्याचे टाळावे. शीतपेये, फास्टफूड टाळावे. दातांच्या आरोग्यावर संपूर्ण पचनकार्य अवलंबून असते, असे मानण्यास हरकत नाही.

पायोरिया
(हिरड्यांचा आजार)

पायोरिया हा हिरड्यांचा आजार आहे. हा आजार अनेक लोकांना होतो. दातांच्या मुळाभोवती असलेल्या आवरणाला किंवा दंतवेष्टनाला इजा होते. त्यामुळे दातांची मुळे कमकुवत होतात. दात किडू लागतात. दातांमध्ये अन्नकण अडकून ते कुजतात. पू तयार होतो. हिरड्या आक्रसतात. वयस्कर व्यक्तींमध्ये पायोरिया या हिरड्यांच्या आजारानेच दात पडतात.

कारणे आणि लक्षणे - या आजारात हिरड्या हुळहुळ्या, नाजूक बनतात. हिरड्या दाबल्या तर दातांच्या कडेने पू बाहेर येतो. हा पू पोटात जातो. हा आजार जेव्हा गंभीर रूप धारण करतो तेव्हा हिरड्या सुजतात आणि पू पोटात गेल्यामुळे पचनाचेही काम बिघडते. पचनक्रिया बिघडते. यकृताच्या कामात अडथळा येतो. अशा रितीने दूषित बनलेल्या हिरड्यांच्या या स्रावामुळे पूर्ण शरीरावर परिणाम होतो.

जीवाणूंमुळे पायोरिया रोग जास्त वाढतो. कारण दातांवर हानीकारक जीवणूंचाही हलका थर सतत बसत असतो. हा थर दात स्वच्छ करून काढावा लागतो. विशेषतः काही खाल्यानंतर किंवा जेवल्यानंतर दात स्वच्छ घासले नाहीत तर दातांमध्ये अडकलेल्या अन्नकणांमुळे थोड्याच वेळात जीवाणूंची झपाट्याने वाढ होते. ह्यालाच वैद्यकीय भाषेत 'बॅक्टेरियल प्लाक' म्हणतात हे कीटण किंवा प्लाक अनेक विषारी पदार्थ तयार करतात. त्यांच्यामुळे हिरड्यांना इजा पोहोचते. हिरड्यांची आग होते. त्या नाजूक बनतात आणि त्यांच्यातून सहज रक्त येते. जीवाणूंमुळे सर्व व्यवस्थेची प्रतिकारशक्ती कमी होते. दात नीट न घासणे, अन्नकण बराच वेळ दातात राहाणे, टूथपीक्सचा अयोग्य वापर या कारणांनीही पायोरिया होतो.

अतिरिक्त प्रमाणात चहा, कॉफी, तंबाखू व मद्य यांच्या सेवनामुळे दातांचे व हिरड्यांचे आरोग्य बिघडते व पायोरिया होऊ शकतो.

उपचार

होमिओपॅथी - अठ्ठावीस वर्षाचा कार मेकॅनिक श्रीकांत याला सतत गुटखा खायची सवय! सकाळचे मुखमार्जन झाले की गुटखा चर्वण सुरूच! खाल्यानंतर – जेवणानंतर चूळ भरायची सवय नाही. दात व्यवस्थित घासायचे नाहीत. हळुहळू त्याच्या हिरड्या मऊ–विसविशीत होऊ लागल्या, दातांच्या बाजूने रक्त – पू यायला लागले. तोंडाला दुर्गंधी येऊ लागली. यातून आपणाला कॅन्सर होईल, या भीतीने त्याने तातडीने उपचार सुरू केले. तंबाखूही बंद केला. परंतु आग लागल्यावर विहीर खणून काय उपयोग? हा आजार कोणत्याही उपचारांनी बरा होईना. शेवटी होमिओपॅथी तर ट्राय करून पाहू म्हणून आमच्याकडे आला. त्याची हिस्टरी पाहून पायोरियावरचे अक्यूट मेडिसीन दिल्यावर पहिल्या तीन दिवसातच रक्त व पू येण्याचे थांबले. एक महिन्याचा कोर्स झाल्यावर हिरड्यांचा विसविशीतपणा कमी होऊन तोंडाला खराब वास येण्याचेही बंद झाले. तीन महिन्यात श्रीकांत पूर्ण बरा झाला.

होमिओपॅथीमध्ये कॅलेंडुला, मर्क – सॉल, सिलीशिया, प्लँटगो, क्रिओसोट, गनपावडर, कार्बोव्हेज इ. औषधे पायोरियाच्या कमी अधिक लक्षणांवरून वापरता येतात.

बाराक्षार - सिलीशिया १२x किंवा ३०x पायोरियावर अतिशय उपयुक्त आहे.

निसर्गोपचार - पेरूची कोवळी पाने चघळून खाल्ली तर हिरड्यातून रक्त येत नाही. पेरुची मुळे व फांदीचे खोड पाण्यात उकळवून त्या पाण्याने गुळण्या कराव्यात. कच्चा पेरू चांगला चावून खाल्याने दात हिरड्यांना चांगला मसाज होतो. डाळींबाच्या वाळल्या सालीची पूड, मिरपूड मिसळून दंतमंजन तयार करून त्याने दात घासावेत. जेवणानंतर लगेच लेट्यूसची पाने चघळावीत. पालकाच्या पानांचा व गाजराचा रस प्रत्येकी १२५ मिली एकत्र करून रोज प्यावा. हिरड्या सशक्त होतात.

प्रतिबंध - चहा, कॉफी, तंबाखू चॉकलेट, मांसाहार, गोड पदार्थ यांचा वापर टाळावा. अन्न चावून खावे. कच्ची फळे चावून चावून खावीत. त्यामुळे दात व हिरड्या घट्ट होतात. जेवणानंतर खळखळून चूळ भरावी.

आहार - ताजी फळे, हिरवे सॅलड, लिंबू, चांगल्या उकडलेल्या भाज्या, सुकामेवा, दूध, पूर्णांश गव्हाच्या (कोंड्यासकट) पोळ्या किंवा ब्राऊन ब्रेड, भाजलेले कणीस यांचा आहारात समावेश करावा. पांढरा पाव, साखर, डबाबंद अन्न पदार्थ, प्रक्रिया केलेले पाकिटबंद पदार्थ टाळावेत.

मुखदुर्गंधी

मुखदुर्गंधी किंवा तोंडाला खराब वास येणे हा विकार बऱ्याच व्यक्तीमध्ये आढळतो. दुर्दैवाने या व्यक्तींना स्वत:ला ह्या गोष्टीची बऱ्याचदा जाणीव नसते आणि त्यांना हे सांगायचे कसे हा त्यांच्या संगतीतल्या माणसांपुढे प्रश्न असतो.

कारणे आणि लक्षणे :-

मुखदुर्गंधीचे प्रमुख कारण म्हणजे रोगट हिरड्या. बऱ्याचवेळा दाताला लागलेली कीड त्यांच्या मुळापर्यंत पोहोचलेली असते. त्यामुळे हिरड्यावरही या किडीचा प्रादुर्भाव होऊन हिरड्यांवर व्रण किंवा फोड येतात. त्यात जंतूंचा शिरकाव होऊन दुर्गंधीयुक्त पू तयार होतो. आणि तोंडाला खराब वास येतो. दातांमध्ये किडीने बारीक छिद्र पाडले की जंतूंच्या वाढीला पोषक वातावरण मिळून जंतूंची संख्या अमर्याद वाढते आणि त्यातून वाईट वास येतो.

नाक, घसा, श्वसनमार्ग किंवा पोट यांना जंतूसंसर्ग झाला असला तरी खराब वास येतो. काही वेळा जुनाट टॉन्सीलचे दुखणे किंवा श्वास नलिकेचा दाह (ब्रॉंकायटीस) बऱ्याच वर्षांचा सर्दीचा त्रास या कारणांनी घशाच्या मागच्या बाजूने गळ्यात चिकट स्राव येत राहातो, तसेच अपचन, बिघडलेले पोट, मलावरोध इ. कारणांनीही तोंडाला खराब वास येतो.

उपचार - मुखदुर्गंधीच्या कारणाप्रमाणे उपचार करावे लागतात.

होमिओपॅथी - अठ्ठावीस वर्षाची हेमा सरकारी इस्पितळात सोशल वर्कर म्हणून काम करायची. त्यामुळे तिला अनेक रुग्णांशी भेटण्याचा प्रसंग यायचा. व्यक्तिमत्व आकर्षक असूनसुद्धा हेमाच्या तोंडाला खराब वास यायचा. त्यामुळे रुग्णांशी किंवा रुग्णांच्या नातेवाईकांशी बोलताना हेमाला एक न्यूनगंड वाटायचा. तिला त्यांच्याशी आत्मविश्वासपूर्वक बोलायला संकोच वाटायचा. तिने भीतभीतच ही समस्या होमिओपॅथीने दूर होईल का असे विचारले. तपासून पाहिले असता हिरड्यांना बरीच सूज होती. हिरड्या लालभडक झाल्या होत्या. शिवाय काही ठिकाणाहून रक्तही येत होते. यावरचे औषध फक्त पंधरा दिवस घेतल्याने हेमाचा त्रास बंद झाला. आता ती संपूर्ण आत्मविश्वासाने आपले काम करून शकते.

हेक्ला लावा, मर्कसॉल, क्रिओसोट, लॅकेसीस अशी अनेक औषधे मुखदुर्गंधीवर विविधरित्या उपयोगी आहेत. त्यांचा कारणपरत्वे व लक्षणानुसार वापर करावा लागतो.

निसर्गोपचार - मुखदुर्गंधीसाठी अनेक घरगुती उपचार आहेत. परंतु मेथ्यांचा काढा हा अधिक उपयोगी पडतो. एक लहान चमचाभर मेथ्या अर्धा लिटर पाण्यात घालाव्या. १५ मिनिटे मंद विस्तवावर हे पाणी उकळवावे. थोडा वेळ ठेवून मग ते गाळावे आणि चहासारखे प्यावे. हा काढा नियमित प्याल्याने तोंडाचा वास कमी होतो. पोटातील अन्न अजीर्ण होऊन मुखदुर्गंधी येत असल्यास त्यावर नासपती हे फळ अत्यंत गुणकारी आहे. पचनाची क्रिया सुधारण्यास मदत करणाऱ्या या फळाच्या सेवनाने मुखदुर्गंधी कमी होते. कच्चा पेरू चावून खाल्याने दातांना आणि हिरड्यांना चांगला व्यायाम होतो. पेरूमध्ये टॅनिक, मॅलिक, ऑक्झॅलिक आणि फॉस्फरस आम्ले तसेच कॅल्शीयम ऑक्झालेट व मॅंगनीज हे क्षार असतात. तसेच पेरूच्या झाडाची कोवळी पाने खाल्याने हिरड्यांतून रक्त येणे थांबते आणि दुर्गंधी कमी होते. अजमोदा नावाची कोथिंबीरीसारखी वनस्पतीची पाने कुटून लवंग घालून पाण्यात उकळवावे. या काढ्याने गुळण्या कराव्यात. मुखशुद्धी होते.

बाराक्षार - फेरम फॉस ६x व कालीमूर ६x यांचे मिश्रण उपयोगी आहे.

आहार - संतुलीत आहार घ्यावा. भाज्या, फळे, सुका मेवा, कडधान्ये आदींचा समावेश करावा. बद्धकोष्ठतेचा त्रास असणाऱ्यांनी साखर, कर्बोदके, मैद्याचे पदार्थ, मांस, अंडी, मासे टाळावेत.

इतर उपाय - दिवसातून दोन वेळा दात स्वच्छ घासावेत. विशेषतः मांसाहार केला असल्यास मांसाचे बारीक कण डेंटल फ्लॉसने स्वच्छ करावेत. दात किडले असल्यास, हिरड्यातून रक्त येत असल्यास दंतवैद्याचा सल्ला घ्यावा. जेवणानंतर पेरू किंवा सफरचंद खावे. हिरड्यांना नियमित त्रिफळा चूर्णाने मालिश करावी. कडुनिंबाच्या डहाळीने दात स्वच्छ करावेत. गरम पाण्याने नियमित गुळण्या कराव्यात.

जिव्हाव्रण (तोंड येणे)

जिभेवरील बारीक तंतू नष्ट होऊन जीभ लालभडक, चकचकीत होते, त्याला जिव्हाव्रण असे म्हणतात. बोलीभाषेत तोंड येणे असे नांव रूढ आहे. लहान मुलांपासून वयस्कर मंडळीपर्यंत सर्वांना हा विकार होऊ शकतो.

जिव्हाव्रण होण्याचे कारणे

१. नियासीन, रिबोफ्लेविन (अर्थात बी कॉम्प्लेक्स) ही जीवनसत्वं तसेच ई जीवनसत्व रोजच्या आहारात कमी पडल्यास तोंड येते.

२. डिहायड्रेशन म्हणजे शरीरातील पाण्याची पातळी एकदम कमी झाल्यामुळे तोंड येऊ शकते. अतिसार (शौचाला पातळ होणे) किंवा वारंवार उलट्या होणे, अति दगदग इ. मुळे शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होऊन ऑक्सीडेटिव्ह स्ट्रेस वाढतो व तोंड यायला सुरुवात होते.

३. सोरियासिस या त्वचाविकारात जिव्हाव्रण येऊ शकतात.

४. सुपारी, तंबाखू व चहा यांच्या अतिसेवनाने तोंड येऊ शकते.

५. मधूमेह (डायबिटीस) यामुळेदेखील जिव्हाव्रण येतात.

६. काही विशिष्ट बुरशी (कँडीडियासीस) मुळे सुद्धा जीभेवर पांढरे चट्टे येतात.

७. पंडुरोगामध्ये (ॲनिमिया) तोंड येणे हे प्रमुख लक्षण असू शकते.

कित्येकदा तोंडातील अंत:त्वचेवर लाल चट्टे व त्याच्या मध्यावर पिवळा ठिपका असे व्रण दिसून येतात. या प्रकाराला ॲप्थस अल्सर म्हणतात. आहारात बी कॉम्प्लेक्सचे घटक वाढवल्यास अथवा गोळ्या घेतल्यास हा विकार आटोक्यात येतो. परंतु रुग्णाला तंबाखू किंवा गुटखा खायची सवय असल्यास या विकाराची परिणती सबम्युकस फायब्रोसिस अर्थात कॅन्सरच्या सुरुवातीच्या टप्यात होते. पांढरा चट्टा पडून त्यावरील अंत:त्वचेचा पापुद्रा नाहिसा होतो. या तक्रारीकडे जर वेळीच लक्ष दिले नाही तर कॅन्सरची सुरुवात होऊ शकते.

उपचार - निसर्गोपचार - आहारामध्ये लालभाजी, पालक, बीटरूट, खजूर, तसेच गूळ, हातसडीचे तांदूळ यांचा वापर वाढवावा. 'सबजा' नांवाच्या वनस्पतीचे बीज रात्री भिजत घालून सकाळी पाण्याबरोबर अथवा दुधाबरोबर घेतल्याने शरीरातील ऑक्सीडेटिव्ह स्ट्रेस कमी होतो. थोडक्यात शरीरातील उष्णता कमी होते.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमध्ये प्रत्येक लक्षणामागे एक औषध आहे. असे म्हटल्यास वावगे ठरू नये. लहान मुलांमध्ये दुधाच्या बाटलीच्या निपलमुळे तोंड येते त्यावर एक होमिओपॅथिक औषध आहे.

तंबाखू, पान अथवा गुटखा खाणाऱ्याच्या जिभेवर अथवा गालावर सबम्युकस फायब्रोसीसचा व्रण दिसत असल्यास त्यावर कॅप्सीकम नांवाचे औषध हमखास लागू पडते. जीभेवर दाताचे व्रण पडून जीभ लालभडक दिसत असल्यास व रुग्णाला सतत तहान लागत असल्यास मर्क सॉल हे औषध देता येते. जिभेचा फक्त शेंडा लाल होत असल्यास एक ठराविक औषध आहे. जिभेवर कायम फोड येणे, अपचन, ॲसिडीटी, अशक्तपणा असल्यास कार्बनग्रुपमधील एक औषध उपयुक्त असते.

जिभेच्या मुळावर पांढरे फोड व दुखरे व्रण पडले असल्यास 'थूजा' हे औषध देता येते. जिभेच्या मुळावर वाळलेल्या मातीसारखा थर आणि चव आंबट किंवा साबणासारखी वाटत असल्यास 'कॅल्केरिया सल्फ' या औषधाने आराम मिळतो. खूप लाळ गळणे, तोंडाला घाण वास येत असल्यास मर्कसॉल हे औषध घेतल्याने त्रास पूर्ण बंद होतो. परंतु फक्त लक्षणांवरून अशी उपाययोजना केल्यास ती तात्पुरती तसेच घातक ठरू शकते. फक्त लक्षणेच विचारात न घेता रुग्णाची व्यक्तीवैशिष्ठ्ये, तक्रारींचे स्वरूप व तीव्रता, रुग्णाचा पूर्वेतिहास याकडे विशेष लक्ष देऊन उपाययोजना केल्यास रुग्ण बरा होतो. अन्यथा फक्त एखादेच लक्षण बरे होऊन काही नवीनच त्रास सुरू होऊ शकतो. याकरिता कोणतेही होमिओपॅथिक उपचार घेताना तज्ज्ञांची मदत घेणे आवश्यक असते.

कावीळ

कावीळ होणे अर्थात रक्तातील बिलीरुबीन नावाच्या रंगद्रव्यात लक्षणीय वाढ होऊन त्वचा, डोळ्यातील पांढरा भाग, नखे पिवळट दिसू लागणे होय. शरीरातील काही स्राव तसेच काही पेशीसमूहही पिवळे होतात. परंतु मेंदूपर्यंत हे रक्तद्रव्य जात नसल्याने मेंदूला काही इजा पोहोचत नाही. (फक्त नवजात बालकांमध्ये हे रक्तद्रव्य मेंदूपर्यंत पोहोचू शकते.)

कावीळ कशी होते ?

१. रक्ताचे अतिरिक्त विघटन झाल्यामुळे

२. यकृतातील बिलीरुबीनचे वहन बिघडल्यामुळे

३. यकृतपेशी खराब झाल्यामुळे

४. यकृतात पित्त साठून राहिल्यामुळे

यकृत पेशींची हानी होऊन त्या फुगल्यासारख्या होतात. काही पेशी पूर्णतः मृत होऊन आक्रसून आकुंचन पावतात. इतर पेशी सुजल्यामुळे यकृतालाही सूज येते.

कारणे - १. सर्वसामान्यतः पुष्कळ वेळा विषाणू व काही विशिष्ठ जीवाणुंमुळे कावीळ होते. (उदा. हिपॅटायटीस ए, बी, सी, ई. डेल्टा व्हायरस, लेप्टोस्पाईरा जीवाणू, टॉक्झोप्लाइमा जीवाणू इ.)

२. औषध द्रव्यांमुळे उदा. अल्कोहोल, इथेनॉलमुळे शिवाय रिफॅम्पॅसीन, आयसोनियाझीड, सिमॅटीडीन अशा औषधांमुळे कावीळ होऊ शकते.

३. विषद्रव्यांमुळे उदा. काही विशिष्ठ अळंबी व कार्बन टेट्राक्लोराईड यामुळे यकृतपेशींना धोका असतो.

लक्षणे - विषाणू व जीवाणुमुळे होणाऱ्या काविळीची पाण्यातून व खाण्यातून लागण होते व हा एक साथीचा रोग समजला जातो. अस्वच्छतेमुळे फार लवकर फैलावतो. ए, सी आणि ई (प्रकारचा यकृतदाह) किंवा या प्रकारची कावीळ पाण्यातून व खाण्यातून फैलावू शकते तर हिपॅटायटीस बी या प्रकारची कावीळ संसर्ग झालेल्या रक्तातूंनच पसरते. उदा. दूषित रक्त दिल्याने किंवा दूषित सुयांपासून संसर्गीत स्त्री-पुरुष संबंधांतून फैलावते. साधारण थंडी वाजून येणे, डोके व अंग दुखणे, भूक मंदावणे, मळमळ, उलटीची भावना होणे, क्वचित उलट्या व जुलाब होणे, पोटात दुखणे, अपचन होणे आढळते. तपासणीमध्ये डोळ्यातील पांढरा भाग, नखे, त्वचा पिवळट दिसतात. यकृताला सूज आढळते. प्लीहेलासुद्धा सूज येते. कित्येकदा गळ्यात गाठी येतात. लघवी पिवळी होते. हिपॅटायटीस बीमध्ये सांधेही दुखतात. इतर काविळीतसुद्धा अंगाला खाज येते. खूप झोप येते. जशी कावीळ वाढेल तशी लघवी दाट पिवळी होते, शौचाला पांढरट होते. ग्लानी यायला लागते. अरुची वाढते. ३ ते ६ आठवड्यात रुग्ण पुन्हा पूर्ववत होतो.

होमिओपॅथी - बारा वर्षाचा 'यश' अगदी अशक्त झाला होता. रक्ततपासणीत काविळीचा अंश सापडला होता. त्याला त्रासदायक खोकला होता. शौचाला पांढरट व्हायचे. त्वचा अगदीच फिकट पिवळसर दिसायची. यकृताला खूज होती, सारखं पोट रिकामंच आहे असं वाटायचं. थंड हवेत बरं वाटायचं. झोपल्यावर पोटदुखी वाढायची. गरम पदार्थांनी त्रास व्हायचा. गार पाणी प्यावेसे वाटायचे. पण असं पाणी पिल्यावर उलटी व्हायची. यावर एक विशिष्ठ औषध दिल्यावर ४-५ दिवसातच 'यश' पूर्ववत झाला. होमिओपॅथीमध्ये अनेक औषधं काविळीवर उपलब्ध आहेत. उदा. चामोमिला, चोलीडोनियम, लायकोपोडियम, पोडोफायलम, डिजीटॅलीस, नक्स वोमिका, फॉस्फरस इ. परंतु विशिष्ठ लक्षणांवर विशिष्ठ औषधच वापरावे लागते. यासाठी तज्ज्ञांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

निसर्गोपचार

मुळ्याची पाने - मुळ्याच्या हिरव्या पानांचा रस काढावा. तो स्वच्छ कपड्यातून गाळावा. मोठ्यांना अडीच कप व लहानांना दीड कप रस प्यायला द्यावा. पोट साफ राहून भूक चांगली लागते व आठ दिवसात काविळीची लक्षणे कमी होतात.

पडवळ - पडवळांची १५ ग्रॅम वाळलेली पाने घेऊन दीड कप उकळते पाणी घालून काढा तयार करावा. त्यानंतर ५०० मि. लि. पाण्यात धने घालून चांगले उकळावे. पडवळाच्या पानाचा काढा व धन्याचे पाणी एकत्र करून दिवसांतून पाव ते अर्धा कप तीनदा रुग्णाला द्यावे.

बिटर लुफ्फा - याचा रस काविळीवर परिणामकारक औषध आहे. याच्या बिया बाजारात मिळतात. त्या पाण्यात चोळून त्याचा रस काढावा याचे दोन-तीन थेंब रुग्णाच्या नाकात सोडावेत. हे औषध कडक असल्यामुळे जरा गरगरते. परंतु ताबडतोब आराम मिळतो.

उसाचा रस - एक पेला ऊसाचा रस व अर्ध्या लिंबाचा रस खूप उपयोगी आहे. परंतु ऊसाचा रस घरीच काढावा. कारण बाहेरचा पिल्याने अस्वच्छतेमुळे जास्त त्रासाचा संभव असतो.

बाराक्षार

१. नॅट्रम सल्फ-तोंड कडू होणे, पोटात जडपणा, कळा येणे, पिवळट रंगाचे जिभेवर किटण असणे, यावर उपयुक्त.

२. कालीमूर-शौचाला पांढरट, जिभेवर पांढरा थर, पाठीत व पोटात दुखणे यावर अगदी खास औषध.

आहार - विषाणूमुळे झालेली सौम्य स्वरूपाची कावीळ योग्य आहार व विश्रांती या दोन उपायांनी लवकर बरी होते. यकृताची बिघडलेली यंत्रणा पूर्ववत होण्याची गरज असते. काविळीची तीव्र लक्षणे कमी येण्यासाठी पूर्ण विश्रांती आवश्यक असते. रुग्णाला ताजी रसाळ फळं चावून खाण्यास द्यावी. कमी तेल - तूप असलेले साधे तसेच कर्बोदकांचे प्रमाण जास्त असलेले जेवण द्यावे. पोटाला जड अशा डाळी व कडधान्ये आहारातून तात्कालिक वर्ज्य करावी. अन्नपचनासाठी यकृतावर अतिरिक्त ताण पडणार नाही असे पहावे. घरगुती अन्नच घ्यावे. पाणी उकळून गार करून प्यावे.

काविळीसाठी लसीकरण उपलब्ध आहे. त्याचा योग्य उपयोग करून घ्यावा. यकृत हा एकच असा अवयव आहे ज्याच्या पेशी नष्ट झाल्या तरी पुन्हा नव्याने तयार होऊ शकतात.

पित्तखडे

पोटाच्या वरच्या बाजूला यकृत असते व यकृताच्या खालच्या बाजूस जरा उजवीकडे एका खोबणीत असते पित्ताशय. लहानशा लांबट फुग्यासारखे हे पित्ताशय यकृताकडून तयार होऊन येणारा पित्तरस साठवते. पित्तरसामुळे स्निग्ध पदार्थांचे अतिसूक्ष्म, पाण्यात विरघळू शकणाऱ्या कणांमध्ये रूपांतर होते. पित्ताशयाला सूज येणे, पित्ताचे खडे तयार होणे इ. पित्ताशयाचे विकार होऊ शकतात. पित्तरसाचे घटक व त्यांची रचना यात बदल घडले की पित्ताचे खडे तयार होतात. अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल व पित्तरंगद्रव्य यांची (बाईल सॉल्टस्) कमतरता किंवा असमतोल यामुळे पित्तरस संपृक्त, दाट बनतो व या कोलेस्टेरॉलचे स्फटिकीकरण होऊन खडा तयार होतो. कांही विकारांमध्ये फक्त पित्तरंगद्रव्यांचेसुद्धा खडे बनतात. तर काही वेळा दाट घट्ट झालेला पित्तरस पित्ताशयदाहाला कारणीभूत ठरतो.

कारणे - Fatty, Fertile, Female of Forty हे सगळे F पित्तखड्यांना प्रेरक ठरतात असे गंमतीने म्हटले जाते. वाढत्या वयाची स्थूल, रजोनिवृत्ती जवळ आलेली स्त्री, जुनाट बद्धकोष्ठ असलेल्या व्यक्ती, मानसिक तणावाखाली असलेले स्त्री पुरुष, कुपोषित व्यक्ती अशा सर्वांना पित्तखडे होऊ शकतात. काही विशिष्ट साथीचे रोग होऊन गेल्यावरही पित्ताशयाचा दाह होऊ शकतो. आहारामध्ये कर्बोदकांचे विशेषतः साखरेचे पदार्थ जास्त असल्यास पित्ताशयाचे त्रास सुरू होतात. शरीरातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण जास्त उष्मांक असलेले मेदयुक्त पदार्थ खाल्याने वाढते व पित्ताचे खडे तयार होण्यास चालना मिळते. चिनी लोक पित्ताशयाच्या आजाराचे कारण रागीट स्वभाव मानतात.

लक्षणे - पित्ताशयातच खडा असेल व आकाराने लहान असेल तर कोणतीही लक्षणं आढळत नाहीत. पण पित्तवाहक नलिकेत जर पित्तखडा अडकला तर मात्र सतत वेदना सुरु होतात. पोटात उजव्या बाजूला दुखणे व उजव्या खांद्याच्या कडेला दुखणे ही लक्षणं पित्तखड्याची निदर्शक असतात. अपचन, गॅसेस, पोट डब होणे, बद्धकोष्टता, मळमळ, भोवळ येणे, कावीळ होणे, अशक्तपणा, चेहऱ्यावर मुरूम येणे ही लक्षणे कमी अधिक फरकाने आढळून येतात.

उपचार

१. होमिओपॅथी - मध्यमवयीन साधनाताईंना अलीकडे सारखाच गॅस व्हायचा. पोटातही राहून राहून दुखायचं. सोनोग्राफीमध्ये छोट्या आकाराचा (६ मिलीमीटर) पित्तखडा आढळला. तशी शस्त्रक्रियेची

आवश्यकताही वाटत नव्हती. त्यांना समजलं की होमिओपॅथीने पित्तखडे विरघळतात म्हणून! त्यांची दिनचर्या, खानपान, काही विशिष्ट लक्षणे या सगळ्यांचा संदर्भ घेऊन त्यांना होमिओपॅथिक उपचार दिले असता त्यांची पोटदुखी पुरती कमी झाली, पचन सुधारले व चार महिन्यांनी सोनोग्राफीमध्ये पित्तखडाही दिसला नाही. अशी ही अद्‌भुत होमिओपॅथिक औषधे! कोलेस्टेरीनम, चायना, चेलीडोनियम, लायकोपोडियम अशी औषधं होमिओपॅथीमध्ये पित्तखड्यासाठी वापरली जातात.

२. निसर्गोपचार :-

ऑलीव्ह व सूर्यफूल तेल - कुठलीही प्रक्रिया न केलेले नैसर्गिक स्वरूपातील ऑलीव्ह किंवा सूर्यफूल तेल पित्तखड्यावर उपयुक्त आहे. पाव कप सूर्यफूल तेल सकाळी अनोशापोटी घ्यावे त्यावर लगेच द्राक्षांचा रस एक कप घ्यावा. गरजेप्रमाणे हा उपचार काही दिवस ते कांही आठवडे घ्यावा लागतो. या उपचाराने मूत्रखडेही कमी होतात.

पीअर - पीअर हे फळ आता भारतातही सहज उपलब्ध आहे. हे फळ नुसते खाल्याने किंवा रस प्याल्याने पित्ताशयाच्या सर्व तक्रारी दूर होतात.

चिकोरी - चिकोरी या झाडाची फुले बिया आणि मुळे ही पित्ताशयाच्या तक्रारींवर वापरतात. यांचा अर्क दिवसातून पाव कप तीन वेळा प्यावा. त्यामुळे शुद्ध पित्तरस स्रवतो. पित्तरसाचा संप्रृक्तपणा कमी होतो. यकृत व पित्ताशय या दोन्ही अवयवांसाठी हे चांगले औषध आहे.

बाराक्षार - मॅग फॉस ६ x आणि नॅट्रसल्फ १२ x यांचे मिश्रण पित्तखड्यांवर उपयुक्त ठरते.

योगसाधना - अर्धमत्स्येंद्रियासन, भुजंगासन, गोमुखासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तासन, पवनमुक्तासन तसेच प्राणायाम यांचा उपयोग निश्चित होतो.

आहार - प्रथम दोन दिवस लंघन करावे. त्यानंतर काही दिवस बीट, फळं व भाज्यांचे रस प्यावेत. दोन दिवसांनी संतुलित जेवण घ्यावे. कच्च्या शिजवलेल्या भाज्या, फळांचे रस यावर भर ठेवावा. थोडे दही व एक चमचा सूर्यफूल तेल जेवणात मुद्दाम घ्यावे. रुग्णाने मांसाहार, प्रक्रियायुक्त पदार्थ (ब्रेड, केक, कॅडबरी, डबाबंद अन्न) टाळावे. तेलकट, तुपकट, मसालेदार पदार्थ, मद्य, साखरेचे पदार्थ, कॉफी, लोणची टाळावीत. एकाचवेळी भरपेट जेऊ नये. सात्त्विक आहार घ्यावा. पित्तखडे जुनाट व आकाराने खूप मोठे असतील तर दुर्बिणशल्य चिकित्सा (लॅपरोस्कोपिक) ही सोपी शस्त्रक्रिया करून घ्यावी. अथवा अत्याधुनिक लेसरसदृश किरणाद्वारे हे खडे फोडून घ्यावे, या दोहोंमध्ये रुग्णांना सहसा जास्त त्रास होत नाही.

हिपॅटायटीस‘बी’ ऊर्फ पांढरी कावीळ

हिपॅटायटीस अर्थात यकृत दाह! यकृत हे मानवी शरीरातील अतिशय महत्वाचे अंग मानले जाते. यकृताची अनेक कार्ये आहेत. पचनामध्ये मदत करणे, पित्तरस तयार करणे, संसर्गजन्य रोग थोपवण्यास मदत करणे, काही विकर व हार्मोन्स तयार करणे, दूषित पदार्थ उत्सर्जित करण्यास मदत करणे, रक्तातील घटकांचा समतोल राखणे, ऊर्जा साठवणे इत्यादी तर या यकृतालाच कधीकधी इन्फेक्शन होते. त्यातील हिपॅटायटीस-बी हा विकार घातक समजला जातो.

कारणे :- हा विकार एका व्हायरस अर्थात विषाणूमुळे होतो. ज्या व्यक्तीला हा विकार झालेला आहे त्या व्यक्तीच्या रक्त, वीर्य आणि लाळेच्या संपर्कात आल्यामुळे या विषाणूची लागण होऊ शकते.

१. असुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवल्यामुळे

२. बाधित सुया टोचल्यामुळे (अंमली पदार्थ घेणाऱ्या व्यक्तींना)

३. गोंदणे, कान व नाक टोचणे यामुळे

४. हॉस्पिटल वा दवाखान्यांमध्ये संसर्गित इंजेक्शनच्या सुया टोचल्यामुळे

५. बाधित व्यक्तीचे रेझर किंवा टूथब्रश वापरल्यामुळे

६. संसर्गित गरोदर स्त्रीकडून बाळाकडे हा विषाणू पसरू शकतो.

परंतु संसर्गित व्यक्तीशी बोलण्यामुळे, हस्तांदोलन केल्यामुळे किंवा अशा व्यक्तींच्या बाजूला बसल्यामुळे या रोगाची लागण होत नाही.

लक्षणे - 'फ्लू' झाल्यासारखी लक्षणे आढळून येतात. सतत थकवा आल्यासारखा वाटतो. मळमळणे, पोटात ढवळणे, ताप येणे, अन्नावरची वासना कमी होणे, पोटात दुखणे, शौचास पातळ होणे असे प्रकार होतात. 'क्वचितच' डोळे, त्वचा पिवळी दिसते, फिकट शौचास होते, लघवी खूप पिवळी होते. म्हणूनच कदाचित या काविळीला पांढरी कावीळ म्हटले जात असावे. काही व्यक्तींमध्ये कोणतीही लक्षणं आढळत नाहीत. काही व्यक्तींमध्ये सांधेदुखी प्रकर्षाने आढळते. रक्तामध्ये ऑस्ट्रेलिया अँटीजेन **(HbsAg)** व **Igm anti-HBc** हा घटक आढळल्यास हिपॅटायटीस-बी चे निदान अचूक करता येते. काहीवेळा लिव्हर बायोप्सी करून यकृताच्या पेशींची किती हानी झाली आहे हे ठरवण्यास सोपे जाते. जेव्हा प्रथमच हिपॅटायटिस बीची लक्षण दिसतात तेव्हा ती अक्यूट स्थितीत असतात. नंतर रुग्ण हा या विकाराचा वाहक (कॅरियर) बनतो. क्रॉनिक हिपॅटायटीसमध्ये यकृताची अपरिमित हानी होते. त्यानंतर हळुहळु यकृत जाळीदार (सिरोसीस) बनत जाते. तेव्हा वजन कमी होणे, उलटी, मळमळ होणे, दिवसेंदिवस खंगत जाणे, शरीर पिवळेधमक होणे अशी लक्षणं दिसू लागतात. त्यानंतर यकृतनाश (लिव्हर फेल्युअर) किंवा लिव्हरचा कॅन्सर होऊ शकतो. याला काही दिवस किंवा काही महिनेही लागू शकतात.

पांढरी कावीळ किती घातक आहे?

जवळजवळ ६० टक्के रुग्ण पूर्ण बरे होतात. १० टक्के लोकांना जास्त वाईट परिणाम भोगावे लागतात तर ३० टक्के लोक वाहक बनतात. काही रुग्णांना यामुळे वंध्यत्व येते.

प्रतिबंध - प्रतिबंधक लस उपलब्ध आहे. पहिला डोस दिल्यावर एक महिन्याने दुसऱ्या इंजेक्शनचा डोस व नंतर सहा महिन्यांनी तिसरा डोस दिला जातो. डॉक्टर्स, नर्सीस, वॉर्डबॉईज, लॅब टेक्निशियन्स यांना तर ही सर्वात आवश्यक लस आहे. बाधित व्यक्तीशी संबंध आल्यास १४ दिवसांच्या आत व बाधित मातेच्या बाळाला प्रसूतीनंतर ताबडतोब ही लस टोचावी लागते.

उपचार - मॉडर्न उपचारांमध्ये इंटरफेरॉन, लॅमीव्ह्यूडीन, अडेफोवीर डीपीव्होक्सील अशा औषधांनी हा विकार आटोक्यात आणला जातो.

होमिओपॅथी - एका मोठ्या इस्पितळात प्रयोगशाळेत मदतनीस म्हणून काम करणारा एक रुग्ण संसर्गित सुई टोचल्यामुळे तो हिपॅटायटीसचा वाहक बनला. अपघातानेच त्याला हे नंतर समजलं. इतर काही उपचारांचा उपयोग न झाल्याने होमिओपॅथीकडे वळला. त्याच्या व्यक्ती वैशिष्ट्यानुसार एक औषध दिल्यावर रक्ताचे रिपोर्ट नॉर्मल येऊ लागले. अशा कित्येक केसीस होमिओपॅथीने बऱ्या होतात. चेलीडोनियम, चायना, लायकोपोडियम, वेरिओलिनम अशी अनेक औषधं उपलब्ध आहेत.

बाराक्षार - फेरम फॉस ६ **x** कालीमूर ६ **x** नॅट्रम सल्फ १२ **x**

निसर्गोपचार - मुळ्याच्या हिरव्या पानांचा रस दोन कप रोज प्यावा. 'तूर'- तुरीच्या पानांचा रस रोज अर्धा कप प्यावा. ८ बदाम, दोन खारका व वेलदोड्यातील चारपाच दाणे रात्रभर पाण्यात भिजवून ठेवावेत. सकाळी बदामाची साल व खारकेचे बी काढून टाकून एकत्र वाटावे. नंतर ५० ग्रॅम साखर, ५० ग्रॅम लोणी घालून मिश्रण रोग्याला खायला द्यावे. तसेच दिवसातून दोनतीन वेळा लिंबूपाणी दिल्याने यकृतपेशीचा नाश थांबतो. हिपॅटायटीस 'बी' हा एक गंभीर आजार असून तज्ज्ञ व्यक्तींच्या सल्ल्यानुसारच औषधोपचार करावेत. होमिओपॅथी, बाराक्षार, निसर्गोपचार घेताना प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या प्रकृतीमानानुसार तज्ज्ञांकडून उपचार करून घ्यावेत.

लीव्हर सिरोसिस (यकृत निबर होणे)

यकृतातील विशिष्ट प्रकारच्या पेशी नष्ट झाल्या की यकृताचा आकार लहान होत जातो आणि ते निबर वा चामड्यासारखे चिवट बनते. यालाच यकृत निबर होणे म्हणजे लीव्हर सिरोसिस म्हणतात.

कारणे आणि लक्षणे :-

मध्यमवयीन व्यक्तींमध्ये बरीच वर्षे असलेल्या दारूच्या व्यसनाने हा आजार उद्‌भवतो. लक्षात आल्यावर दारूचे व्यसन वेळीच सोडले नाही तर हा आजार शेवटच्या टप्प्यात जाऊन मृत्यू ओढवतो. निकृष्ठ दर्जाचे अन्न खाल्यामुळे अर्थात कुपोषणामुळे हा आजार होऊ शकतो. बहुदा खूप दारू पिणाऱ्या व्यक्ती कुपोषणाच्याच बळी ठरतात. पचनसंस्थेत विषारी द्रव्ये साठून राहिल्यास त्यांचे रूपांतर यकृत निबर होण्यात होते.

हा आजार प्राथमिक अवस्थेत असताना वारंवार अपचन होते. अन्नावरची वासना उडते. उलट्या होऊ लागतात. काहीवेळा पोटात दुखते. पोट फुगल्यासारखे वाटते. वजन कमी होऊ लागते. हातापायाच्या काड्या होतात आणि पोटच तेवढे फुगल्यासारखे दिसते. त्वचा पिवळसर दिसते. डोळे आत गेल्यासारखे व पिवळट दिसतात. सर्वांगाला एक खराब वास येऊ लागतो. पोटावरच्या शिरा तट्ट फुगून येतात. चेहरा, मान, दंड व छातीचा वरचा भाग यावर लहान कोळ्यासारखे व्रण दिसू लागतात. तळहात गरम व लालसर दिसतात. नखे व जीभ नीळसर दिसते. चेहरा खंगल्यासारखा होतो, केस अतिशय गळतात. सतत अंगात बारीक ताप असल्यासारखे वाटते. प्रजनन क्षमता कमी होते. नपुसंकत्व येऊ शकते. प्लीहा व मेंदू यांनाही धोका पोहोचू शकतो. वेळीच उपचार न केल्यास व मद्यसेवन न थांबवल्यास मृत्यूअटळ असतो.

उपचार

होमिओपॅथी - मद्यपान आणि त्याचे दुष्परिणाम सर्वश्रुत असूनही आजही कित्येक तरुण मद्यपानाकडे एक सामाजिक संकेत म्हणून वळताना दिसतात. आजकाल तर सोशल ड्रिंकिंग हा एक ट्रेंड बनू पहात आहे. आधी तरुण दारू पितात मग दारूच त्यांना कधी प्यायला लागते हे त्यांना समजतही नाही. आज दर दहा रुग्णांमध्ये एकतरी रुग्ण दारूच्या आहारी गेलेला आढळतो. दारूची सवय सोडण्यासाठी व दारूचे दुष्परिणाम दूर करण्यासाठी अनेक होमिओपॅथिक औषधे सुलभरित्या वापरता येतात. अल्कोहोलिक लिव्हर–सिरोसीसवरसुद्धा नक्स वोमिका, अकोनाईट, मर्कसॉल, पल्सेटिला, चिओनेंथस, सिपिया, ब्रोमियम अशी अनेकविध औषधे वापरता येतात. परंतु यासाठी तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार उपचार घेणे इष्ट असते.

निसर्गोपचार - पपईच्या बिया - दारूच्या व्यसनाने व कुपोषणाने हा आजार झाला असेल तर पपईच्या काळ्या बियांचा रस काढावा. एक मोठा चमचा बियांचा रस व दहा थेंब ताज्या लिंबाचा रस एकत्र करून तो रोज एकदा किंवा दोनदा आजाऱ्याला पाजावा.

ट्रेलिंग इक्लप्टा - वनस्पती शास्त्रात **Ecliptaalba** या नावाने ओळखली जाणारी वनस्पती, हिचा रस एक चमचा व एक चमचा मध दररोज तीन वेळा घ्यावा.

पिक्रोव्हिझा - या वनस्पतीचे शास्त्रीय नांव **Picrorhiza-kurroa** असे असून या वनस्पतीच्या मुळाची भुकटी एक चमचा व मध एक चमचा घेऊन दिवसातून दोनवेळा रुग्णाला द्यावी.

बाराक्षार औषधे - नैट्रफॉस ३ x नैट्रम सल्फ ३ x गोळ्या दिवसातून तीनवेळा घ्याव्यात.

आहार - रुग्णाने शरीर विषद्रव्ये विरहीत **(Detoxify)** करण्यासाठी सात दिवस फळांचा रसाहार घ्यावा. बीट, लिंबू, पपई, द्राक्षे असे रस प्यायला द्यावेत. चोथा काढून टाकू नये. त्यानंतर दोन ते तीन आठवडे दूध व फळे असा आहार द्यावा. सफरचंद, पिअर, द्राक्षे, संत्री, अननस अशी फळे खावीत. दिवसातून एक ते दीड लीटर दूध थोड्या थोड्या वेळाने प्यावे. दूध ताजे व गरम असावे. त्यानंतर दोन दिवसांनी कडधान्ये, तृणधान्ये, भाज्या व इतर रसयुक्त पूर्ण आहार द्यावा. सामिष आहार पूर्ण वर्ज्य असावा. नियमित सूर्य नमस्कार व श्वासनियमन आणि प्राणायाम यांना सुरुवात करावी. तळलेले, चरबीयुक्त पदार्थ, प्रक्रिया केलेले डबाबंद पदार्थ, कडक चहा, कॉफी, मांसाहार वर्ज्यच असावा. जेवणात मीठ व साखर अत्यल्प असावी. या आजारातून रुग्ण पूर्ण बरा होऊ शकतो. मद्यपानासंबंधी समुपदेशन व आहाराचा काटेकोरपणा यांना उपचाराचाच एक भाग बनवावे लागते. यासाठी वैद्यकीय उपचारांसोबत मुक्तांगण सारख्या सेवाभावी संस्थांचीही मदत आवश्यक असते.

आंत्रपुच्छदाह (अपेंडीसायटीस)

मोठ्या आतड्याच्या सुरुवातीला पोकळ शेपटीसारख्या आकाराची एक पिशवी चिकटलेली असते. तिला आंत्रपुच्छ (अपेंडिक्स) असे म्हणतात. ऊतींची अनावश्यक वाढ होऊन आंत्रपुच्छ तयार झालेले असते. अजूनही शास्त्रज्ञांना मानवी शरीरातील अपेंडिक्सचे प्रयोजन काय आहे हे समजलेले नाही. आंत्रपुच्छदाह हा तीव्र स्वरूपाचा आणि दीर्घकालीन टिकणारा आजार स्त्री व पुरुष दोघांमध्ये सारख्याच प्रमाणात आढळतो.

कारणे आणि लक्षणे :-

पोटाच्या मध्यभागी अचानक दुखायला लागून या विकाराची सुरुवात होते. ही पोटदुखी सुरू होण्यापूर्वी अपचन, अतिसार किंवा शौचास न होणे अशा पोटाच्या तक्रारी रुग्णाला जाणवत राहतात. हळुहळू ही पोटदुखी पोटाच्या उजव्या बाजूच्या खालच्या भागात सरकते, रुग्णाच्या अंगात थोडा तापही येतो. अन्नावरची वासना उडते. तसेच कधी कधी रोग्याला एकदोनदा वांतीही होते. आंत्रपुच्छदाहाच्या दीर्घकालीन आजारात रुग्णामध्ये उजव्या बाजूची पोटदुखी, मलावरोध, भूक न लागणे, जेवायची इच्छा न होणे, मळमळ ही लक्षणे वरच्यावर दिसू लागतात.

आंत्रपुच्छामध्ये अन्न अडकते व कुजते. या दूषित पदार्थांनी आंत्रपुच्छदाह सुरू होतो. आंत्रपुच्छ लाल होते आणि त्याची आग होऊ लागते. आतड्यामध्ये असलेल्या विशिष्ठ जंतुमुळे आंत्रपुच्छाला सूज येते.

अपेंडिक्सचा तसा माणसाला काही उपयोग नसल्याने सर्वसाधारणतः शस्त्रक्रियेचा अवलंब करून आंत्रपुच्छ कापून काढले जाते. अगदी तीव्र स्वरूपात आजार असून अपेंडिक्स आतच फुटणार असल्यास किंवा फुटले असल्यास शस्त्रक्रिया करण्यात अर्थ आहे. नाहीतर मध्यम किंवा सौम्य प्रमाणात आंत्रपुच्छदाह असल्यास फक्त आहारनियोजन, निसर्गोपचार व होमिओपॅथीने रुग्ण पूर्ण बरा होतो.

वर वर्णन केल्याप्रमाणे जर पोटात दुखू लागले तर लगेचच डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा व खाली दिलेले उपचार वैद्यकीय सल्ल्यानुसार करावेत.

निसर्गोपचार - एक चमचाभर मूग उकळत्या पाण्यात घालून त्याचे कढण करावे. दिवसातून तीन वेळा थोडे थोडे प्यावे. तीव्र पोटदुखी थांबते. मेथीच्या दाण्याचा चहा फार गुणकारी ठरतो. कारण जास्तीचा श्लेष्मा व आंतड्यातील निरूपयोगी पदार्थ आंत्रपुच्छाशी साठू नयेत यासाठी मेथीचा उपयोग होतो. एक लिटर गार पाण्यात एक चमचा मेथी टाकून हे पाणी मंद आचेवर अर्धा तास उकळवावे. त्यानंतर हा अर्क गाळून गार करून प्यावा. गव्हाचा कोंडा अपचनाच्या तक्रारी दूर करण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे. भाजून निर्जंतुक केलेला गव्हाचा कोंडा एक भाग आणि सहा भाग गव्हाचे पीठ अशा मिश्रणाच्या दोन चपात्या रोज खाल्ल्या असता या विकाराला आळा बसतो.

होमिओपॅथी - अभिजीत नावाचा एक रुग्ण. यंदा दहावीला होता. त्यालाही वारंवार अपेंडीसायटीसचा त्रास व्हायचा. सोनोग्राफीमध्ये अपेंडीक्सला मध्यम प्रमाणात सूज होती. डॉक्टरनी ऑपरेशनचा सल्ला दिला होता. परंतु अभिजीतच्या आईवडिलांना सर्जरी टाळायची होती. त्यांनी याकरिता होमिओपॅथीची मदत घेतली. अभिजीतच्या पोटात दुखायचं तर १०० टक्के थांबलंच शिवाय तीन महिन्याचा होमिओपॅथी औषधांचा कोर्स केल्यावर अपेंडीक्सची सूज पूर्ण निवळल्याचे सोनोग्राफीमध्ये दिसून आले. अभिजीतलाही आता होमिओपॅथिक डॉक्टर व्हायचे आहे.

बेलाडोना, अकोनाईट, लॅकेसीस, ऱ्हसटॉक्स, कोलोसिंथ ही औषधे डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घेतल्यास अतिशय उपयुक्त आहेत.

बाराक्षार - फेरम फॉस, कालीमूर, मॅगफॉस, सिलीका ही औषध विशिष्ठ मिश्रणात विशिष्ट वेळी वापरल्यास पुष्कळ गुण देतात.

पोट स्वच्छ ठेवणे, सात्विक आहार घेणे, हलका व्यायाम करणे, मन प्रसन्न ठेवणे, यामुळे पचनाच्या अनेक तक्रारी दूर होतात.

आमांश (डिसेंट्री)

आमांश हा मोठ्या आतड्याचा गंभीर आजार आहे. 'प्रोटोझोआ' (अमिबा) आणि 'बॅसिली' या दोन अतिसूक्ष्म जीवजंतूपासून हा आजार होतो. प्रोटोझोआमुळे होणाऱ्या आमांशाला ॲमिबिक डिसेंट्री (अमिबियासीस) तर बॅसीलीमुळे उद्‌भवणाऱ्या आमांशाला 'बॅसीलरी' असे शास्त्रीय भाषेत संबोधले जाते.

कारणे - आमांश हा आजार या विकाराला कारणीभूत ठरणाऱ्या जंतूच्या संसर्गामुळे होतो. उघड्यावरचे, अस्वच्छ अन्न घेतल्याने, भाज्या, फळे, स्वच्छ न धुता खाल्ल्याने हा विकार होऊ शकतो. आमांशाला कारणीभूत ठरणारे जंतू मोठ्या आतड्यात साठलेल्या, कुजलेल्या अवस्थेतील अन्नाचे पचन व उत्सर्जन नीट न झालेले असल्यामुळे तेथेच वाढतात. मांसाहार, तळलेले, मसालेदार तसेच पचनाला जड अन्न हे पदार्थ व्यवस्थित न पचल्यामुळे, अस्वच्छतेमुळे आणि विशेषतः उन्हाळ्यात मांसाहारी पदार्थ खाल्ल्यामुळे आमांश होतो. शारीरिक अशक्तपणा, पोटाचे विकार मूलतःच असणे आणि अस्वच्छ परिसरात खूप लोक गर्दी करून रहात असल्यास फैलाव व प्रादुर्भाव जास्त होतो.

लक्षणे - आमांश हा आजार काही वेळा गंभीर स्वरूपाचा असतो. काहीवेळा याचा त्रास बरेच दिवस चालतो. पोटात बेंबीच्या खाली दोन्ही बाजूला कळ येऊन जुलाब सुरू होतात. पोटात मुरडा येतो अंगावर सरसरून काटा येतो, थंडी वाजते. पिवळसर पांढऱ्या रंगाचा श्लेष्मायुक्त (आंव) मल बाहेर पडतो. काही वेळा आतड्यांचा दाह झाल्यामुळे रक्तही पडते.

पोटात मुरडा येऊन वारंवार शौचाला जावेसे वाटते. काहीवेळा शौचास न होता फक्त थोडा श्लेष्मा म्हणजे चिकट पदार्थ आणि रक्त पडते. या गंभीर लक्षणानंतर आमांश बळावत जातो. कधी शौचास एकदम घट्ट तर कधी पातळ होते. रोग्याला मध्येच ताप येतो तर कधी अंग एकदम थंडगारही होते.

हा आजार खूप दिवस त्रास देऊ शकतो. बॅसीलरी डिसेंट्री हा जलद स्वरूपाचा आजार असून जीवाणूमुळे होतो. चारपाच दिवसच रक्तीआंव व पातळ शौच होते. परंतु शरीरातील पाणी खूप कमी होते. पोटात शक्यतो दुखत नाही व चारपाच दिवसात औषधोपचाराने विकार कमी होतो.

निसर्गोपचार - अतिसारात बुळबुळीत श्लेष्मल पदार्थ (आंव) बऱ्याच वेळा शौचावाटे टाकला जातो त्याचा काही भाग आतड्यांना चिकटून राहतो. त्यामुळे पोटात मुरडा येतो. यावर खरबूज हे फळ उपयोगी पडते. आंतडी साफ होण्यास मदत होते. त्याशिवाय दोडक्याच्या बियांमध्ये 'एमेटीन' नांवाचे रसायन असते. एक कप ताकात दोडक्याच्या बिया बारीक वाटून दिवसातून दोनदा प्याल्याने आमांश कमी होतो. बारीक चिरलेला कांदा, दही, थोडी पिंपळाची कोवळी पाने व कोथींबीर तसेच साखर हे सर्व समप्रमाणात घेऊन चावून खाल्याने अतिसाराची तीव्रता कमी होते.

बाराक्षार - फेरमफॉस ३x, काली मूर ३x, काली फॉस ३x, मॅगफॉस ३x, समप्रमाणात घेतल्याने आमांश कमी होतो.

होमिओपॅथी - कोणताही आजार किंवा विकार मुळापासून उखडून टाकण्यासाठी होमिओपॅथीचा अवलंब करावाच लागतो. यासारखे उपचार अन्यत्र मिळणे नाही. आता अविनाशचेच उदाहरण घ्या. एकवीस वर्षाचा कॉलेजमध्ये शिकणारा मुलगा. कॉलेजच्या कॉर्नरवर कायम पावभाजी खाल्लीच पाहिजे, असा शिरस्ता. अस्वच्छ हॉटेल, तेथील शारीरिक स्वच्छतेचे वावडे असणारे वेटर यामुळे अविनाशला आमांशाचा विकार जडला. वेळी अवेळी पोटात मुरडून रक्तीआंव व पातळ शौचास होणे हा नित्यक्रम बनला. सर्व प्रकारचे उपाय केल्यानंतर शेवटी होमिओपॅथी तरी घेऊन पाहू अशा विचाराने उपचार घेण्यास आला. तर अविनाशला सारखे घोटभरच पाणी प्यावे वाटायचे. त्याची अन्नातून लागण झाल्याची हिस्टरी व पाणी पिण्याचे लक्षण पाहून अर्सेनिक अल्ब या औषधाचा फक्त एक डोस दिल्यावरच लक्षणात ७५ टक्के फरक पडला. मग पुढचा उपचार केल्यावर पूर्ण बराही झाला. तर याप्रमाणेच इपिकॅक, व्हिरॅट्म, अल्ब, मर्क, कॉर, अलो सोकोट्रिना अशी अनेक औषधे किमया घडवू शकतात.

प्रतिबंध - शारीरिक व दैनंदिन स्वच्छता हा मूलमंत्र आहे. उघड्यावरचे पदार्थ खाऊ नये. अस्वच्छ पाणी पिऊ नये. हात साबणाने धुतल्याशिवाय जेवू नये.

अग्निमांद्य (ANOREXIA)

समस्त पालकवर्गाला एकच प्रश्न विचारावा, काय म्हणतात तुमची मुलं? उत्तर एकच! 'मुलांना काहीही खायला करून द्या ! खाण्यापिण्याकडे अजिबात लक्ष नाही. हे नको, ते नको असा नन्नाचा पाढा असतो मुलांचा! दवाखान्यात येणाऱ्या सर्व बालरुग्णांमध्ये असणारी समान तक्रार. पालक कुरकुर करणार आणि मुलं फक्त कुरकुरे खाणार!

अलीकडच्या पंधरा वर्षात 'फास्टफूड मालन्युट्रीशन' हा एक नवीन कुपोषणाचा प्रकार दिसून येतो आहे. फास्ट फूडने पोट तर भरतं परंतु जीवनसत्त्वं, पोषक घटक न मिळाल्यामुळे कुपोषण होते. फक्त मुलंच काय मुलांचे आईवडिलही एका हातात वडापाव आणि दुसऱ्या हातात कोकची बॉटल या अवतारात दिसतात. मुलांना भूक लागत नाही, मुलं खात नाहीत या विकारासाठी कारणीभूत ठरणाऱ्या गोष्टींमध्ये ५० टक्के शारीरिक आजार आणि ५० टक्के आहाराचे कुव्यवस्थापन कारणीभूत ठरते.

अग्निमांद्य (भूक न लागण्याची) करणे -

१. लोह, कॅल्शियम, जस्त, 'ब' जीवनसत्त्व यांच्या अभावामुळे नैसर्गिकरित्याच भूक मंदावते. भूक मंदावल्यामुळे जिभेची चव जाते. पुन्हा खाणे व्यवस्थित होत नाही. पुन्हा कमतरता निर्माण होते असे हे एक दुष्टचक्र निर्माण होते.

२. आंतड्यामध्ये कृमी/जंत असल्यास भूक मंदावते.

३. सकस अन्नाची आवड नसल्यामुळे व सवय न लावल्यामुळे वाळल्या खाण्यावरच भर दिला जातो. त्यामुळे शरीराचे भरणपोषण व्यवस्थित होत नाही. अपचन, मलावरोध, बद्धकोष्ठ अशा विकारांची भरच पडते.

४. बालमनावर काही तणाव, दुःख असल्यास भूक मंदावते.

५. सतत ताप येणे, टॉन्सिलायटिस, डायरिया (अतिसार), ॲलर्जी, सर्दी, नाकात मांस वाढणे, खोकला, दमा इत्यादी विकारांमध्ये साहजिकच भूक कमी होते. रुग्ण अशक्त होतो. अशा वेळेस त्या त्या आजाराची मीमांसा व उपचार आवश्यक असतात.

उपचार - १. आहारनियोजन - लहान मुलांचा आहार कसा असावा यावर पालकांनी विचार करणे आवश्यक आहे. मुलं अनुकरणाने शिकत असल्याने घरात सर्वांचीच आहाराची पद्धत एक असावी. आजकाल मुलांच्या शाळा साधारण नऊ वाजता सुरू होतात. सकाळी सातला मुलांना उठवावे. मुखमार्जन झाल्यावर दूध, बिस्किटे द्यावीत. शाळेला जाण्याआधी साजुक तुपातला शिरा किंवा उप्पीट द्यावे. मिश्र आहार असणाऱ्यांनी एक उकडलेलं अंडं द्यावं. बरोबर दुधातला चहा किंवा कॉफी द्यावी. डब्यातून नेण्यासाठी पोळी भाजी बरोबर शेंगदाण्याची चिक्की किंवा एखादा लाडू किंवा फळ द्यावे. दुपारी शाळेतून आल्यावर पुन्हा पोळी किंवा भाकरी भाजी, कोशिंबीर भात, आमटी, लिंबू असा आहार द्यावा. संध्याकाळच्या वेळी चहा किंवा दुधाबरोबर ताजा नाश्ता करणे शक्य नसल्यास घरी तयार केलेला चिवडा, सँडविच, भडंग, मक्याचा चिवडा असे पदार्थ द्यावेत. ताज्या नाश्त्यामध्ये पोहे, शेवया (मॅगी सारख्या केलेल्या), ओटमील, लाह्यापीठ, असे अनेक तयार किंवा तयार करावे लागणारे पण घरगुती पदार्थ देता येतात. रात्रीचे जेवण मुगाची खिचडी, कढी, वरणभात, पुलाव (मिश्र भाज्यांचा), भाज्यांचे सूप, पालेभाजी, भाकरी असा असावा. हॉटेलचे खाणे आवडच असल्यास महिन्यातून एकदा असावे. मुलांना डब्यातून हॉटेलचे खाणे देणे पूर्णतः टाळावे. घरच्या खाण्यामध्येच विविधता ठेवली की जंकफूड खाण्याकडे मन वळत नाही.

निसर्गोपचार १. आंबट द्राक्षे - आंबट द्राक्षांचा रस काढून पोळीच्या कणकेत घालून पोळ्या कराव्यात. अशा पोळ्या मुलांना खायला द्याव्यात. जठराच्या स्नायूंची शक्ती वाढते, तसेच पाचक रस व्यवस्थित पाझरण्यास मदत होते.

२. एक चमचा लिंबाचा रस, एक चमचा आल्याचा रस एक ग्रॅम शेंदेलोण (सैंधव) अशा प्रमाणात मिश्रण घेऊन बाटलीत भरून सूर्यप्रकाशात तीन दिवस ठेवावे. जेवणापूर्वी मुलांना थोडेसे चाटवावे, पचन सुधारून भूक लागते.

३. सफरचंद - सफरचंदामुळे 'पेप्सिन' हे विकर पाझरण्यास मदत होते व पचनाला मदत होते. अग्नि प्रज्वलित होतो, भूक लागते.

होमिओपॅथी - अग्निमांद्य, जंत, कृमी, जीवनसत्वांची कमतरता यांचे दुष्टचक्र भेदण्यासाठी होमिओपॅथीसारखे दुसरे उपचार नाहीत.

पोटातील जंत

जगभर आढळणारा आणि बहुतांश मुलांना होणारा हा आजार आहे. पोटात आतड्यामध्ये जंत आणि तत्सम परजीवी (parasites) आरामात राहतात. आंतड्यामध्ये अन्नरस व रक्त शोषून घेऊन त्यांची चैन चाललेली असते. मोठ्या माणसांपेक्षा लहान मुलांमध्ये जंतांचा जास्त प्रादुर्भाव आढळतो.

करणे - अन्नातून किंवा पाण्यातून या जंतांची अंडी माणसाच्या शरीरात जातात. दूषित अन्नामुळे गोलकृमींचा (Round worms) संसर्ग होतो. अस्वच्छ हात, अस्वच्छ अन्नपदार्थ यामुळे दोऱ्यासारखे जंत (thread worms थ्रेड वर्म्स) शरीरात प्रवेश करतात. अस्वच्छ जमिनीवरून अनवाणी चालल्याने जंताची बाधा होते (हुक वर्म – Hook worm) अर्धवट शिजवलेले मांस (beaf/pork) किंवा कुत्र्यामुळे दूषित झालेले अन्नपदार्थ खाल्ल्याने टेपवर्मस् म्हणजे खूप मोठे चपटे जंत (ज्यांची लांबी मीटरमध्ये मोजता येईल असे) शरीरात वाढू लागतात.

अयोग्य आणि अस्वच्छ राहणीमानाने आतड्यातील जंतांचा संसर्ग होतो. शौचाला जाऊन आल्यावर हात पाय स्वच्छ धुतले पाहिजेत. प्रत्येक वेळी साबणाने हात धुवावेत. घरातील एखादी जरी व्यक्ती अस्वच्छ असेल तर इतरांना त्यामुळे संसर्ग होऊ शकतो. घराबाहेर अनवाणी पायाने अस्वच्छ रस्त्यावर चालल्याने जंताची अंडी शरीरात प्रवेश करू शकतात. उघड्यावरचे माशा घोंघावत असलेले खाद्यपदार्थ खाल्यानेसुद्धा बाधा होऊ शकते. मांसाहार खाणाऱ्यांनी विशेषतः डुकराचे व जनावरांचे मांस खाणाऱ्यांनी खूप काळजी घेणे आवश्यक असते. अर्धवट कच्चे शिजवलेले मांस खाल्ल्याने चपटेकृमी सहज शरीरात प्रवेश करतात हा कृमीचा सर्वात घातक व वाईट प्रकार आहे. एकदा मानवी शरीरात प्रवेश केल्यानंतर आतड्यांमध्ये जर कुजलेले निरूपयोगी पदार्थ साठले असल्यास जंतांच्या वाढीला ते पोषक कुरणच होते.

लक्षणे - जंत हे परोपजीवी असल्यामुळे ज्याच्या शरीरात राहतात, त्याचेच रक्त शोषून घेऊन आपली उपजीविका करतात. त्यामुळे त्या व्यक्तीला अशक्तपणा येतो. अतिसार म्हणजे जुलाब होणे किंवा अपचन होणे, श्वासाला दुर्गंधी येणे, डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे दिसणे, सारखे खावेसे वाटणे, रात्री वाईट स्वप्नं पडून झोपेत अस्वस्थता येणे, झोपेत दात कराकरा वाजणे, नाकाला खाज पडणे, अशक्तपणा, डोकेदुखी ही पोटात जंत असण्याची लक्षणे आहेत.

गोलकृमी (Round worms) मुळे आतड्यांचा, फुफ्फुसांचा दाह होतो, अन्नावरची वासना कमी होते, उलट्या होतात, वजन कमी होते, केस गळतात, ताप येतो. मन उदास होते आणि अस्वस्थता वाढते. दोऱ्यासारख्या कृमीमुळे शौचाच्या जागी असह्य खाज येते. कधी अतिसार तर कधी बद्धकोष्ठता असे आलटून पालटून होत राहतात. खोकला आणि ताप येतो. हुकाच्या आकाराच्या कृमीमुळे अशक्तपणा येतो. कारण एक हुकवर्म दिवसाला ०.५ सी.सी. रक्त शोषून घेतो. असे अनेक कृमी किती रक्त रोज पीत असतील. त्यामुळे रक्तातील लोह व हिमोग्लौबीन दोन्ही कमी होऊन डायमॉर्फिक अनेमिया नावाचा पंडूरोग होतो.

चपटे कृमी (टेप वर्म्स) खूप धोकादायक असतात. स्नायूमध्ये यकृतात, मेंदूमध्ये यांची अंडी वाढून जीवाला धोका होऊ शकतो. आतड्यांमध्ये जंत वाढून आतडे बंद होऊ शकते. आतड्याला पीळ पडू शकतो. सर्वात धोकादायक व उपचाराला अवघड असा हा जंत आहे.

उपचार - मॉडर्न मेडिसीनमध्ये अनेक नवनवीन औषधे येत आहेत. तरीही म्हणावा तसा फरक रुग्णांमध्ये दिसून येत नाही. परोपजीवींचे समूळ उच्चाटन होमिओपॅथीनेच शक्य आहे. अगदी चपटे कृमीसुद्धा होमिओपॅथीमुळे हटले आहेत.

व्यक्ती वैशिष्ठ्यानुसार उपचार केल्याने व्यक्ती पूर्णतः जंतांच्या कचाट्यातून बरी होते. पाच वर्षाचा राहुल त्याच्या पोटात कायम बारीक कृमी व्हायचे. मेबेंडिझॉलपासून आयव्हर मेक्टॉल विथ अलबेंडिझॉल अशी सगळी औषध घेऊन झाली होती. आधी गोरा गुटगुटीत असणारा राहुल काळपट पडला होता, गालफडं बसली होती, तोंडाला दुर्गंधी येत होती. अजिबात भूक लागायची नाही. झोप यायची नाही. चिडचिड करायचा. सारखा हट्ट असायचा. रक्त, विष्ठा तपासली असता हुकवर्म झाल्याचे निदान झाले. त्याला एक विशिष्ट होमिओपॅथिक औषध फक्त तीन दिवस दिले असता, हळुहळू राहुलमध्ये लक्षणीय फरक पडू लागला. चांगली भूक लागायला लागली. किरकिर कमी झाली. झोप व्यवस्थित होऊ लागली. वजनही वाढले, अशी अनेक औषधं होमिओपॅथी व बायोकेमिकमध्ये आहेत. गरजेनुसार त्यांचा वापर करावा लागतो.

हयाटस हर्निया (HAITUS HERNIA)

छाती व पोट यामधील अवयवांना एकमेकांपासून दूर ठेवण्याचे काम पोटामधील एक पडदा करीत असतो. त्याला मध्यपटल म्हणतात. दोन्ही फुफ्फुसांच्या खाली हे आवरणयुक्त पटल असते. हा पडदा स्नायूंपासून बनलेला असून लवचिक असतो. याच्या मध्यावर एक मोकळे छिद्र असते. त्यातून अन्ननलिका, मुख्य महारोहिणी अशा रक्तवाहिन्या तसेच काही चेतनवाहिन्या छातीतून पोटाकडे येतात. हे छिद्र जास्त विस्तारले तर जठराचा काही भाग छातीकडे सरकतो. त्याला हयाटस हर्निया म्हणतात.

मध्यपटल हा पडदा श्वसनालादेखील मदत करतो. हयाटस हर्निया हा विकार बऱ्याच जणांना साधारण वयाच्या पन्नाशीनंतर होतो. कित्येक व्यक्तींना याची कोणतीही लक्षणे जाणवत नाहीत. अचूक निदान करण्यासाठी बेरियम मिल एक्स-रेची आवश्यकता असते. लक्षणे-छातीत मधोमध दुखते, कधीकधी हृदयाच्या जागीही दुखते. त्यामुळे रुग्ण घाबरून जातो. घशात जळजळणे, खांदे दुखणे, पाठ अवघडणे, पोट डब होणे, जेवल्यावर छातीत धडधडणे अशी लक्षणे जाणवू शकतात. खाताना छातीत टोचल्यासारखे वाटते. गॅस होतो.

कारणे - हयाटस हार्निया होण्याचे मुख्य कारण सदोष आहार-विहार होय. अरबट चरबट खाणे, खाल्ल्यावर लगेच झोपणे, हालचालीचा, व्यायामाचा अभाव ही प्रमुख कारणे होत. जेवणात मैदा, साखर, तेलकट पदार्थ, मांसाहार, शीतपेये, जंकफूड यांचा समावेश जास्त असल्यास अशा आहाराने स्नायू ऱ्हास होऊन फक्त चरबी वाढते. शरीरातील सर्व ऊतीचा ऱ्हास होऊ लागतो. पोट फुगल्यामुळे पोटातील दाब वाढून जठराचा भाग छातीकडे ढकलला जातो. पोटाला तडस लागेपर्यंत खाणे, खाल्ल्यावर लगेच लोळणे किंवा झोपणे यामुळे विकार वाढण्यास मदत होते. चहा, कॉफी, शीतपेये जेवणाबरोबर घेतल्याने गॅस जास्त प्रमाणात तयार होतो. धकाधकीचे जीवन, व्यायामाचा अभाव या कारणामुळे पचनाच्या अधिक तक्रारींना वाव मिळतो.

उपचार - दैनंदिन जीवनाचे एक व्यवस्थित वेळापत्रक बनवून घ्यावे. झोपताना डोक्याची बाजू पायाच्या बाजूपेक्षाही वर असावी. जेवण नेहमीपेक्षा कमीच घ्यावे. एकावेळी भरपेट खाणे टाळावे. गॅसकारक आहार टाळावा. अति उष्ण, अति थंड आहार घेऊ नये. जेवता जेवता पाणी किंवा पेय घेऊ नये. अन्न सावकाश चाऊन खावे.

आहारात दाणे, मोड आलेली कडधान्ये, कोंड्यासकट पीठ, पालेभाज्या, फळभाज्या यांचा समावेश असावा. गहू तांदूळ, डाळी जास्त पॉलीश्ड् नसाव्यात.

जेवणाच्या आधी अर्धा तास गाजराचा रस पाण्यात मिसळून घ्यावा.

व्यायाम - भरपूर चालणे, पवनमुक्तासन, हलासन, ताडासन, गोमुखासन, शवासन अशी व्यायामाची पद्धत ठेवल्यास निश्चित फायदा होतो.

होमिओपॅथी - गॅस्ट्रोइसोफेजीयल रिगर्ज डिसॉर्डर (GERD) किंवा त्याचे पुढचे स्वरूप म्हणजे हयाटस हार्निया यावर होमिओपॅथीमध्ये अनेक उत्कृष्ट औषधे आहेत.

निरोगी राहणीमान, सहज व्यायाम, होमिओपॅथी या त्रिसूत्रीमुळे माणसाचे आयुष्य सोपे व सुखकर होते. चांगल्या आहाराची जोड मिळाली तर रोग जवळ फिरकतसुद्धा नाहीत.

कॉलरा (गॅस्ट्रो)

कॉलरा हा आतड्याचा एक गंभीर आजार आहे. 'व्हिब्रीओ कॉलरे' नावाच्या जीवाणूंमुळे हा आजार होतो. विशेषतः दूषित पाणी प्यायल्यामुळे हा विकार उद्‌भवतो. मॉन्सूनच्या मौसमात आजारावर जोर जास्त असतो.

या आजाराची प्रथम सुरुवात बंगालमध्ये झाली, असे मानण्यात येते. १९ व्या शतकात ही साथ हळुहळू पूर्ण भारतभर पसरली. तेथून जपान, रशिया, जर्मनी, ब्रिटन मग संपूर्ण युरोपभर याचा प्रसार झाला. बरेच लोक यामुळे मृत्युमुखी पडले.

लक्षणे - कॉलरा तीन टप्प्यांमध्ये उद्‌भवतो. पहिल्या टप्प्यात साधारण पातळ जुलाब व उलट्या होतात. हळुहळू जुलाब व उलट्यांचा जोर वाढतो. जुलाब अगदी पाण्यासारखे, तांदळाच्या धुवणासारखे पातळ होतात. नकळत जुलाब व्हायला लागतात. पोटात, पायात पेटके यायला लागतात. ताप भरपूर येतो. पण हातपाय थंड चिपचिपीत होतात. नाडी मंदावते. खूप तहान लागते. परंतु नुसते पाणी पिल्यास शरीरातील क्षार आणखी कमी होतात व जास्त पेटके येतात.

दुसऱ्या टप्प्यामध्ये शरीर जास्तच थंड पडते. त्वचा कोरडी सुरकुतल्यासारखी व निळसर दिसते. आवाज क्षीण होतो. लघवी गडद पिवळ्या रंगाची आणि थोडीच होते. यालाच डिहायड्रेशन म्हणतात. येथेच रुग्णाच्या जीवाला धोका पोहचू शकतो.

तिसऱ्या टप्प्यामध्ये जुलाबाचा जोर ओसरतो. व्यवस्थित उपचार झाले नाहीत तर पुन्हा जोरात जुलाब होऊन ताप भरू लागतो. रुग्ण अति क्षीण होतो. या रिॲक्टिव्ह स्टेजमध्ये न्युमोनियासारखे काही कॉम्प्लिकेशन होण्याचा संभव असतो.

कारणे - 'व्हिब्रिओ कॉलरे' हा अर्धचंद्राकृती दिसणारा सूक्ष्मजीव आहे. या जीवाणूपासून एक प्रकारचे विष तयार होते. यांचा प्रसार माशांपासून होतो. म्हणून उघड्यावर ठेवलेले पदार्थ, दूषित पाणी यापासून आजाराचा उदभव होतो. त्यातून व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती कमी असेल तर लगेचच संसर्ग होतो.

उपचार - या आजारात तात्काळ उपचाराची अत्यंत आवश्यकता असते. उपचारांना जरासा जरी उशीर झाला तरी रुग्णाच्या जीवावर बेतू शकते. शरीरात झालेली पाणी व क्षारांची कमतरता लगेचच भरून काढणे खूप आवश्यक असते. उलट्या होत असल्यामुळे पाणीदेखील पोटात टिकत नाही. अशावेळी एक चमचा साखर, एक चमचा मीठ, एक ग्लास पाणी असे मिश्रण थोडे थोडे रुग्णाला पाजत राहावे. रुग्ण जरा सेटल झाला की रुग्णाला शहाळ्याचे पाणी, नाचणी सत्व, ताक देता येते. कालऱ्याची साथ आल्यावर संसर्ग होऊ नये, म्हणून होमिओपॅथीक प्रतिबंधक औषध घ्यावे. शिवाय आहारात लिंबू, कांदा, हिरव्या मिरच्या, पुदिना यांचा भरपूर प्रमाणात उपयोग करावा. उघड्यावरचे अन्न खाऊ नये. पाणी कायम उकळून, गाळून प्यावे.

शेवगा (संजना) - शेवग्याच्या पानांचा रस, मध व एक ग्लास शहाळ्याचे पाणी यांचे मिश्रण थोडे थोडे रुग्णाला पाजवत रहावे.

पेरू - पेरूच्या झाडाच्या खोडापासून तयार केलेला काढा उपयुक्त असतो.

कांदा - ३० ग्रॅम कांदा व ७-८ मिरी एकत्र कुटून त्याचे चाटण दिल्याने उपयोग होतो.

कारले - कारल्याचा रस एक चमचा, लिंबाचा रस एक चमचा, कांद्याचा रस एक चमचा असे मिश्रण कॉलऱ्याच्या पहिल्या टप्प्यात लागू पडते.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमध्ये प्रतिबंधक व उपचारक अशी दोन्ही प्रकारची औषधे आहेत. कोणत्याही स्टेजमधील डायरिया औषधांनी बरा करता येतो. क्युप्रम मेट, व्हिरट्रम अल्बम, सिकेल कॉर, टॅबॅकम, अर्सेनिकम अल्ब अशा औषधांनी कॉलऱ्यावर उपचार करता येतात.

बायोकेमिक - मॅगफॉस, फेरमफॉस, कालीमूर, नॅट्रमसल्फ, कालीफॉस, नॅट्रम मूर या औषधांचा उपयोग होतो. स्वच्छ पाणी, घरगुती आहार, स्वच्छ परिसर या तीन गोष्टींद्वारे कोणताही आजार आटोक्यात आणता येतो.

मोठ्या आतड्याचा दाह (कोलायटीस)

मोठ्या आतड्याच्या आतील नाजूक आवरणाला सूज येते त्यालाच कोलायटीस म्हणतात. तीव्र स्वरुपाच्या आजारात आतड्यांच्या अंतर्गत आवरणावर व्रण (अल्सर) तयार होतात त्याला अल्सरेटिव्ह कोलायटीस म्हणतात.

कारणे आणि लक्षणे - हा आजार बहुतेक वेळा आतड्याच्या शेवटच्या भागापासून सुरु होतो व अलीकडे पसरतो. या आजाराचे पहिले लक्षण म्हणजे रुग्णाला घाईने शौचास जावे लागते. त्याचवेळी पोटात पिळवटल्यासारखे होऊन वेदना होतात. शौचातून रक्तमय चिकट पदार्थ पडतो. आजार आतड्याच्या सुरुवातीच्या भागापर्यंत पोहोचला की रुग्णाला बरेच जुलाब होतात व मलमार्गावर ताण पडतो.

शौचावाटे शरीरातील बरेच पाणी व रक्त पडल्यावर अशक्तपणा जाणवू लागतो. अंगात ताप, खाण्यावरची वासना उडणे, उलट्या रक्तक्षय (ॲनिमिया) ही लक्षणं जाणवू लागतात. रोग्याचे शरीर अवाजवी फुगल्यासारखे किंवा कुपोषित दिसू लागते. शौचाला कुंथून करावे लागते. जुलाब झाल्यावर आग पडते. झोप कमी होते. अशा रुग्णांना बरीच वर्षे असे जुलाब होत राहतात. कुपोषणामुळे वजनही कमी होते. मानसिक एकाग्रता कमी होऊन रुग्ण चिडचिडा बनतो.

आतड्याचा दाह होण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे बद्धकोष्ठाची बरीच जुनी तक्रार असून त्यासाठी घेतलेली औषधं होत. लॅक्झाटिव्हस् मुळे आतड्यांचा अकुंचन प्रसरणाचा तोल बिघडतो. काही पदार्थांची ॲलर्जी, प्रतिजैविकांचा (अँटीबायोटिक्स) अशास्त्रीय वापर, अति मानसिक ताण यामुळे कोलायटीस होऊ शकतो.

आहारनियोजन - हा आजार बरा होण्यासाठी आहारशास्त्राचाही उपयोग करावा लागतो. प्रथम पाच दिवस फक्त फळे व भाज्या यांचा रस घ्यावा. पपई, कच्चा कोबी, गाजर यांचा रस (एका वेळी अर्धी वाटी) उपयुक्त असतो. पाच दिवसांनी मऊ शिजवलेल्या भाज्या, भात, ओटची खीर, दलीया, दहीसाखर, चांगली पिकलेली केळी खायला द्यावी. दहा दिवसांनी मोड आलेली कडधान्ये कोंड्यासकट चपाती असा आहार द्यावा. रुग्णाने साखर मैदा, सोडा, कडक चहा, खारवलेले पदार्थ, कॉफी, मद्य, अल्युमिनीयमच्या भांड्यात शिजवलेले पदार्थ खाऊ नयेत. जेवण सावकाश शांत मनाने करावे.

होमिओपॅथी - पंचेचाळीस वर्षाच्या दिवाकरांना दारूचे भयंकर व्यसन होते. खाण्यावर लक्ष नाही, फक्त पिण्यावर लक्ष! त्यांना सहा वर्षापूर्वी कोलायटीस झाला. पचन वगैरे दुरच्याच गोष्टी. त्यांची पत्नी त्यांना होमिओपॅथीक उपचारांसाठी घेऊन आली. त्यांना व्यसन सोडायचे होते. त्या निश्चयाला पुष्पौषधीची जोड देऊन प्रथम व्यसन आटोक्यात आणले. नंतर कोलायटीसची औषधे चालू केली. जवळजवळ तीन वर्षे ट्रीटमेंट सुरु होती. दिवाकरांच्या पत्नीच्या चिकाटीमुळे आज दिवाकर व्यसनमुक्त व व्याधीमुक्त आहेत. आहार नियोजनामुळे आजाराची पुनरावृत्ती होण्याची अजिबात शक्यता नाही.

इतर - व्याधी टाळण्यासाठी सात्त्विक आहार अत्यावश्यक आहे. आहारविधी कसा असावा-

पूजयेत अशनं नित्यम अघात्च एतद् अकुत्सयन ।
दृष्टवा दृष्येत प्रसीदेत्च प्रतिनन्देच्च सर्वशः ।।
(मनुस्मृती २/५५)

अर्थात अन्नाची पूजा, स्तुती करावी, त्याची निंदा न करता त्याचे सेवन करावे. अन्नाला पाहून आनंदित व्हावे, प्रसन्न व्हावे, अन्नदात्याचे, अन्नाचे सुद्धा अभिनंदन करून अन्न सेवन करावे, असे केल्याने अन्नभक्षण, पचन, उत्सर्जन, सुरळीत होते. शरीर निरोगी राहते.

आंव

पोटात आव होणे हा मोठ्या आतड्याचा गंभीर विकार आहे. प्रोटोझोआ किंवा अमिबा या सूक्ष्म जीवांमुळे हा आजार होतो.

कारणे - उघड्यावरचे अस्वच्छ अन्न खाल्ल्यामुळे, शिळे कुजकट अन्न नकळत खाल्ल्याने आव होऊ शकते. भाज्या, फळं स्वच्छ न धुता खाणे रोगाला आमंत्रण ठरते. खाताना, जेवताना हात स्वच्छ न धुतल्यास सगळे जंतू तसेच पोटात जातात अर्धवट पचन झालेले अन्न मोठ्या आतड्याच्या पहिल्या भागात (ओटीपोटाच्या उजव्या बाजूस) साठून राहते. तेथे या सूक्ष्मजीवांची पैदास होते व आजार बळावतो. मांसाहार, खूप तळलेले पदार्थ, मसालेदार पदार्थ, अर्धे कच्चे पदार्थ, शिळे पदार्थ यामुळे हा आजार झटकन वाढू शकतो. अयोग्य अस्वच्छ आहार, शारीरिक स्वच्छतेचा अभाव, व्यायामाचा, विश्रांतीचा अभाव, कमी प्रतिकारशक्ती यामुळे अशी व्यक्ती आजाराला लवकर बळी पडते.

लक्षणे - पोटात बेंबीच्या खाली मुरड येऊन जुलाब होतात. मळ चिकट व वाईट वासाचा असतो. पोटात मुरडल्यावर अंगावर काटा येतो. कणकण येते. जुलाब थोडेच होतात पण खूप अशक्तपणा येतो. नंतर नंतर फक्त चिकट शेंबडासारखी आव तेवढी पडते. पण पोटात कळ मात्र भयंकर येते. हा आजार खूप दिवस त्रास देतो. कधी कधी आवेबरोबर रक्तसुद्धा पडते. अगदी तान्ह्या बाळांपासून ते वयस्कर व्यक्तीपर्यंत सर्वानाच याची लागण होऊ शकते. शौचाची लॅबोरेटरी टेस्ट केल्यावर आजाराचे निदान होते.

होमिओपॅथी - कोणताही आजार किंवा विकार मुळापासून उखडून टाकण्यासाठी होमिओपॅथीचा अवलंब करावाच लागतो. यासारखे उपचार अन्यत्र मिळणे नाही.

विनया कॉलेज स्टुडंट. कॉलेजच्या कोपऱ्यावर असलेला फास्टफुड जाईंट सगळ्या मित्रमैत्रिणीचं फेव्हरिट. वरून बाहेरून चकचकीत हॉटेल पण किचन मात्र अस्वच्छ. एकाच दहा बाय दहाच्या रूमचा मामला, कुकिंग वॉशिंग एकाच ठिकाणी, जंतूंचं नंदनवनच म्हणा ना ! विनयाला त्यामुळेच असेल आवेचा विकार जडला. अनेक गुणी अँटीप्रोटोझोअल कॉम्बीनेशन घेऊन झाली पण आजार काही बरा होईना. तिला सारखंच तांब्या भरून भरपूर पाणी प्यावं वाटायचं. या लक्षणावरून एक ठरावीक औषधाचा ठरावीक डोस होमिओ औषधांचा दिल्यावर ७५ टक्के विकार कमी झाला. पुढचे उपचार केल्यावर ती पूर्ण बरीही झाली. तिने आपल्या ग्रुपमध्ये हेल्थीफूडचा अवेअरनेस आणला. आज तरुण मुलंमुली आपल्या आरोग्याची बारकाईने काळजी घेताना दिसतात फिटनेस वाढवताना दिसतात हा खरोखरच स्तुत्य बदल आहे. तरुण पिढी निरोगी राहिली की राष्ट्र निरोगी व्हायला वेळ लागत नाही. तरुण पिढीने शाळा, कॉलेज, जॉबला जाताना टेस्टी सँडवीच पॅक करून न्यायला हरकत नाही. ग्रुप करून सगळ्यांनीच लंच शेअर करत गप्पा मारत खायलाही मजा येईल. इझी टू मेक इझी टू इट असे बरेच खाद्यपदार्थ असतातच ना !

आम्लपित्त (ACIDITY)

ॲसिडिटी म्हणजे छातीत जळजळणे, घशाशी आंबट येणे, करपट ढेकरा येणे, किंचित डोकेदुखी, पोटदुखी, पोट गच्च होणे अर्थात आम्लपित्त होय. हा विकार इतका सर्वसामान्य झाला आहे की ॲसिडिटी झाली आहे घ्या एखादी अँटासीड किंवा इनो दोन मिनिटात आराम. अशा प्रकारे गोळ्या व सोड्याची औषधे घेतल्याने जठरातील आम्लतत्व पूर्णतः बिघडून जाते व पचनशक्ती पुन्हा नाजूक बनत जाते.

आम्लपित्त होण्याची कारणे

१. हरी, वरी आणि करी (**Hurry** घाई गडबड, **Worry** काळजी, **Curry** मसालेदार चमचमीत खाणे) या तीन गोष्टींमुळे ॲसिडिटी होते. सततची घाई, कसेबसे चार घास पोटात ढकलणे, चिंता, काळजी यामुळे जास्त आम्ल पोटात तयार होणे, त्यातच मसालेदार तेलकट रेडीमेड फूड खाणे यामुळे आम्लपित्ताचा प्रकोप होऊ शकतो.

२. वेदनाशामक व प्रतिजैविकांचा (अँटीबायोटिक्स व पेनकिलर्स) अतिप्रमाणात वापर केल्याने जठरातील व अन्न नलिकेतील आवरणांचा दाह होतो व पित्तास सुरुवात होते.

३. आहारात अचानक बदल केल्यास किंवा विविध प्रकारचा एकत्र आहार प्रमाणाच्या बाहेर घेतल्यास ॲसिडिटी होते.

४. अतिरिक्त मद्यपान, तंबाखू सेवन, धूम्रपान यामुळे भूक मंदावणे, अग्निमांद्य होऊन पित्त होते.

५. गरोदर स्त्रियांना ठरावीक हार्मोनची पातळी वाढल्यामुळे पहिल्या तीन महिन्यात तर पोटाचा घेर वाढल्यावर प्रेशरमुळे पित्ताचा त्रास होऊ शकतो.

६. उपवास, अवेळी खाणे, उपवासासाठीचे असणारे तेलकट पदार्थ खाणे यामुळेही प्रचंड पित्त होते.

७. नैराश्य, चिंता काळजी (अँक्झायटी न्युरोसिस) यामुळेही आम्लाचे प्रमाण वाढून अरुची अजीर्ण होऊ शकते.

८. हृदयरोग, मूत्रपिंडविकार, पित्तखडे, कर्करोग, मधूमेह या आजारांमध्ये आम्लपित्ताचाही त्रास होऊ शकतो.

लक्षणे

१. मुखदुर्गंधी, वायुदुर्गंधी, तोंड कडू आंबट होऊन अस्वच्छ वाटणे, दात सळसळणे.

२. छाती व पोटामध्ये असह्य जळजळणे, घशाशी आंबट येणे, करपट ढेकरा येणे.

३. आम्लपित्त वाढून डोके दुखणे, अंग, पाठ खांदे जड होणे, मान जड होणे, सरतेशेवटी पित्ताची उलटी होऊन पोटात क्रँप्स येणे.

४. चक्कर येणे, गरगरणे, छाती व पोटात दुखणे, गॅस होणे, पोट डब होणे अशी अनेक लक्षणे आम्लपित्ताच्या विकारामध्ये आढळून येतात. कित्येक रुग्ण आपल्याला काहीतरी मोठा आजारच झाला आहे असे समजून डॉक्टरवर डॉक्टर बदलत राहतात. सारख्याच ही तपासणी ती तपासणी, ब्लड चेक अप, सोनोग्राफी, एन्डोस्कोपी या चक्रातूनच फिरत राहतात. डॉक्टर व उपचार तर असे बदलले जातात की विचारायची सोय नाही. कित्येक लोक दिवसाची सुरुवात ॲसिलॉक व ओमेझने करतात. दिवसाची सुरुवात ओमकाराने करण्याऐवजी 'O' पासून सुरुवात होणाऱ्या गोळीने केली जाते, काय हे दुर्दैव आपल्या हिंदुस्तानचे?

उपचार :- आम्लपित्त हा विकार आपल्या बदलत्या जीवन पद्धतीचा आविष्कार आहे. दिसण्यास सुंदर व पचण्यास जड अशा अन्नपदार्थांचा सुळसुळाट, फास्टफूड म्हणून शिळेपाके अन्नसुद्धा मिटक्या मारत खाणे, टाईमपाससाठी टीव्ही बघताना, प्रवासात भूक नसताना खाणे, मीठ, साखर, सोडा यांचा अति वापर करणे यामुळे पचनविकार जडतात.

होमिओपॅथी :- होमिओपॅथीमध्ये वयाचा, शरीरधर्माचा, प्रकृती, प्रवृत्ती यांचा अभ्यास करून औषधे दिली जातात. पित्त होणारी व्यक्ती चंचल, चटपटीत खाणारी, चिडचिडी, अजिबात व्यायाम न करणारी, फक्त मऊ पदार्थ (उदा. केक. भात, बिस्किट इ.इ.) खाणारी असेल तर होमिओपॅथिक औषध वेगळे असते. अशा प्रकारे वेगवेगळे लक्षणप्रकार, स्वभाव प्रकार व इतर साधर्म्य पाहून उपचार केले जातात.

इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम (IBS)

इंजिनियरिंग कॉलेजमध्ये लेक्चररशिप अप टू डेट फॅमिली. एक चांगलं फ्रेंडसर्कल, गुणी मुलं, मनमिळावू नवरा असं सगळं काही व्यवस्थित असलेली 'यशश्री'! तिला मात्र अलीकडं एक नवीनच त्रास जाणवू लागला होता. सकाळी उठल्यापासून ते घरातून आवरुन बाहेर पडेपर्यंत पाच ते सहा वेळा पोट झाडायचं. मग दिवसभर थकवा, चिडचीड जाणवायची झोप यायची नाही. तात्पुरते उपचार बरेच करून झाले पण काही फरक पडेना. यशश्रीचं झालं होत काय तर करियर, फॅमिली मेंटेनन्स सगळं सांभाळता सांभाळता तिच्या नाकेनऊ यायचे. सतत नंतरच्या खोळंबलेल्या कामांचा ध्यास आणि त्यामुळे स्वतःच्या मनाच्या शांतीकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष. असं होता होता एक दिवस 'इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम' नावाच्या या विकाराने यशश्रीला पुरतं ग्रासलं होतं.

आयबीएस हा मनोशारीरिक विकारांपैकी एक मानला जातो. कारण आतड्यांमध्ये दृष्य फरकांशिवाय (म्हणजे आतड्यांचा दाह 'कोलायटीस' शिवाय) आतड्यांचे आकुंचन प्रसरण अति प्रमाणात होते किंवा अगदी कमी होते. मोठ्या आतड्यातून मैला तयार झाल्यावर अनावश्यक पाणी पुन्हा शरीरात ओढून घेतले जाते व मैला निस्सारण होण्यासाठी पुढे ढकलला जातो. मनावरील दडपणामुळे आतड्यांच्या हालचालीवर परिणाम होतो व आयबीएसचे तीन प्रकार आढळून येऊ शकतात.

१. जुलाब होणे (लूज मोशन)

२. शौचास न होणे (कान्स्टीपेशन)

३. जुलाब व बद्धकोष्ट म्हणजे लूजमोशन व कॉन्स्टीपेशन आलटून पालटून होणे.

हा विकार २० ते ४० वयोगटातील स्त्रियांमध्ये प्रामुख्याने आढळून येतो. पोटात अधूनमधून दुखते, सकाळी पाच सहा वेळा जुलाब होतात. अशा व्यक्ती सतत दडपणाखाली, दुःखाच्या छायेत वावरणाऱ्या असतात. जेवल्या खाल्ल्यावर ताबडतोब शौचाची भावना होते. एन्डोस्कोपी, सोनोग्राफी, शौच तपासणी यामध्ये कोणतेही रोगकारण सापडत नाही. फक्त लक्षणांवरून आयबीएसचे निदान करावे लागते.

उपचार-हा विकार मनोशारीरिक असल्यामुळे मानसिक पातळीवर या विकाराचे नियोजन व नियंत्रण करणे आवश्यक असते. रुग्णाला मानसिक आधाराची गरज असल्याने रुग्णाच्या नातेवाईकांनी रुग्णाची मनस्थिती सांभाळण्याचा प्रयत्न करणे गरजेचे असते.

योग आणि अध्यात्म :- ऐहिक सुख हे पैशामार्फत मिळवता येते पण मानसिक सुख मिळवण्यासाठी मात्र योगाभ्यास, अध्यात्म, छंद यांची मदत घ्यावी लागतेच. शरीर व आत्मा यांचे संतुलन राखण्यासाठी श्रद्धा, निष्ठा सातत्य व अध्यात्माचा अवलंब करावा लागतो. अध्यात्माचा अवलंब करण्यासाठी वयाची, जातीची, वेळेची कसलीच अट नसते. आपल्या पित्तप्रवृत्ती आटोक्यात ठेवण्यासाठी या सर्व गोष्टींची आवश्यकता ही असतेच. मनोनिग्रहानेसुद्धा अनेक आजार बरे होतात. म्हणूनच कोणतेही उपचार घेताना आपण बरे होणारच असा ठाम विश्वास ठेऊन उपचार चालू करावेत. भक्तीभावनायुक्त ध्यानधारणा व योगासने याद्वारे शारीरिक ऊर्जा नियंत्रित करण्यास शिकले पाहिजे.

होमिओपॅथी :- यशश्रीचे उदाहरण आपण लेखाच्या सुरुवातीलाच पाहिले. तिला होमिओपॅथिक उपचारांनी चांगला गुण आला. जवळ जवळ सहा महिने यशश्री ट्रीटमेंट घेत होती. आहार सात्विक व माफक ठेऊन प्रथिनांवर जास्त भर देण्यात आला. मूग डाळीचा वापर आहारात वाढवला होता. अशा सर्वांगीण टोटलॅस्टिक उपचारांमुळे यशश्री पूर्ण बरी झाली. होमिओपॅथीमुळे आयबीएसवर उत्कृष्ट उपचार करता येतात.

जुलाब (LOOSE MOTIONS)

सर्वांनाच कधीही होणारा हा विकार असून यात अक्यूट व क्रॉनिक दोन्हीही प्रकार असू शकतात. भारतामध्ये लहान मुलांमधील जुलाबामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. जुलाबाचे स्वरुप हे तीव्र किंवा मध्यम अथवा प्राथमिक स्वरुपाचे असू शकते.

कारणे – आपल्या शरीरातील लहान आतड्यामध्ये दिवसभरात पाच ते आठ लिटरपर्यंत पाणी व तत्सम द्रवपदार्थ जात असतात. जेवणातील घटक, जठर यकृत व स्वादुपिंड व लहान मोठ्या आतड्यातून पाझरणारे पाचकरस यांचाही यात समावेश असतो. अन्नाचे चर्वण होऊन सर्व पाचकरस मिसळून हा मिश्र द्रवपदार्थ लहान आतड्यातून पुढे सरकताना अन्नरसाचे शोषण होत असते. शोषित अन्नरस रक्तातून पुढे अवयवांकडे पाठवले जातात. उरलेला मैला मोठ्या आतड्यात ढकलला जातो. यात पाण्याचे अजूनही पुष्कळ प्रमाण असते. हे पाणी मोठ्या आतड्यात शोषून घेतले जाते व मैला बांधला जातो. जेव्हा आतड्यांची पाणी शोषून घेण्याची क्षमता कमी होते तेव्हा जुलाब होतात.

१) अति खाणे, बेछूट अरबट चरबट खाणे

२) व्यायामाच्या अभावी आतड्याची हालचाल मंदावणे, त्यामुळे अन्न अडकून पडून कुजण्यासारखी क्रिया होणे

३) औदासिन्य, नैराश्य

४) प्रतिजैविके, रेचक (अँटिबायोटिक्स व पोट स्वच्छ होण्याची औषधे) यांचा जास्त वापर

५) हार्मोन असंतुलन

६) स्वादुपिंडाला सूज येणे

७) जास्त मेदपदार्थ (चरबीयुक्त पदार्थ) आतड्यात येणे

८) उपोषण, कुपोषण, अलर्जी उदा. दूध, गहू, अंडी, सागरी अन्नपदार्थ (सीफूड) यांच्या ॲलर्जीने जुलाब होतात.

९) भावनिक संघर्ष, मानसिक ताणतणाव, भय इत्यादीमुळे पचन व्यवस्थित होत नाही

१०) हायपरथॉयरॉयडिझम, मधुमेह, आतड्यांचा क्षयरोग, काही विशिष्ट चर्मरोग यांच्यामुळेही जुलाबाचा त्रास होऊ शकतो.

११) विषाणू जिवाणू अमिबाजन्य जुलाब खूप प्रकर्षाने आढळून येतात.

उपचार– आहार उपचार – जुलाब होत असल्यास नेहमीचा आहार घेऊ नये. ताकात किंचित मीठ टाकून प्याल्याने आतड्यातील हानीकारक जंतूचा प्रादुर्भाव कमी होतो. गाजराचे सूपही उपयुक्त आहे. गाजराच्या सूपमुळे अशा जंतूंची वाढ कमी होऊन पेक्टीनचा थर आतड्याच्या श्लेष्मल आवरणावर बसून पेशींचा दाह कमी होतो. गाजरामध्ये क्षारही बरेच असतात. लहान मुलांना उकडे तांदूळ भाजून त्याचे पीठ ताकात शिजवून अर्ध्या अर्ध्या तासाने त्याची पातळ पेज बनवून द्यावी. अरारुटचे पाणी, बार्लीचे पाणी, शहाळ्याचे पाणी देत राहिल्याने क्षार व पाण्याची कमतरता भरुन निघते व तेवढा अशक्तपणा वाटत नाही. डाळिंबाचा रस, उकडलेले सफरचंदही अतिसाराच्या विकारात उपयुक्त असतात.

होमिओपॅथी :– अतिसाराची (जुलाबाची) कारणे व लक्षणे पाहून प्रत्येक रुग्णाच्या वैशिष्ट्यानुसार होमिओपॅथीक औषधे दिल्यास दुसऱ्या कोणत्याही उपचारांची गरजच पडत नाही. होमिओपॅथीने साध्या रोटाव्हायरस डायरिया पासून आतड्यांच्या कर्करोगापर्यंत सर्व विकार बरे करता येतात. काही उदाहरणाचे दाखले दिले जातात ते वाचून उपचार स्वतःच करणे चुकीचे असते. अक्यूट व क्रॉनिक दोन्हीवर अतिशय गुणकारी होमिओपॅथिक औषधे आहेत. उदा. पोटात खूप मुरडून जुलाब होतात. पोट दाबल्यास बरे वाटते. अतिरागामुळे पोट झाडते. अशा वैशिष्ट्यावर कोलोसिंथ नावाचे औषध आहे. शौचावर नियंत्रण रहात नाही. नुसता गॅस बाहेर पडला तरीही शौच होते उठण्याचाही कालावधी मिळत नाही यावर अलोसोकोट्रिना नावाचे औषध आहे. फक्त रात्रीच जुलाब होत असल्यास सिफीलीनम, लहान मुलांना दात येताना होणाऱ्या जुलाबावर चमोनिला, मासे खाल्ल्यावर जुलाब होत असतील तर चायनम अर्स अशी औषधे आहेत. त्याचा डोस मात्र डॉक्टरना विचारूनच घेणे इष्ट असते.

नॉन अल्सर डिसपेप्सिया (NUD)

डिसपेप्सिया हा शब्द ग्रीक असून त्याचा अर्थ अपचन असा आहे. खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या पद्धती अवलंबिल्यामुळे अपचन होते. या आजाराचे स्वरुप अर्थातच तात्पुरते असते. परंतु वारंवार असा त्रास होत असल्यास पेप्टीक अल्सर (जाठरव्रण) या विकाराशी याची लक्षणे मिळती जुळती वाटू लागतात. अल्सरचा संशय आल्यावर एन्डोस्कोपी वगैरे तत्सम टेस्ट झाल्यावर जाठरव्रण (अल्सर) नसून साधा अपचनाचा त्रास आहे हे लक्षात येते. साधाच विकार असला तरी NUD मुळे शौचास व्यवस्थित न होणे, पोटफुगी अशी अनेक लक्षणं उद्‌भवतात व रुग्णाला त्रस्त करतात.

कारणे आणि लक्षणे - पोटात दुखणे, जेवल्यावर पोट फार भरल्यासारखे वाटणे, छातीत जळजळ, भूक न लागणे, मळमळणे उलटी होणे, पोटात वायू धरल्यामुळे पोट गुबार होणे ही अपचनाची सर्वसाधारण लक्षणे आहेत. अपचनात उलटी झाल्यास खूप आराम मिळतो. उलटीला आंबट वास असतो. तोंडाला चव नसते. जिभेवर पांढरा थर आणि मुख दुर्गंधी ही लक्षणेही अपचनाचीच आहेत. काहीवेळा घशात आवळल्यासारखे वाटते. अपचनात बहुतेक वेळा रुग्णाला बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो.

अति खाणे, वेगवेगळ्या प्रकारचे पदार्थ एकाच वेळेला खाणे, घाईघाईने जेवणे, चांगले न चावता, तोंडात घास न घोळवता जेवणे ही अपचन होण्याची मुख्य कारणे आहेत. वाजवीपेक्षा जास्त खाल्ल्याने पोट, जठर, मूत्रपिंड आतडी यांना आपापले काम करणे कठीण जाते. त्यामुळे पोटातील अन्न कुजते आणि त्यातील रोगकारक वा विषारी पदार्थ रक्तात शोषले जातात. पर्यायाने सर्व शरीरभर हे टॉक्सीनस पसरतात. काही पचायला जड असे पदार्थ नीट शिजवले गेले नाहीत तरी अपचन होते. क्रॅश डायेटिंग करण्याने पण आतडी आळल्यासारखी होतात. पाचक रस नीट पाझरत नाहीत. मसालेदार पदार्थ, अतिधुम्रपान, मद्यपान, बद्धकोष्ठता, जेवताना पाणी पिण्याची सवय, निद्रानाश, दुसऱ्याबद्दलची असूया भीती, राग, क्षोभ अशा भावना आणि व्यायामाचा अभाव ही कारणेही नॉन अल्सर डिसपेप्सिया या विकाराला कारणीभूत ठरु शकतात.

आहार व उपचार -

द्राक्षे - द्राक्षे खाणे हा अपचनावरील उत्तम उपाय आहे. द्राक्ष हे फळ पचायला हलके आहे. पोटातला दाह कमी होतो.

अननस - अननस पचन संस्थेतील दोष कमी करण्यासाठी व उत्तम शक्तीवर्धक आहे. जेवणानंतर अननसाच्या दोन फोडी खाव्यात.

डाळिंब - अपचनामुळे येणारी भोवळ कमी करण्यासाठी एक मोठा चमचा डाळिंबाचा रस व मध एकत्र करून हे मिश्रण दिवसातून दोनदा प्यावे. डाळिंबाचे दाणे, शेंदेलोण व मिरेपूड खाल्ल्याने पचन सुधारते.

इतर - गाजर, पुदिना, ताक, बडिशेप यांनीही अपचन कमी होण्यास मदत होते.

होमिओपॅथी :- NUD या विकारावर होमिओपॅथीचाच इलाज उत्कृष्ट होतो. कारणे व्यक्तीप्रकृती व प्रवृत्तीचा अभ्यास करून योग्य ते उपचार केले जातात. खाण्याच्या सवयी, व्यायाम प्रकार यांची योग्य सांगड घालणे आवश्यक असते.

जिआर्डियासिस (GIARDIASIS)

जिआर्डियासिस हा एक सूक्ष्म जीवापासून होणारा विकार आहे. या विकारात जुलाब होतात. जिआर्डिआ लँबलिया या एकपेशीय जीवामुळे हा आजार होतो.

जीआर्डियासिसचा फैलाव -

जिआर्डिआ लँबलियाची अंडी पोटात गेल्यामुळे प्रसार होतो. फैलाव होण्याची विविध कारणे व प्रकार आहेत. एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला, दूषित पाण्यापासून व सार्वजनिक तसेच वैयक्तिक अस्वच्छतेमुळे जिआर्डिआ इन्फेक्शन होऊ शकते. पाण्यातून होणारे संसर्ग दूषित पाणी पिण्यामुळे होतात. पावसाळ्याच्या सुरुवातीला किंवा पावसाळा संपताना माती व घाण पाण्यात मिसळल्यामुळे जिआर्डियासीसची साथ येऊ शकते. लहान मुलांचे कपडे, लंगोट बदलताना हात स्वच्छ धुतले नसल्यास, जेवणापूर्वी हात साबणाने धुण्याची सवय नसल्यास, अस्वच्छ हातांनी केलेला स्वयंपाक या सर्व गोष्टी जिआर्डियासीसचा फैलाव होण्यास कारणीभूत ठरतात.

जीआर्डियासिसचे जीवनचक्र -

या एकपेशीय जीवाचे जीवनचक्र हे अंडी आणि अळीसदृश आकारामध्ये सामावलेले असते. मानवी विष्ठेमध्ये अंडी व अळीसदृश पतंगाच्या आकाराचा जीव आढळून येतो. पाण्याचे क्लोरिनने केलेल्या शुद्धीकरणानेसुद्धा अंडी नष्ट होत नाहीत. अनेक आठवडे ही अंडी जिवंत राहू शकतात. दूषित पाणी, अन्न किंवा अस्वच्छ हाताद्वारे ही अंडी जठरात पोचतात व लहान आतड्याकडे ढकलली जातात.

पोटातील ॲसिडमुळे अंड्यातून सूक्ष्मजीव बाहेर पडतो. पेशींचे प्रजनन होऊन एका सूक्ष्मजीवापासून अनेक तयार होतात. सूक्ष्मजीवाचा आकार पतंगासारखा असून हालचालीसाठी शेपट्या व अन्नग्रहणासाठी शोषक असते. मोठ्या आतड्यात पोहोचल्यावर त्यांचे रुपांतर पुन्हा अंड्यात होते.

लक्षणे - पोटात मुरडणे, पातळ पाण्यासारखे शौच होणे, उलटी होणे, दुर्गंधयुक्त वायू तयार होणे, ताप येणे अशी लक्षणं आढळतात. हळुहळू जुलाब चिकट होतात. वास कमी होतो. रक्त व शेम अजिबात आढळत नाही. मळमळणे, खाण्यावरची वासना कमी होणे, पोट डब होणे, छातीत जळजळणे, आग पडणे, तोंडाला अंड्यासारखा घाण वास येणे, तोंडात गुळण्या येणे अशी लक्षणं आढळतात. खाल्ल्यावर तक्रारी जास्त वाढतात. नंतर नंतर भूक पूर्णतः मंदावते. अंगदुखी, कणकण व थकवा येऊ लागतो. वजन कमी होते. दूध, पालेभाज्या, मांसाहार पचेनासा होतो. पित्ताशय दाह, अंगावर पुरळ येणे, पित्तगांधी उठणे, धाप लागणे असे ॲलर्जीचे प्रकारसुद्धा होऊ शकतात. पोटात दाबून पाहिले असता दुखते. अंगातील पाण्याचा अंश कमी होतो.

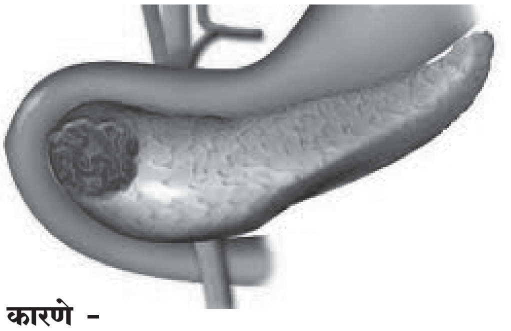
निदान - ELISA नावाच्या टेस्टमुळे पक्के निदान करता येते.

उपचार - होमिओपॅथीद्वारे पूर्ण उपचार शक्य होतात. मूळ कारण व लक्षणे आवश्यकतेनुसार लक्षात घेऊन उपचार करावे लागतात.

प्रतिबंध - सार्वजनिक व वैयक्तिक स्वच्छता कटाक्षाने पाळली जाणे आवश्यक आहे. स्वयंपाक करणारे हात व नखे स्वच्छ असावीत. शौचाला जाऊन आल्यावर तसेच लहान मुलांची स्वच्छता केल्यावर साबणाने हात धुवावेत. सहलीला ट्रेकिंगला गेल्यावर नदी झऱ्याचे पाणी आजूबाजूला गाव आहे का मैला नदीत मिळतो आहे का याची खातरजमा करुन पाणी प्यावे. पिण्याचे पाणी एरवी उकळून किंवा ई-बॉयलिंग झालेले असल्यास वापरावे. हॉटेलमध्ये प्लेट काटे चमचे यांची स्वच्छता पारखावी.

पॅनक्रियाटायटीस (स्वादुपिंडदाह)

स्वादुपिंडदाह हा दोन ते अनेक स्वरुपात आढळू शकतो. उदा. अक्युट व क्रॉनिक तसेच इतर काही कॉम्प्लीकेशन सोबत इतर काही स्वरुपामध्ये सुद्धा. स्वादुपिंड ही पाचक रस तयार करणारी एक विशिष्ट ग्रंथी आहे जी यकृताच्या बाजूला व जठराच्या मागे स्थित असते. स्वादुपिंडाच्या वाहक नलिकेचे तोंड लहान आतड्याच्या प्रथम विभागात ड्युडोनियममध्ये उघडते. स्वादुपिंडात दोन स्वरुपाच्या पेशी असतात एका स्वरुपाच्या पेशी काही विकार तयार करतात जी पचनक्रियेत मदत करतात तर दुसऱ्या नमुन्याच्या पेशी इन्सुलिन तयार करतात त्यामुळे रक्तातील साखरेवर नियंत्रण ठेवले जाते.



कारणे -

१. स्वादुपिंडदाह होण्याचे मुख्य कारण पित्तखडे मानले जातात. कारण पित्ताशयात तयार झालेले खडे पित्तवाहक नलिकेतून सरकून येऊन स्वादुपिंड नलिकेच्या तोंडाशी येऊन बसल्यास स्वादुरस नलिकेतून सरकून आतड्यात येऊ शकत नाही. त्यामुळे स्वादुपिंडदाह होऊ लागतो. हे पाचकरस स्वतःच्या पेशींनाच विरघळवू शकतात.

२. अतिमद्यप्राशनाने शरीरात इथेनॉलचे प्रमाण वाढून स्वादुपिंडदाह होतो.

३. काही मार लागल्यामुळेसुद्धा पॅनक्रियाटायटीस होऊ शकतो.

४. स्टिरॉईडसारख्या औषधामुळे पॅनक्रियाटायटीस होऊ शकतो.

५. गालगुंड होऊन गेल्यावर त्या विषाणूमुळे पॅनक्रियाटायटीस होऊ शकतो.

६. विंचू चावल्यामुळे स्वादुपिंडाला हानी पोहचून पॅनक्रियाटायटीस होऊ शकतो.

७. कॅल्शियमचे प्रमाण शरीरात जास्त झाल्यामुळे, ट्रायग्लिसराइडस् वाढल्यामुळे अतिथंड तापमानामुळे स्वादुपिंड दाह होऊ शकतो.

८. काही औषधांमुळे विशेषतः डाययुरेटिक्स म्हणजे लघवी जास्त होणारी औषधे पॅनक्रियाटायटिसला कारणीभूत ठरु शकतात.

लक्षणे -

आत्यंतिक स्वरुपात पोटात दुखणे, रुग्ण अक्षरशः वेदनेने गडाबडा लोळतो. पोटात कळ मारुन पाठीकडे सरकते. उलटीची भावना होणे. क्वचित उलट्या होणे ही महत्वाची लक्षणे मानली जातात. काहीवेळा अंतर्गत रक्तस्राव वगैरे झाल्यास रक्तदाब कमी होतो, तर फक्त वेदना जास्त असल्यास रक्तदाब वाढतो. पोट घट्ट होऊन येते. रक्तातील सिरमअमायलेज नांवाचा घटक खूप प्रमाणात वाढतो. सोनोग्राफी किंवा सी-टी स्कॅनिंग केल्यास निदान पक्के होते. स्वादुपिंडदाह झाल्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते.

उपचार -

अक्युट पॅनक्रियाटायटीस वर ॲलोपॅथिक उपचार करावे लागतात. रुग्णाला ताबडतोब ॲडमिट करून सलाईनमधून औषधे देऊन आजार कंट्रोलमध्ये आणावा लागतो. वेदना ताबडतोब थांबवण्यासाठी उपाययोजना करावी लागते. नाहीतर जिवावर बेतण्याची शक्यता असते. एकदा आजार आटोक्यात आल्यावर होमिओपॅथिक औषधांनी आजार पूर्ण बरा करता येतो. रुग्ण मद्यपी असल्यास मद्य पूर्णतः थांबवणेच हितावह असते.

होमिओपॅथिक उपचार घेताना तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घेणे आवश्यक असते. ट्रिटमेंटचा कालावधी जास्त असतो.

क्रॉन्स डिसीज

आतड्यांचा दाह करणाऱ्या आजारांपैकी क्रॉनस डिसीज हा एक विकार असून त्यामुळे तोंडापासून ते आतड्याच्या शेवटच्या टोकापर्यंत अन्नपचनसंस्थेच्या कोणत्याही भागाचा दाह होऊ शकतो. पोटदुखी, जुलाब, वांती आणि वजन कमी होणे हा एकंदर लक्षणसमूह असतो.

कारणे -

हा एक रक्तदोषांमुळे होणारा आजार मानला जातो. त्याला ऑटोइम्युन डिसॉर्डर म्हणतात. अशा आजारांमध्ये शरीरातील संरक्षक पेशी आपल्याच शरीरातील चांगल्या पेशींवर हल्ला चढवतात. त्यामुळे असे आजार उद्भवतात. सर्वसाधारणतः १५ ते ३० वर्षे वयोगटातील लोकांमध्ये या आजाराचा प्रादुर्भाव जास्त असतो. लक्षणे अगदी सावकाश दिसू लागतात.

लक्षणे -

पोटदुखी हे सर्वात महत्वाचे लक्षण आहे. त्याबरोबरीने जुलाब होणे हेही महत्वाचे लक्षण असते. अल्सरेटिव्ह कोलायटीस या विकारात रक्तीजुलाब होतात तर क्रॉनस डिसीजमध्ये जुलाबाच्या प्रकारात बरेच फरक दिसून येतात. आतड्याच्या कोणत्या भागात आजार आहे यावर लक्षणांची तीव्रता ठरुन येते. काही व्यक्तींमध्ये अल्सरचे ऑपरेशन झाल्यावर लहान आतड्याची लांबी कमी होते. अशा व्यक्तींनाही क्रॉन्स डिसीज होऊ शकतो. लहान आतड्याच्या शेवटच्या भागाला जर क्रॉन्स डिसीजची लागण झाली तर थोडे थोडे जुलाब पण सतत होत राहतात. शौचाला घट्ट किंवा एकदम पातळ होऊ शकते. काही तीव्र स्वरुपाच्या विकारामध्ये दिवसाला वीसपेक्षाही जास्त वेळा शौचाला होऊ शकते. रात्रीसुद्धा उठावे लागते. अनपेक्षितपणे क्वचित रक्तही पडते. पोट फुगणे, गॅसीस होणे तसेच पोटात अवघडलेपणा जाणवणे ही सुद्धा महत्वाची लक्षणे मानली जातात. आतड्यांचा सातत्याने दाह झाल्यामुळे आतड्यांची पोकळी कमी होत जाते. आतडी आतून वाळून येतात. अन्नपचन व्यवस्थित होत नाही. उलट्या, मळमळ अशी इतर लक्षणेही त्याबरोबरीने दिसून येतात. अंगावर चट्टे उठणे, खाज येणे सांधे दुखणे डोळे सुजणे, थकवा व अशक्तपणा, एकाग्रता कमी होणे अशा लक्षणांचाही प्रादुर्भाव दिसून येतो.

निदान -

आजाराचे निदान होण्यासाठी कोलोनोस्कोपी करणे आवश्यक असते.

उपचार - आहार -

रुग्णाने पचेल तसा समतोल आहार घेणे आवश्यक असते.

१. आहार थोड्या थोड्या प्रमाणात दिवसातून पाच ते सहा वेळा विभागून घ्यावा.

२. दिवसातून पाच ते सहा वेळा थोडे थोडे पाणी सतत पीत राहायला हवे.

३. जास्त फायबर असलेले अन्न पदार्थ उदा. कोंडा, तेलबिया, लाह्या इत्यादींचा वापर टाळावा.

४. तेलकट चरबीयुक्त, अती तळलेले पदार्थ टाळावेत उदा. लोणी, मार्गारीन, आयसिंग क्रिम, इत्यादी.

५. दुग्धजन्य पदार्थ पचत नसतील तर टाळावेत. त्याऐवजी सोयामिल्क टोफू (सोयाबीनचे पनीर) इत्यादींचा अन्नात समावेश करावा.

६. पोटात गॅस तयार करणारे पदार्थ टाळावेत. उदा. मसालेदार पदार्थ कोबी, फ्लॉवर, बीन्स, काकडी इ.

होमिओपॅथी - हा आजार इतर उपचारापद्धतीनी बरा होत नाही. वैशिष्ट्यपूर्ण क्लासिकल होमिओपॅथी उपचारांनी हा विकार पूर्णतः बरा करता येतो. मर्ककॉर, कॉन्डुरँगो, हेक्लालाव्हा, अर्सेनिक अल्बम, थूजा अशा औषधांनी या विकारांवर उपचार करावे लागतात. क्रॉन्स डिसीजमध्ये अनेक जीवनसत्वे व क्षार तसेच खनिजांचा अभाव जाणवतो. त्यासाठी खनिज व जीवनसत्वांच्या गोळ्या पूरक उपचार म्हणून घ्याव्या लागतात.

बद्धकोष्ठता (कॉन्स्टीपेशन)

बद्धकोष्ठता म्हणजे मलावरोध. म्हणजेच रोजच्या रोज वेळेवर शौचास न होणे किंवा पोट पूर्णपणे साफ न होणे. बद्धकोष्ठतेमुळे अनेक रोग होण्याची शक्यता असते. कारण यामुळे मल कोरडा होऊन खडे होतात. तसेच मोठ्या आतड्यात मल बराच वेळ साठून राहिल्यास विषारी पदार्थ तयार होतात व ते रक्तप्रवाहात मिसळतात. रक्तातून हे पदार्थ सर्व शरीरभर फिरतात.

अपेंडिक्स, संधीवात, संधीदाह, उच्च रक्तदाब, मोतीबिंदू, कर्करोग अशा कितीतरी आजारामध्ये मलावरोध हे रोग होण्याचे मूळ व प्रमुख कारण असते.

कारणे व लक्षणे -

शौचास वेळेवर न होणे तसेच कोरडा झालेला कठीण मळ बाहेर टाकण्यास त्रास होणे व शौचाला होण्याची अनियमितता ही बद्धकोष्ठता होण्याची मुख्य लक्षणे आहेत. जिभेवर पांढरा थर जमा होणे, श्वासाला दुर्गंधी येणे, भूक न लागणे, डोकेदुखी, चक्कर येणे, डोळ्याखाली काळी वर्तुळे तयार होणे, उदासीनता, चेहऱ्यावर मुरूम येणे, तोंड येणे, पोट कायम भरल्यासारखे वाटणे, आलटून पालटून अतिसार व मलावरोध होणे, पित्त होणे, छातीत जळजळणे, झोप न येणे, कंबर दुखणे अशी बद्धकोष्ठतेची कितीतरी लक्षणे असतात.

जुनाट मलावरोधाची सवय होण्यामागे आहाराची चुकीची पद्धत, सदोष राहणीमान ही दोन प्रमुख कारणे आहेत. तळलेले, मैद्याचे पदार्थ, मिठाई खाल्ल्याने शरीराला जीवनसत्वे मिळत नाहीत. खनिजे मिळत नाहीत. पाणी अपुरे पिणे, भरपूर मांसाहार करणे, कडक चहा कॉफी पिणे यामुळेही मलावरोध होतो. जेवताना घास चांगले चावून न खाल्ल्याने किंवा एकावेळी जास्त खाल्ल्याने तसेच एकमेकांना पूरक असे अन्नपदार्थ न खाल्ल्याने हा विकार जडतो. खाण्यापिण्याच्या अयोग्य व अनियमित पद्धतीमुळे आतड्याचे काम योग्य प्रकारे होऊ शकत नाही. त्याबरोबर शौचाला वेळेवर न गेल्याने त्यांत नियमितपणा राहत नाही. शौचाला नीट होत नाही. म्हणून रेचक घेणे, पोटाचे स्नायू कमजोर असणे, व्यायामाचा अभाव आणि मानसिक ताणतणाव यामुळेही बद्धकोष्ठता जडते.

उपचार - निसर्गोपचार - बद्धकोष्ठता कमी करण्यासाठी केळी व फणस सोडून सर्व फळ उपयोगी पडतात. अर्थात काही फळे जास्त उपयोगी असतात. बेलफळ सर्वात उत्तम रेचक आहे. बेलफळाचा ६० ग्रॅम गर रात्रीच्या जेवणाआधी खावा. त्यामुळे आतडी स्वच्छ होतात व साचलेली जुनी घाणही बाहेर टाकली जाते संपूर्ण पचनसंस्थेसाठी पालकाची भाजी उपयोगी पडते. आतड्यांचा मार्ग स्वच्छ करण्यासाठी आतड्यांना बळकटी आणण्यासाठी कच्चा पालक खावा कच्चा पालकाचा रस पाऊण कप व तेवढेच पाणी एकत्र करून दिवसातून दोनदा प्यावे. तीव्र मलावरोधही कमी होतो. पेरू, द्राक्षे, संत्री, पपई व अंजीर यांनीसुद्धा मलावरोध कमी होतो. एक चमचा मोहरी जेवणाच्या आधी तशीच पाण्याबरोबर गिळावी पोट व्यवस्थित साफ होते. बद्धकोष्ठतेबरोबर इतर काही विकार असल्यास सल्ल्यानुसारच उपचार करावेत.

बॉयोकेमिक (बाराक्षार) - बाराक्षार उपचार हा सुद्धा होमिओपॅथिचाच एक भाग आहे. यामध्ये शरीरातील क्षारांच्या कमी अधिक प्रमाणानुसार उपचार व उपाय केले जातात. बद्धकोष्ठासाठी सिलीशिया 12x किंवा कालीफॉस 12x अथवा यांचे प्रमाणबद्ध मिश्रण वापरले जाते. ही मिश्रणेसुद्धा बद्धकोष्ठावर अचूक उपाय करतात. परंतु फक्त वाचून वेडेवाकडे उपचार घेतल्यास, चुकीचे डोस घेतल्यास अपायकारक ठरू शकतात.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमुळे व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक व आत्मिक उन्नतीकडे लक्ष देता येते. मानसिक व आत्मिक क्लेश यासारखी शारीरिक व्याधीची कारणे असू शकतात. या सर्वांवर एकाचवेळी होमिओपॅथीने मात करता येते. अनेक प्रकारचे जुनाट आजार होमिओपॅथिक उपचारांनी बरे होतात.

पथ्य - साखर, मीठ यांचा अति वापर टाळावा. भात, पाव, मैद्याचे पदार्थ, चीज, मांसाहार, अंडी टाळावा.

योगासने व व्यायाम - मोकळ्या हवेत फिरल्याने, खेळल्याने शरीराच्या व पोटाच्या स्नायूंचा व्यायाम होतो. तसेच पोहण्यामुळेही मलावरोध कमी होतो. त्याशिवाय पवनमुक्तासन, हालासन, भुजंगासन, प्रार्थनासन यांचाही खूप उपयोग होतो. मलावरोध टाळण्यासाठी पोटाचे स्नायू बळकट होणे आवश्यक असते.

अतिसार

वारंवार पातळ शौचाला होणे अर्थात अतिसार हा सर्वानाच व कधीही होणारा विकार आहे. यामध्ये अक्यूट अर्थात ठराविक कालावधीचा अतिसार व क्रॉनिक अर्थात जुनाट अतिसाराचा विकार असे प्रकार आहेत. भारतामध्ये विशेषतः मुलांमध्ये या आजाराचे प्रमाण खूप आहे. काही वेळा अतिसाराचे स्वरूप बरेच तीव्र असते किंवा बरेच दिवस हे चालू असते.

कारणे व लक्षणे -

आपल्या शरीरातील लहान आतड्यात दिवसभरात पाच ते आठ लिटरपेक्षा जास्त पाणी आणि द्रवपदार्थ जात असतात. जेवणातून तसेच जठर, यकृत, स्वादुग्रंथी आणि लहान व मोठ्या आतड्यातून पाझरणारे पाचकरस यांचा समावेश असतो. जुलाब व्हायला सुरुवात होते याचाच अर्थ पोटातील पाण्याचे शोषण झालेले नसते व ते जास्त झालेले पाणी पोटात राहते. हे जास्तीचे पाणी स्थूल आंत्राशयात पाठवले जाते. लहान आतडे व मोठे आतडे यांना जोडणारा भाग म्हणजे स्थूल आंत्राशय. याची पाणी शोषून घ्यायची क्षमता संपली की जुलाब सुरू होतात.

अति खाण्यामुळे किंवा शरीराला अपायकारक होणारे पदार्थ खाल्ल्यामुळे जुलाब होतात. तसेच आतड्याच्या मार्गात अन्न कुजणे, कर्बोदकांचे अर्धवट पचन होणे व ती आंबणे, औदासिन्य, प्रतिजैविकासारख्या (अँटीबायोटिक्स) औषधांमुळे, पोट साफ होण्यासाठी अतिरिक्त रेचक घेतल्यामुळे, हार्मोन असंतुलनामुळे, स्वादुपिंडाला सूज आल्यामुळे, जास्त मेदपदार्थ आतड्यात आल्यामुळेसुद्धा जुलाब होतात. त्याशिवाय उपोषण, कुपोषण यामुळे तसेच अन्नातून, हवेतून, पाण्यातून, होणाऱ्या जंतू-विषाणू जिवाणू तसेच विषजन्य पदार्थ यामुळे अतिसार होऊ शकतो. विशिष्ट पदार्थाची एखाद्या व्यक्तीला अलर्जी असण्यामुळेही (उदा. दूध, गहू, अंडी, सागरी अन्नपदार्थ (सी फूड) जुलाब होण्याचा विकार जडतो. भावनिक संघर्ष, मानसिक ताणतणाव आणि लहान मुलांच्या मनामध्ये भय यामुळेही अन्न पचन व्यवस्थित न होता जुलाब सुरु होतात. थॉयराईड ग्रंथीचे कार्य प्रमाणापेक्षा वाढणे (हायपरथॉयराईड) मधूमेह, आतड्यांचा क्षयरोग, काही चर्मरोग यांच्यामुळेही अतिसाराचा त्रास होऊ शकतो.

उपचार - निसर्गोपचार - जुलाब कमी करण्यासाठी ताकात किंचित मीठ टाकून प्याल्याने आतड्यातील हानीकारक जंतूंचा प्रादुर्भाव कमी होतो. गाजराचे सूपही अतिशय उपयुक्त आहे. जंतूची वाढ तर कमी होतेच शिवाय सर्व क्षार व पेक्टिन गाजरात असतात. त्यामुळे पेक्टीनचा थर आतड्यांच्या पेशीवर बसल्याने आतड्याचा दाह थांबून जुलाब तसेच उलट्यासुद्धा थांबतात. लहान मुलांना उकडे तांदूळ भाजून त्याचे पीठ ताकात मिसळून अर्ध्या अर्ध्या तासाने द्यावे. आरारुटचे पाणी, बार्लीचे पाणी किंवा, शहाळ्याचे पाणी दिल्याने शरीरातील क्षार व पाण्याची कमतरता भरून निघते व तेवढा अशक्तपणा वाटत नाही. डाळिंबाचा रस, उकडलेले सफरचंद यांचाही जुलाब होत असल्यास उपयोग होतो.

बाराक्षार - नॅट्रमफॉस 3x, कॅलकेरिया फॉस 3x, फेरमफॉस 3x, काली फॉस 3x, काली सल्फ 3x, नॅट्रम सल्फ 3x ही औषधे समप्रमाणात घेऊन हेमिश्रण अतिसारावर तयार करावे. हे मिश्रण उपयुक्त आहे. कोणत्याही प्रकारचा अतिसार यामुळे नियंत्रणात येतो. परंतु डोस मात्र तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच घ्यावा.

होमिओपॅथी - अतिसाराची कारणे पाहून, लक्षणे पडताळून व व्यक्ती वैशिष्ट्यानुसार होमिओपॅथिक औषध दिल्यास दुसऱ्या कोणत्याच उपचारांची गरज पडत नाही. होमिओपॅथीने अगदी साध्या जुलाबापासून मोठ्या आतड्याच्या कॅन्सरपर्यंत सर्वतोपरी उपचार करता येतात. काही उदाहरणांचे दाखले दिले जातात. त्यावरून फक्त एखादेच औषध वाचून उपचार घेणे चुकीचे ठरते. अक्यूट डायरिया तसेच क्रॉनिक डायरिया दोन्हीवर अतिशय गुणकारी होमिओपॅथीक औषधे आहेत उदा. अतिशय पोटात दुखून जुलाब होतात. पोट दाबल्यास बरे वाटते, वाकून पोट दाबले गेल्यास बरे वाटते. अतिरागामुळे पोट झाडते अशा वैशिष्ट्यावर कोलोसिंथ नावाचे औषध आहे. शौचावर नियंत्रण राहत नाही नुसता गॅस बाहेर पडला तरी शौच होते. उठण्याचाही कालावधी मिळत नाही. यावर ॲलो - सोकोट्रिना नावाचे औषध उपयोगी ठरते.

जाठर व्रण (पेप्टिक अल्सर)

आजकाल देवकीताईच्या पोटात सारखेच दुखायचे. जरा जेवणाला वेळ झाला की पोटात असह्य कळा सुरू व्हायच्या. पोट घट्ट लागायचे. ढेकरा यायच्या क्वचित शौचास काळपट व्हायचे. देवकीताईचे वय वर्षे चाळीस. आर्थिक परिस्थिती बेताची आणि घरी प्रचंड मानसिक, शारीरिक ताण, त्यातच असा त्रास, सर्व उपचार झाले परंतु फरक नाही. एन्डोस्कोपी केल्यावर जठरव्रण म्हणून निदान झाले. मग त्यांनी होमिओपॅथीचा आधार घेतला. त्यांची मानसिकता व शारीरिक अवस्था समजून घेऊन उपचार केल्यानंतर चार महिन्यात त्या पूर्ण बऱ्या झाल्या.

अन्ननलिका, जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे असा आपल्या पचनसंस्थेचा मार्ग आहे. त्यापैकी जठर, लहान आतड्याच्या प्रथम भागावर किंवा आद्यांत्र (आतड्याचा प्रथम भाग) यांच्या आतील थराला व्रण पडतात किंवा जखम होते. या आजाराला पेप्टिक अल्सर अर्थात जाठर व्रण म्हणतात. जठरातील अल्सरला 'गॅस्ट्रिक अल्सर' आणि आद्यांत्राच्या अल्सरला 'डिओडेनिल अल्सर' म्हणतात. बहुतेक वेळा हे दोन्ही अल्सर एकत्रितरित्या पेप्टिक अल्सर म्हणून ओळखले जातात.

कारणे व लक्षणे – जाठरव्रणाची लक्षणे तीव्र व वेदनामय असतात. पोटाच्या वरच्या भागात खूप दुखते. जाठरव्रणामुळे होणाऱ्या वेदना जेवणानंतर एक तासाने किंवा कधी कधी रात्री सुरू होतात. तर आद्यांत्रव्रणामुळे दोन जेवणाच्या मधे पोट रिकामे असताना दूखू लागते. खाल्ल्यानंतर विशेषतः दूध प्यायल्यानंतर बरे वाटू लागते.

जसाजसा आजार वाढू लागतो, तसतसा पोटात वात धरतो व पोट फुगते, मानसिक ताण वाढतो, झोप येत नाही, थकवा वाटू लागतो. मलावाटे रक्तही पडते. (शौचास काळपट होणे.) पोटातील अतिरिक्त आम्लामुळे पेप्टिक अल्सर होतो. जठराच्या आतील अस्तरातील पेशींतून हायड्रोक्लोरिक आम्ल पाझरते. या आम्लाचे प्रमाण वाढले की जठराच्या आतील स्तरावर त्याचा वाईट परिणाम होतो. गरजेपेक्षा जास्त खाणे, मसालेदार पदार्थ, कॉफी, चहा, मद्य, धूम्रपान या चुकीच्या सवयींनी जाठरव्रणाचा आजार होतो. त्याबरोबरच काही विशिष्ट औषधे घेतल्याने अन्नातून विषबाधा किंवा विविध जंतूंचा संसर्ग झाल्यामुळे, मानसिक असंतुलन, ताणतणाव, दडपण या कारणांनीही जाठरव्रण होतात.

उपचार – निसर्गोपचार – जाठरव्रणावर एक पेला दूध व दोन केळी रोज घेतल्याने तीव्रता कमी होते. शेवग्याची पाने (१० ग्रॅम) वाटून दह्यात मिसळून खावी. दोन कप पाण्यात कवठाची १५ ग्रॅम पाने रात्रभर भिजत ठेवावी, सकाळी हे पाणी गाळून प्यावे. कवठाच्या मऊ मगजापासून केलेले सरबतही गुणकारी आहे. शेळीचे निरसे दूध दिवसातून एक दोन पेले प्याल्याने व्रण बरे होण्यास मदत होते.

बाराक्षार – नॅट्रम फॉस 6x हे औषध पेप्टिक अल्सरवर उपयुक्त आहे. चहा, कॉफी इत्यादींची सवय, बद्धकोष्ठता, भूक न लागणे, स्निग्ध पदार्थांच्या सेवनाने अजीर्ण किंवा अस्वास्थ्य असल्यास 'काली मूर' ने बरे वाटते. बद्धकोष्ठता, आंत्रदाह, जाठरव्रण, वांती, तोंडाला पाणी येणे, घशात पातळ कफ येणे यावर नॅट्रम मूर या औषधाने बरे वाटते.

योग – अतिरिक्त आम्ल व जाठरव्रण यांच्यावर उपाय म्हणून रोज वज्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तासन ही आसने करावीत. चिंता व्यथांवर विजय मिळवून आनंदी राहण्यासाठी प्राणायाम, ध्यान करावे. काम, व्यायाम, विश्रांती यात नियमितपणा ठेवला पाहिजे.

होमिओपॅथी – वरील सर्व उपचारांमुळे विकारांची तीव्रता कमी होते. परंतु पूर्ण बरे होण्यासाठी होमिओपॅथीचीच मदत घ्यावी लागते. होमिओपॅथिक तज्ज्ञांकडून उपचार घेतल्यास रोग पूर्ण बरा होतो. नंतर पूर्ण निरोगी अवस्थेत राहण्यासाठी निसर्ग, योग व आहारावर लक्ष देणे अपरिहार्य आहे.

उदा. पोटात जळजळते तरीही चमचमीत खावेसे वाटते. कोरड्या ढेकरा येणे, काळपट रंगाची उलटी होणे, पोटात सारखे दुखणे यावर फॉस्फरस हे होमिओपॅथिक औषध उपयुक्त आहे. पोटफुगी, पोटात गुरगुरल्या सारखा आवाज येणे, खाणे झाल्यावर पोटात दुखणे यावर ॲसिड नायट्रीकम हे औषध खास आहे. अर्सेनिक अल्बम, कार्बोवेज, ॲसिड सल्फ, लायकोपोडियम, असाफिटीडा अशी अनेक औषधे जाठरव्रणांवर उपयोगी आहेत.

अजीर्ण व अरूची

थोड्या कालावधीसाठी पचनसंस्थेत बिघाड झाल्यास त्याला अजीर्ण म्हणतात तर बऱ्याच कालावधीसाठी पचन क्षमता कमी झाल्यास त्याला अग्निमांद्य म्हणतात. खाण्यात रुची नसल्यास किंवा चव बिघडल्यास अरूची म्हणतात. थोड्याबहुत फरकाने हे प्रकार तसे सारखेच दिसले तरी कारणे व उपचार मात्र वेगळे आहेत.

अजीर्ण का होते?

१. अती प्रमाणात सारखे खाणे, जडान्न – शिळेपाके खाणे २. आवडणारे पदार्थ अतिप्रमाणात तडस लागेपर्यंत खाणे किंवा न आवडणारे पदार्थ कंटाळत नाईलाजास्तव खाणे. ३. दातांअभावी अथवा घाईमुळे न चावता भरभर खाणे. ४. भूक नसताना खाणे, रात्री खूप उशिरा किंवा सकाळी अगदी लवकर खूप अथवा पूर्णान्न घेणे. ५ जेवताना अति पाणी पिणे. ६. वेळ घालवण्यासाठी (टाईमपास) मेवामेठाई, जंकफूड घेणे. ७. चहा, मद्य, सुपारी, तंबाखू यांचे सेवन केल्यामुळे अजीर्ण होऊ शकते.

अरूची का होते?

अतिविचार, भय – शोकाचा अतिरेक, तापानंतर काही दिवस अरूची जाणवते. मानसिक ताणामुळे अरूची होते. अजीर्ण व अग्नीमांद्य यामुळेही अरूची होते.

अजीर्ण व अरूची यांची लक्षणे

पोटफुगी, करपट ढेकर, घशात जळजळणे, अन्नावरील आसक्ती नष्ट होणे, पोटदुखी, अस्वच्छता, मळमळ, मुखदुर्गंधी, मलदुर्गंधी, वायूदुर्गंधी, शौचास अर्धवट, साफ न होणे किंवा पोट एकदम झाडणे (जुलाब होणे), क्वचित उलटी होणे (न पचलेले अन्न बाहेर पडणे)

उपचार

दिवसभर भरपूर पाणी प्यावे. परंतु जेवताना मधेमधे पाणी पिऊ नये. सुमारे दोन दिवस लंघन, उपवास, शुद्धी आहार, फलाहार, नैसर्गिक आहार, उकडलेला आहार अशा पद्धतीने मर्यादित आहारक्रम ठेवावा. वामकुक्षी, शतपावली यांचा अवलंब करावा.

निसर्गोपचार – सैंधव एक ग्रॅम, आले व कांद्याचा समभाग रस, हिंग व ओवा समभाग एकत्रित करून दिवसातून हे मिश्रण किमान दोन वेळा घ्यावे. अननसाचा अजीर्णावर चांगला उपयोग होतो. अननसावर साखर किंवा मीठ टाकून किमान दोन वेळा घ्यावे. पपईसुद्धा पाचक आहे. जेवणानंतर पपईमधील पॅपिन या संप्रेरकामुळे पचन होते.

बडीशेप, लिंबू, ओवा, पादेलोण जेवणापूर्वी अर्धातास गरम पाण्यासह घ्यावे.

हिंग, ओवा, लिंबूरस आणि शेवगारस घ्यावा, ढेकर जळजळ अस्वस्थता कमी होते.

बाराक्षार – लक्षणानुसार मॅगफास ६x नेट्रममूर ६x, कालीमूर ३x, नेट्रमसल्फ ३x, फेरमफॉस १२x देता येतात.

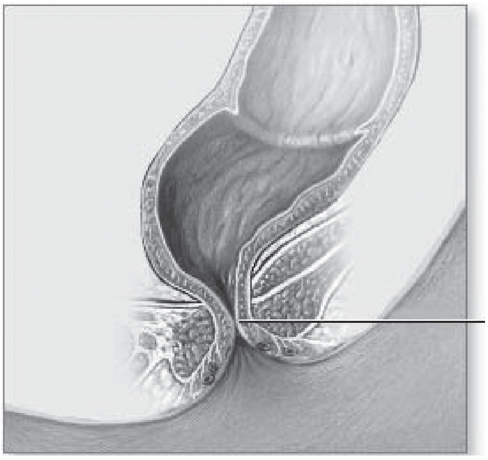
ॲक्युप्रेशर – हनुवटीच्या मधोमध असलेला बिंदू सुमारे दोन मिनिटे दाबावा. तसेच पायाच्या घोट्याच्या सांध्यासमोरील मध्यरेषेवर असणाऱ्या बिंदूवर अंगठ्याने दोन दोन मिनिटे दाब द्यावा.

होमिओपॅथी – अति प्रमाणात अजीर्ण, जुलाब, उलटी, पोटदुखी झाल्यास लक्षणांप्रमाणे अँन्टीमोनियम क्रूड, कॅलकेरिया कार्ब, पल्सेटिला ही औषधे देता येतात. अरूचीसाठी पेप्सिन ३x हे औषध वापरता येते. खाण्याच्या वाईट सवईमुळे इनडायजेशन झाल्यास नक्सवोमिका औषध उपयुक्त आहे. चहा जास्त घेतल्याने अजीर्ण झाल्यास थूजा, गॅस पास झाल्यास बरे वाटत असल्यास कार्बोवेज, खूप चिडल्यामुळे अजीर्णाचा त्रास झाल्यास कोलोसिंथ, अतीगोड खाऊन अजीर्ण झाल्यास अर्जेंटम नायट्रीकम, टेन्शनमुळे, काळजीमुळे अजीर्ण झाल्यास जेल्सेमियम ही औषधे वापरता येतात.

होमिओपॅथी हे एक परिपूर्ण उपचारशास्त्र आहे. त्यामुळे सर्व प्रकारच्या तक्रारी व लक्षणे यासाठी औषध नाही असे नाही तर सर्वच व्याधींवर उत्कृष्ट उपचार शक्य आहेत. त्याकरिता तज्ज्ञांची मदत घ्यावी. अन्यथा उत्कृष्ट उपचार जाणीवेअभावी फोल ठरण्याची शक्यता असते.

एनल फिस्ट्युला

एनल फिस्टुला हा एक अत्यंत किचकट आणि असहनीय आजार आहे. शब्दशः अवघड जागेचं दुखणं ! सांगताही येत नाही आणि सहनही होत नाही. शौचाची जागा सोडून आजूबाजूला आणखी एक लहानसे गुदद्वार तयार होते त्याचे आतील अंग आतड्याच्या शेवटच्या भागात उघडते.



कारणे -

१. अनुवंशिक – अनुवंशिकतेने एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीत हा आजार येऊ शकतो.

२. जन्मजात – काही नवजात अर्भकांना सुद्धा जन्मजात फिस्ट्युला असतो.

३. बैठ्या कामामुळे, दगदगीमुळे, अंगात उष्णता वाढल्यामुळे विशेषतः फिरतीवर असणाऱ्या व्यक्तींना म्हणजे सेल्समन, रिप्रेझेंटेटिव्हज्, शिफ्टमधे काम करणाऱ्या व्यक्ती ज्यांचे खाण्याचे, विश्रांतीचे वेळापत्रकच नसते अशा व्यक्तींना हा आजार होण्याचे जास्त प्रमाण असते.

लक्षणे :- फिस्ट्युला हा गुदद्वाराआतील ग्रंथींमधून सुरु होतो. यातून एक प्रकारचा चिकट स्राव येत रहातो. फिस्टुला मोठा होत गेला तर या नलिकेचा व्यास जास्त होऊन कधी कधी मळ सुद्धा यातून बाहेर पडतो. हा आजार होणाऱ्या व्यक्तीला हे खूप त्रासाचे व अस्वस्थतेचे ठरते. सतत खराब वास येत रहातो. क्वचित इन्फेक्शन होण्याने पू आणि रक्त सुद्धा फिस्टुलामधून येत रहाते. ही जागा दुखत रहाते. अवघड जागेत असल्यामुळे व सारखा स्राव येत राहिल्यास स्वच्छता ठेवता येत नाही. त्यामुळे सततचे इन्फेक्शन होणे साहजिक असते.

उपचार - रूढ उपचारांमधे शस्त्रक्रिया हाच एक उपचार असतो. कारण फक्त पू-रक्त येणे थांबवण्यासाठी प्रतिजैविके (अँटीबायोटिक्स्) देता येतात पण पूर्ण फिस्ट्युला मार्ग मात्र इंग्लीश औषधांनी कमी करता येत नाही. तसे संपूर्ण रचनात्मक उपचार करण्याचे सामर्थ्य मात्र फक्त एकाच उपचार शास्त्रात आहे ते म्हणजे होमिओपॅथी.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमधे फिस्ट्युला ट्रॅक्टच्या आतील बाजूने जो त्वचेसारखा अंतस्थ पेशींचा थर असतो तो नष्ट करून एकसंघ एकसारखा भाग करण्याचे सामर्थ्य असते. उपचारकाल हा एक वर्ष ते साधारण १८ महिन्यापर्यंत असतो.

औषधे -

१. ऑरम मेट

२. काँडुरँगो

३. सिफीलीनम

४. नॅट्रीक ॲसीड इत्यादी.

इतर - पचनक्रिया व्यवस्थीत राखणे व शरिरातील जैविक घड्याळाचा तोल सांभाळणे हे सर्वात महत्वाचे आहे. त्याकरिता पोट साफ होणे सर्वात आवश्यक आहे. त्याकरिता वेळेवर जेवणे, आहारात तेलाचे प्रमाण अल्प असून तंतूमय पदार्थ उदा. मेथीदाणे, गव्हाचा कोंडा, फळफळावळ, काकडी, गाजर, कोबी, बीटरूट इत्यादींचा समावेश असणे अत्यावश्यक आहे. पाणी भरपूर पीणे प्रशस्त असते.

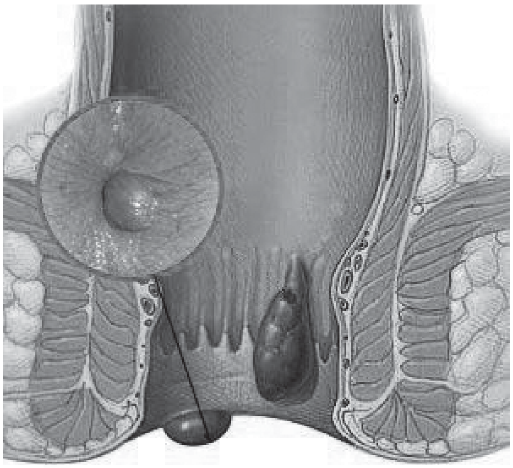
एनल फिशर (भगेंद्र)

फिशर म्हणजे भेग पडणे. एनल फिशर म्हणजे गुदद्वाराकडे भेगा पडणे होय. शौचास झाल्यावर रक्त पडल्यामुळे किंवा शौचाच्या जागेवर दुखण्यामुळे हा विकार लक्षात येतो.

भगेंद्रचे दोन प्रकार असतात

१. अक्युट

२. क्रॉनिक



अक्युट प्रकारामधे दाह व कळ जास्त असतात. क्रॉनिक प्रकारात दाह व दुखणे जरा तुलनेने कमी असते. या भेगा खोलवर किंवा वरवर असू शकतात. शक्यतो या भेगा मागील बाजूस जास्त असतात.

कारणे व लक्षणे :- शौचाला साफ होत नसल्यास जोर करण्याने गुदद्वाराचे स्नायू अतिप्रमाणात ताणले जातात व तेथील त्वचा ताण सहन न झाल्याने फाटते. यामुळे भगेंद्र होते. गुदद्वाराचे स्नायू कायम आवळलेल्या स्थितीत असतात. फक्त मलविसर्जनावेळी ते प्रसरण पावतात. मग ताण असह्य झाल्यास तेथील नाजूक त्वचा फाकते व कत्रे पडतात. काही वेळा या भेगा आपोआपच भरून येतात तर काही वेळा अनेक दिवस रहातात. प्रत्येक मलविसर्जना वेळी असह्य दाह होतो. रक्त पडते. गुदद्वाराला सूज येते. व्यवस्थीत बसता येत नाही. कळा येतात. ठणका मारतो. प्रसुतीच्या वेळी कळा देताना खूप जोर केल्यास फिशर होऊ शकतात. लहान बाळांची स्वच्छता ठेवताना कापडाने पुसताना इजा होऊन फिशर होऊ शकते. टॉयलेट पेपर वापरण्याने आजार वाढू शकतो. पाण्याने स्वच्छता राखणे योग्य.

उपचार - मुख्य उपचार म्हणजे शौचास व्यवस्थीत व वेळेवर होणे होय. त्याकरिता आहारात पुरेसा चोथा म्हणजे तंतुमय पदार्थ असणे आवश्यक असते. त्याकरिता सॅलडस्, फळे, भाज्या, गव्हाचा कोंडा इ. उपयुक्त असतात. टबमधे गरम पाणी घालून त्यात बसून शेक घेतल्यानेही फायदा होतो. रूढ उपचारांमधे नायट्रोग्लीसरीन आईंटमेंट, डील्टीयाझेम, निफेडिपिन, लिंडोकेन अशी मलम वापरली जातात. त्याप्रमाणे शौचाची जागा रुंद करण्यासाठी काही साध्या शस्त्रक्रियाही केल्या जातात. परंतु असे करण्याने क्वचित मलविसर्जनावरचे नियंत्रण रहात नाही व अवघड होऊन बसते.

होमिओपॅथिक उपचार -

होमिओपॅथिक उपचारांनी तिहेरी फायदा होतो.

१. शौचास साफ होते. मल मऊ असल्याने इजा होत नाही.

२. गुदद्वाराचे स्नायू मऊ रहातात त्यामुळे शौचाच्या वेळी जोर करावा लागत नाही.

३. पडलेल्या भेगा व अंतस्थ त्वचेतील जखमा भरुन येतात व पुनरावृत्ती टाळता येते.

औषधे -

कोलीनसोनिया, रोबिनिया, रटानिया, ॲसीड नायट्रिकम, ॲसीड सल्फ्, सल्फर इत्यादी औषधे योग्यतेनुसार वापरावी लागतात.

मूळव्याध

हा अवघड ठिकाणी होणारा वेदनामय आजार बऱ्याच लोकांना होतो. मलाशयाच्या आत किंवा बाहेरच्या बाजूच्या रक्तवाहिन्यांत खराब रक्त जमा होऊन त्या रक्तवाहिन्या फुगतात व त्या ठिकाणी दाह होतो. बाहेरच्या बाजूने होणाऱ्या मूळव्याधीमुळे रुग्णाला खूप वेदना होतात. त्यातून फारसे रक्त येत नाही. परंतु अंतर्गत मूळव्याधीतून गडद रंगाचे रक्त पडते. काही वेळा रक्तवाहिन्या फुटतात. या मुळव्याधीला रक्ती मूळव्याध असे म्हणतात.

मूळव्याधीची कारणे आणि लक्षणे - जुनाट बद्धकोष्ठता आणि आंतड्यातील बिघाड यामुळे मुख्यतः मूळव्याध होते. शौचाच्या वेळी जोर दिल्याने मलाशयाच्या आजूबाजूच्या रक्तवाहिन्यांवर दाब पडतो आणि मूळव्याध उद्‌भवते. यकृत आणि आंतड्याच्या काही विशिष्ठ रोगामध्ये तसेच गर्भारपणी पोटातील अंतर्गत दाब वाढल्यामुळे हमखास मूळव्याध होते. खूप वेळ उभे राहणे किंवा सतत बसणे, लठ्ठपणा, अशक्तपणा, मानसिक ताणतणाव, अतिकष्टाची कामे व अनुवंशिकता ही मूळव्याध होण्याची इतर कारणे आहेत.

उपचार

आहार नियोजन - सर्व पचनसंस्थेच्या तक्रारींचे मूळ कारण सदोष आहारपद्धतीमध्ये आहे. आपली पूर्वापार पान वाढायची पद्धत लक्षात घ्या. सर्व प्रकारचे रस व सर्व अन्नघटक सुबकरित्या, स्वच्छता राखून व्यवस्थित वाढलेले असायचं. आंबट, तुरट, कडू, गोड, तिखट रस, कच्च्या फळभाज्यांच्या कोशिंबिरी, मोड आणलेले कडधान्य, पालेभाजी सगळ्याचा क्रम ठरलेला असायचा. त्याशिवाय देवाचे नांव घेऊन, अन्न उत्पन्न करणाऱ्याचे, रांधणाऱ्या व वाढणाऱ्या व्यक्तीचे आभार व्यक्त करून भोजन करणे हा जणू एक साग्रसंगीत सोहळाच! पण यामुळे भोजन करणारा तृप्त होऊन जाई. मन व पोट दोन्हीही शांत राहात असे. परंतु आता तयार प्रक्रियायुक्त अन्नप्रकारांचे महत्व वाढल्यामुळे केव्हाही, कधीही कचवचत खाणे, काम करता करता, प्रवास करता करता खाणे, वेळी अवेळी शीत पेये घेणे यामुळे पोटाला अक्षरशः कचरांकुडीचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे.

पचनसंस्थेचे व इतर विकार टाळण्यासाठी घरगुती, सात्विक जेवणावर भर द्यायला हवा. प्रदेश व हवामानानुसार इष्ट असा आहार ठेवावा.

अति प्रमाणात मीठ, साखर व सोडा यांचा वापर टाळावा. मांसाहार शक्यतो टाळावा. पर्यावरणाचे भान राखावे, असे केल्याने कमीतकमी रोगांना तोंड द्यावे लागते, सहसा रोग होतच नाहीत.

होमिओपॅथी - बेंगलोरला आय.टी. क्षेत्रात काम करणारा एक तरुण, आपण त्याला अक्षय म्हणूया! अक्षयचं मूळव्याधीचं ऑपरेशन झालेलं. त्याला आधीच दोन वर्षापासून त्रास होता. पण आता ऑपरेशन होऊनही पुन्हा मुळव्याधीचा त्रास व्हायला लागला. एक तर कामाची, खाण्याची, झोपण्याची एकही ठरावीक वेळ नाही. शिवाय भरपूर मानसिक ताण, बद्धकोष्ठाचा त्रास व्हायचाच व तीव्र वेदना, रक्ती मूळव्याध! त्याची फक्त लक्षणं आणि हिस्टरी पाहून एक होमिओपॅथिक औषध सहा वेळा घ्यायला सांगितलं असता एका महिन्यातच त्रास पूर्णपणे थांबला कोंडायुक्त चपाती-भाकरी व भरपूर पालेभाज्यांचा आहारात समावेश करायला सांगितल्यावर बद्धकोष्ठाची तक्रारही कमी झाली. सगळ्या दिनक्रमाची वेळ ठरवून योजल्याप्रमाणे आहार घेतल्यावर पुन्हा अक्षयला कसलाही त्रास झाला नाही.

नक्सवोमिका, सल्फर, ॲस्क्युलस, हॅमेमॅलेस, कॅप्सीकम अशी अनेक औषधं होमिओपॅथीमध्ये उपयोगी आहेत.

बाराक्षार - कॅलकेरिया फ्लूर ३x, फेरम फॉस, ३x, काली मूर ३x, कॅल्केरिया फॉस ३x इत्यादी औषधांचे मिश्रण मुळव्याधीवर उपयुक्त आहे.

निसर्गोपचार - रात्रभर पाण्यात भिजवलेले सुके अंजीर कुस्करून पाण्यासकट प्यावेत. पांढरा मुळा १० ग्रॅम (किसलेला) व एक चमचा मध एकत्र करून दिवसातून दोनदा खावा. कारल्याच्या मूळीचा लेप मोडावर लावल्याने दाह कमी होतो. तिळाचा काढा मूळव्याधीवर उपयुक्त ठरतो. २० ग्रॅम तीळ साडेतीन कप पाण्यात उकळवावे. पाणी एक तृतीयांश आटवावे. ते तीळ पाणी वाटून लोणी घालून रुग्णास खायला द्यावे. मूळव्याधीतून रक्त जायचे थांबते. गव्हांकुराचा रस आतड्यांतील दूषीत द्रव्ये बाहेर टाकण्यास मदत करतो. रोज सकाळी ताजा गव्हांकुराचा रस अनोश्यापोटी घ्यावा.

मूळव्याध हा मूळ आजार नसून अनेक आजार व विकारांचे ते लक्षण आहे. त्यावर योग्य वेळी उपचार करणे गरजेचे असते.

डस्टबीन ते यज्ञकर्म

रोजच जेवण, नाश्ता, वरचं खाणं पिणं, रोजचा मेनू, हा समस्त स्त्रीवर्गाचा रोजचा यक्षप्रश्न! सकाळी उठता उठताच दिवसभरचा खाण्याचा प्रोग्रॅम काय याची जुळवाजुळव मेंदू आपसुकच करु लागतो. रोजचं जेवण चटकदार पाहिजे. सगळ्यांना आवडेल असं पाहिजे. आरोग्यदायी पाहिजे शिवाय पदार्थांचं रिपिटेशन नको. भेंडी, वांगी, टाळता आलं तर बरंच आहे. एक ना नाना तऱ्हा! सासुसासऱ्यांचं पथ्यपाणी, नवऱ्याचं डाएट मुलांची आवड हे सदासर्वकाळ जपणाऱ्या स्त्रियांचे विशेष सन्मान केले पाहिजेत.

पोटाच्या/पचनाच्या तक्रारी होतात?

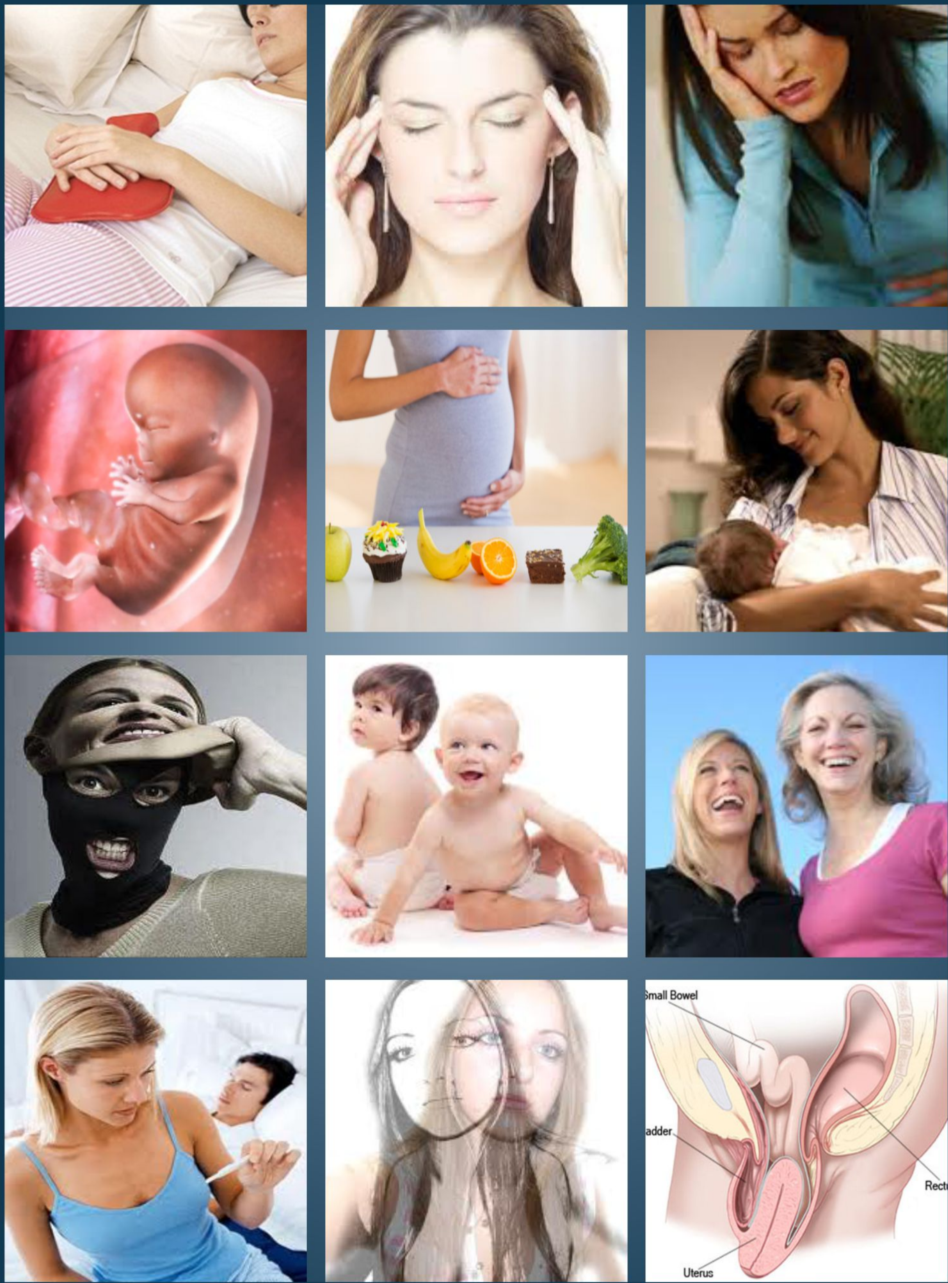
एकतर घड्याळाच्या काट्याबरोबर फिरताना हरी वरी करी या त्रयींमुळे ॲसिडीटी, पोटफुगी या तक्रारी वाढतात. शिवाय केव्हाही, कुठेही, कसेही (तीन के) खाण्यामुळे पोटाचे डस्टबीन होऊन गेले आहे. या अशा खाण्यामुळे वजन तर वाढतच शिवाय कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराईडस यांची लेव्हलसुद्धा वाढतीच राहते. तेलाचा, चरबीचा, मांसाहाराचा अतिरेकसुद्धा पचनाच्या तक्रारींना आमंत्रण देणाराच असतो.

आहार म्हणजे यज्ञकर्म -

अन्न हे पूर्णब्रह्म असं मनापासून मानणारी माणसंच आजकाल दुर्मीळ झाली आहेत. शंभरातले नव्वद टक्के लोक वेगवेगळ्या तऱ्हेने उदरभरणच करत असतात. कसंबसं अन्न गिळून, काहीबाही पोटात ढकलून आपण सगळेच कसल्या कसल्या वेळा पाळण्यासाठी जीव टाकत असतो. शांतपणे बसून ताज्या अन्नाचा स्वाद घेणं, आवश्यक ते आवश्यक तेवढंच खाणं हे उत्तम जगण्याचं सार शिकायला हवं. आत्मसात करायला हवं. खरं तर आपलं जगणं सुखकर व्हावं म्हणून दिवसातून चार वेळा १५-१५ मिनीट खाण्यासाठी व १ तास व्यायामासाठी देणं आवश्यक आहे. सकाळी न्यूज पेपरमध्ये आरोग्याच्या व आहाराच्या उपयुक्त गोष्टी फक्त वाचून आरोग्य मिळत नसते ते पूर्ण आचरणात आणावं लागतं. सगळं कुठलं जमायला असं म्हणून सुस्कारे टाकत ॲडजस्टमेंट खाणी उरकली जातात. कितीही मॉडर्नायझेशन झालं तरी स्वयंपाकघराची जबाबदारी स्त्रीकडेच राहते, असे न होता खानपानामध्ये कुटुंबातील प्रत्येकाने लक्ष घातले पाहिजे. घरात प्रत्येकाची आहाराबद्दल जागरुकता वाढली पाहिजे सर्वांना रुचेल, पचेल आणि पौष्टिकही असेल अशाच गोष्टी घरी बनतील याबद्दल प्रत्येकानं दक्ष असलं पाहिजे. चटपटीत जंक फुड खाण्यासाठी महिन्यातील एक दिवस वेगळाच काढावा. कारण खाऊ नका म्हणलं तरी जास्त खावं वाटतं असा एक वेगळाच सूर येतो तेव्हा तशीही सोय करुन ठेवावी पण प्रमाणशीर! नवरा बायको दोघेही दिवसभर घराबाहेर रहात असतील तर नोकरी व्यवसाय सांभाळूनही ताजं अन्न कसं घेता येईल याकडे कटाक्ष ठेवणं फार गरजेचे आहे. सकाळचा भरपेट नाश्ता व दूध दुपारी डब्यात सँडवीच नाहीतर काहीतरी स्नॅक संध्याकाळी वनडीशमील असा मेनू ठेवून नाविन्य व सकसपणा दोन्ही साधता येतं. लहान मुलांची आवड व शरीराची आवश्यकता दोन्ही पाहून आहार ठरवावा, अन्नाचा आस्वाद घेणं व दाद देणं हे सुद्धा महत्वाचं आहे.

पोटाची डस्टबीन न बनवता आहाराचं यज्ञकर्म बनवणं आपल्याच हातात आहे. तरच पोटाच्या तक्रारी आटोक्यात राहतील.

आरोग्य मंत्र



स्त्रीविकार

सगर्भावस्था (गर्भवती स्त्रियांसाठी)

संपूर्ण समाजाचे आरोग्य हे स्त्रीच्या आरोग्यावर अवलंबून असते असे म्हटले तरी अतिशयोक्ती होणार नाही. स्त्री व्यवस्थित निरोगी असेल तर तिला होणारी मुलंसुद्धा निरोगी सशक्त व निरोगी होतील. मुलं ही उद्याची संपत्ती असल्यामुळे निरोगी असणे हे कुटुंबाच्या व समाजाच्या दृष्टीने अतिशय जरूरीचे आहे.

गर्भवती स्त्रियांच्या आरोग्यावरच त्यांना होणाऱ्या मुलांचे आरोग्य अवलंबून असते. याकरिता सगर्भावस्थेत स्त्रियांची विशेष काळजी घेतली पाहिजे. त्यांना सर्व आरोग्य सुविधा आणि मार्गदर्शन योग्यवेळी मिळण्याची व्यवस्था झाली पाहिजे. एकंदर नऊ महिन्याच्या सगर्भावस्थेचा काळ हा तीन महिन्यांच्या तीन विभागांमध्ये विभागलेला आहे.

पहिली ट्रायमेस्टर - अर्थात पहिले तीन महिने – या कालावधीत वारंवार उलटीची भावना होत असते. सकाळी उठल्यावर मळमळणे, चक्कर येणे असे त्रास होतात. काही स्त्रियांना प्रमाणाबाहेर उलट्या होणे, उलटीतून रक्त पडणे, असे प्रकार होतात. शौचास अजिबात साफ होत नाही. क्वचित मूळव्याधीचा त्रास होतो. अशावेळी सकाळी उठल्या उठल्या चहा कॉफी घेऊ नये. आवळ्याचा मोरावळा घ्यावा. त्यानंतर अर्ध्यातासाने कोरडे बिस्किट खावे. पाणी प्यावे आणि मगच चहा, दूध किंवा कॉफी प्यावी. या तीन महिन्यातच स्त्रियांना डोहाळे लागतात. काही विशिष्ठ पदार्थ खाण्याची अनिवार इच्छा होते. माफक प्रमाणात असे पदार्थ खावेत. शौचास स्वच्छ होण्यासाठी औषधे घेण्यापेक्षा तंतूमय पदार्थ (उदा. पालेभाज्या, कोंड्यासकट चपाती, भाकरी, फळं, सालीसकट डाळी) यांचा समावेश आहारात असावा. पहिल्या ट्रायमेस्टरमध्ये शक्यतो शारीरिक संबंध ठेऊ नयेत.

होमिओपॅथी - गरोदरपणामध्ये, प्रसूतीसाठी व प्रसूतीपश्चात उपचारासाठी सर्वच उपचारपद्धतीमध्ये होमिओपॅथी अगदी सुरक्षित व साईड इफेक्टरहित आहे. पहिल्या तीन महिन्यात होणाऱ्या उलटी व डोहाळ्यांच्या त्रासासाठी इपेकॅक, असाफिटीडा, कोलोसिंथ अशी औषधे उपलब्ध आहेत. मलावरोध बद्धकोष्ठतेसाठी रोबेनिया, सिलिशिया, अल्युमिना अशी औषधे वापरता येतात. अशक्तपणासाठी अल्फाल्फा, जिनसेंग अशी पोषक औषधे देखील उपलब्ध आहेत. मूळव्याधीसाठी कोलीनसोनिया, रटानिया, एस्क्युलस अशी औषधे द्यावी लागतात. आहार आणि विश्रांती यावर भर दिला जावा. गर्भपाताची संभावना असल्यास सबिना, अलेट्रिस, सेपिया अशी औषधे वापरावी लागतात.

दुसरी ट्रायमेस्टर - चौथ्या महिन्यापासून ते सहाव्या महिन्यापर्यंत बाळाचे सर्व अवयव जोमाने वाढू लागतात. पाचव्या महिन्यापासून बाळ हलू लागते. आईला उलटी होण्याचे, शौचाचे त्रास कमी जाणवू लागतात. चौथ्या महिन्यात रक्त तपासणी व सोनोग्राफी करणे आवश्यक असते. या काळात अतिरिक्त कॅल्शियम व लोह तसेच रक्तवाढीसाठी पोषक औषधे घेणे आवश्यक असते. माफक व्यायाम, हलकं घरकाम, व्यवस्थित झोप व मानसिक स्वस्थता याची या काळात आवश्यकता असते. या काळात कंबरदुखी, पायात मुंग्या येणे, क्वचित स्त्री कुपोषित असेल, मानसिक दडपणाखाली असेल तर रक्तदाब वाढून टाक्झेमिया फिट्स येणे, अंगावर सूज चढणे असे प्रकार सहाव्या महिन्याच्या सुरुवातीला जाणवू शकतात. त्यावेळी प्रथिनयुक्त पोषक आहार, कांही खास औषधे घेणे अपरिहार्य असते. विश्रांती व मानसिक स्वस्थता आवश्यक असते.

होमिओपॅथी - पायावर सूज येणे, रक्तदाब वाढणे, मानसिक अस्वस्थता यावर उत्कृष्ट होमिओपॅथिक औषधे उपलब्ध आहेत. उदा. कॅक्टस, डिजीटॅलीस, पॅसीफ्लोरा, कॅल्केरियाफॉस, कालिफॉस अशी बायोकेमिक औषधे, होमिओपॅथिक औषधे उपयुक्त आहेत. ही औषधे तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घेतल्यास अचूक लागू पडतात. काही स्त्रियांना या काळात व्हेरिकोज व्हेनस म्हणजे पायाच्या शिरा फुगण्याचासुद्धा त्रास होतो. त्यावरही होमिओपॅथिक उपचार उपलब्ध आहेत.

तिसरी ट्रायमेस्टर - सहा महिन्यापासून ते नवव्या महिन्यापर्यंतचा काळ हा अवघडलेला असतो. हालचाली मर्यादित होतात. पोटाच्या भारामुळे कमरेवर ताण येतो. श्वास घेण्यास त्रास होतो. काही स्त्रियांना गरोदरपणात थॉयराईड व डायबिटीस यासारखेही विकार होतात. त्यासाठी सखोल रक्त, लघवी तपासणी आवश्यक असते.

अन्यथा बाळावर त्याचे वाईट परिणाम होतात. पोषके घेणे, टिटॅनसची इंजेक्शन्स घेणे आवश्यक असते. मानसिक, शारीरिक धक्के टाळावेत. वेळेआधी (प्रिमॅच्युअर) प्रसूती होण्याची, बाळ कमी वजनाचे असण्याची शक्यता वाढते. त्यासाठी सोनोग्राफी आवश्यक असते. बाळाची वाढ खुंटणे, बाळाच्या भोवतीचे पाणी कमी होणे, असे प्रकार होऊ शकतात.

होमिओपॅथी - कंबरदुखी, बद्धकोष्ठ यावर तर उपचार आहेतच शिवाय सुलभ व नार्मल प्रसूतीसाठी एक विशिष्ठ औषधांचा फॉर्म्युला मिळतो तो ही होमिओपॅथिक व बायोकेमिक औषधांचा. त्यामुळे नॉर्मल प्रसूती होणे शक्य असते. पोटातले बाळाभोवतीचे पाणी वाढण्यासाठीदेखील काही विशिष्ठ औषधे आहेत. अर्थात सर्व औषधे तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच घ्यावीत.

पूर्ण गरोदरपणात स्त्रीचे वजन कमीत कमी ११ किलोने वाढणे आवश्यक असते. प्रसूतीपश्चात बाळास स्तनपान योग्य होण्यासाठी स्तनाग्रांची काळजी घेणे, आवश्यक आहार, विश्रांती, झोप व पोषक औषधे घेणे अतिशय जरूरीचे असते. होमिओपॅथी व मॉडर्न मेडिसिन यांच्या सहाय्याने सगर्भावस्था व प्रसूती सुयोग्य पार पडू शकते.

सुलभ प्रसूतीसाठी

प्रत्येक गर्भवती स्त्रीला प्रसूती कशी होते. याविषयी प्राथमिक माहिती असणे आवश्यक आहे. प्रसूतीसाठी त्या स्त्रीची भावनिक, मानसिक आणि शारीरिक तयारी होणे मुख्य असते. गर्भधारणा होणे जितके नैसर्गिक आहे तितकेच प्रसूत होणे हेही नैसर्गिक आहे.

गरोदरपणात अगदी पाळी चुकल्यापासून फोलिक ॲसिडच्या गोळ्या घेणे, नंतर नऊ महिन्याच्या काळात डॉक्टरनी दिलेली आवश्यक पोषके घेणे बाळाच्या सर्वांगीण वाढीसाठी आवश्यकच असते. शिवाय दोनवेळा सोनोग्राफी, कमीतकमी एकदा पूर्ण रक्त-लघवी तपासणी, धनुर्वाताची इंजेक्शन्स् या सर्वांची आवश्यकता असते. यामध्ये कुचराई करू नये. प्रत्येक गर्भवती स्त्रीमध्ये प्रसूति ही वेगवेगळ्या स्वरूपात वेगवेगळ्या पद्धतीने होताना दिसून येते. हे जरी खरे असले तरी काही क्रिया प्रत्येक प्रसूतीच्या वेळी नैसर्गिकरित्याच दिसून येतात.

त्याची माहिती प्रत्येक स्त्रीला असणे आवश्यक आहे. प्रसूती होण्याची वेळ जवळ आली की योनीमार्गातून एक चिकट पांढरट स्राव बाहेर पडतो यालाच 'शो' म्हणतात. त्यातूनच रक्तस्राव होण्याचीही शक्यता असते. हा स्राव प्रसूतीक्रिया सुरू झाल्याचे लक्षण समजून स्त्रीने प्रसूतीग्रहात जायला हवे. नंतर पाठीतून कळा येऊ लागतात. सुरुवातीस या कळा सौम्य व अंतराअंतराने येतात. पाठीकडून पोटाकडे व नंतर खाली अशा जोरकस कळा आल्या म्हणजे या खऱ्या प्रसूतीवेणा म्हटल्या जातात. त्यानंतर गर्भाशयमुख विस्फारित होऊ लागते. पूर्ण विस्फारित झाल्यावर कळ आल्या आल्या खोल श्वास घेऊन शौचास जोर केल्याप्रमाणे कळा द्याव्या लागतात. ही प्रसूतीची प्रथम अवस्था असते. त्यानंतर बाळ हळुहळू खाली सरकते, प्रत्यक्ष बाळाचा जन्म झाला की, प्रसूतीची दुसरी अवस्था संपते.

या अवस्थेमध्येच अनेक अडचणी येण्याचा संभव असतो. तिसरी अवस्था म्हणजे बाळाला पोषण पुरवणारी नाळ आणि वार बाहेर पडणे. यात फारशा वेदना होत नाहीत. किंबहुना बाळाचा जन्म झाल्यावर स्त्रीच्या मनाचा ताण व शारीरिक वेदना पूर्णपणे नाहीशा होतात. एक गोष्ट गर्भवती स्त्रियांनी लक्षात ठेवली पाहिजे की प्रसूती ही क्लेशकारकच असणार आहे. पण प्रसूतीनंतर बाळाला पाहिल्यावर या वेदना वांझ नसतात हे मनोमन पटते. म्हणून मनाचा निग्रह करून या काळाचा अनुभव एन्जॉय करावा. प्रसूतीकडे अनुकूल दृष्टीने पाहिल्यास वेदनासुद्धा सुसह्य होतात.

उपचार

प्रसूती ही एक नैसर्गिक क्रिया आहे, पण एखादी स्त्री जर मानसिक दडपणाखाली असेल, निराश असेल तर प्रसूती कष्टप्रद होण्याचीच शक्यता जास्त असते अशावेळी होमिओपॅथिक पुष्पौषधीची मदत घेता येते.

निम्युलस, वॉलनट, रॉकरोज अशी औषधे वापरता येतात.

सुलभ प्रसूती होण्यासाठी सातव्या महिन्यापासून घेण्याचा होमिओपॅथिक औषधांचा एक फॉर्म्युला आहे. त्यामुळे नॉर्मल डिलिव्हरी होऊ शकते.

मुदत उलटून गेली तरी काही स्त्रियांना कळाच येत नाहीत. अशांना कॉलोफायलम, सिकेलकॉर, पल्सेटिला अशी औषधं देऊन कळा आणता येतात. काही स्त्रियांना प्रथमतः कळा येतात. परंतु नंतर बंद होतात. अशावेळीही कॉलोफायलम हे औषध उपयोगी पडते.

प्रसूतीपश्चात सर्व जखमा भरून येण्यासाठी, अंगदुखी कमी करण्यासाठी अर्निका हे औषध वापरता येते.

प्रसूतीपश्चात रक्तस्राव अजिबात थांबत नसेल तर हॅमेमॅलीस, युस्टिलॅगो अशा औषधांनी इच्छित परिणाम साधता येतो.

प्रसूतीपश्चात ताप आल्यास, अंगात कळा येत असल्यास रसटॉक्स हे औषध उपयुक्त आहे. होमिओपॅथिक उपचार वाचून किंवा स्वतःच्या मनाने करू नयेत. तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार औषध घेतल्याने, व्यवस्थित शक्तीचे व प्रमाणात औषध दिले जाऊन अनिष्ट परिणाम टाळता येतो.

योगोपचार

प्रसूतीच्या वेळी मन व शरीर शिथिल असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी रिलॅक्सेशन टेक्निक शिकून घेतले पाहिजे. श्वासनियमन करणे, कळा देणे यांचे प्रशिक्षणसुद्धा आधुनिक मातांसाठी आवश्यक ठरले आहे. त्यासाठी काही सोपे व्यायाम प्रकार, प्राणायाम यांची मदत घेता येते.

मातृत्व आणि स्तनपान

स्त्रीच्या आयुष्यात मातृत्व आणि आपल्या तान्हुल्याला स्तनपान देणे हे अत्युच्च आनंदाचे क्षण असतात. आईचे दूध हे बाळासाठी अमृत असते. बाळाचा जन्म झाल्यावर जननग्रंथीतून मेंदूकडे संदेश जातात आणि मातेला पान्हा फुटतो. प्रसुतीनंतर पहिले तीन दिवस येणारे दूध हे दाट आणि पिवळसर असते. जरी कमी प्रमाणात असले तरी बाळाची भूक शमवणारे असते. यालाच 'कोलोस्ट्रम' म्हणतात. यामध्ये बाळाची प्रतिकारशक्ती वाढवणारे घटक असतात. तसेच प्रथिने, चरबी व पिष्टमय पदार्थ असतात जे बाळाची वाढ होण्यास आवश्यक असतात. या दुधामुळे बाळाच्या आतड्यांत वितंचके (एन्झाईम्स) तयार होण्यास मदत होते व पचनसंस्थेचे कार्य सुधारते. शिवाय आतड्यातील संरक्षणात्मक उपयुक्त जंतू निर्माण होण्यास मदत होते. त्यामुळे अन्नाचे शोषण व्यवस्थित होते. बाळाच्या जन्मानंतर हेच दूध पाजणे योग्य आहे. मध चाटवणे, साखरपाणी पाजणे हे अशास्त्रीय आहे. बाळाच्या वयाच्या पहिल्या चार महिन्यात फक्त आईच्या दुधानेच बाळाची सर्व आवश्यकता भागवली जाते. वरून पाणी पाजण्याचीही आवश्यकता नसते.

मातेच्या दुधातील घटक – मातेच्या दर १०० ग्रॅम दुधामध्ये १.२ ग्रॅम प्रथिने, ३.८ ग्रॅ. चरबी, ७ ग्रॅम पिष्टमय पदार्थ असतात. याशिवाय क्षार, कॅल्शीयम, मीठ, पोटॅशियम, अ, ड, ब आणि ई ही जीवनसत्त्वे असतात. १०० ग्रॅम दुधापासून बाळाला ७१ कॅलरीज मिळतात.

स्तनपानाचे फायदे

बाळाला स्तनपान करण्याने मातेचे विस्फारित झालेले गर्भाशय पूर्वस्थितीला येते व पोटाचा घेर कमी होतो. पोट सुटत नाही.

आई व मूल यांच्यातील मानसिक दुवा बळकट होतो. मुलाच्या मनात सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.

आईच्या दुधातले घटक पूर्णतः कृत्रिमरीत्या बनवणे शक्य झालेले नाही. अगदी चांगल्यात चांगल्या लॅक्टोजेन I आणि II यामध्येही सर्व घटक उपलब्ध नाहीत. त्यामुळे आईच्या दुधाला पर्याय नाही.

बाळाची प्रतिकारशक्ती वाढवणारे घटक अर्थात तयार संरक्षक पेशी बाळाला आईच्या दुधातून रेडिमेड मिळतात.

बाळाचे वजन, नैसर्गिक आरोग्य, पोट स्वच्छ राहणे, त्वचा, केस, स्नायू, हाडे यांचे आरोग्य यासाठी स्तनपानच योग्य आहे.

स्तनपान व्यवस्थित कसे होईल?

स्तनाग्रे व्यवस्थित नसल्यास दूध पाजताना चिरा पडणे, रक्त येणे, बाळाला व्यवस्थित चोखता न येणे असे त्रास होऊ शकतात. त्यासाठी गरोदरपणात साध्या तेलाच्या साहाय्याने आवश्यक आकार दिल्याने फायदा होतो. प्रथमच प्रसुती असेल तर बाळाला कसे घ्यावे याचीसुद्धा मातेला माहिती नसते. पाठीला आधार घेऊन एका हाताचा टेकू बाळाला देऊन दूध पाजणे शास्त्रीयरीत्या योग्य आहे. आईचे मन प्रसन्न असावे. क्षोभ, राग, दुःख यावर नियंत्रण असावे. दोन्ही बाजूला सारखेच पाजावे. दर दोन तासांनी किंवा बाळाला भूक लागल्यावर स्तनपान करावे. शारीरिक स्वच्छता ठेवणे आवश्यक आहे. नैसर्गिक प्रसुती असो किंवा सिझेरियन असो प्रसुति झाल्या झाल्या बाळाला पाजण्याने निसर्गतःच भरपूर दूध येते. काही अडथळा असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

स्तनपानविषयी होणारे त्रास :-

१) दूध कमी येणे, बंद होणे
२) स्तनात गाठी होणे
३) क्वचित इन्फेक्शन होऊन पू होणे
४) स्तनाग्रांना भेगा पडणे, रक्त येणे इ.

उपचार

बाळाला भरपूर पाजूनसुद्धा जडपणा येत असल्यास दूध पिळून टाकावे लागते. दूध कमी झाले असल्यास आहारात खसखशीची खीर, हळीव, शतावरी यांचा जरूर वापर करावा.

होमिओपॅथिक उपचार

बाळाच्या व आईच्या आरोग्याच्या दृष्टीने सुरक्षित असे उपचार होमिओपॅथीमध्ये उपलब्ध आहेत.

- दूध बंद किंवा कमी झाले असल्यास लॅक डिफ्लोरेटम, रिसीनस कम्युनिस, व्हॅलेरियाना अशी औषधं वापरून दुधाचे प्रमाण वाढवता येते.
- आई तणावाखाली असून त्यामुळे जर दूध स्रवत नसेल तर कालीफॉस, पॅसीफ्लोरा अशी औषधे उपयुक्त ठरतात.
- स्तन घट्ट होऊन गाठी झालेल्या असल्यास, ताप येत असल्यास बेलाडोना, कार्बोॲनिमॅलीस, कोनियम, फायटोलॅका अशी औषधं गुणकारी आहेत.
- स्तनाग्रांचा दाह होऊन चिरा पडत असल्यास काही होमिओपॅथिक मलम आहेत जे वापरल्यामुळे बाळालाही धोका नसतो व त्रासही कमी होतो.
- क्वचित काही प्रसुतींमध्ये बाळ दगावते, त्यावेळी दुग्धस्राव बंद करण्यासाठी व मातेच्या मनावरील आघात कमी करण्यासाठी उत्कृष्ट, दुष्परिणाम विरहित औषधे होमिओपॅथीमध्ये आहेत.

परंतु ही औषधे होमिओपॅथिक तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत, अन्यथा अपेक्षित परिणाम साधता येत नाही.

श्वेतप्रदर

स्त्रि यांच्या जननेंद्रियातून पांढरट रंगाचा स्राव उत्पन्न होतो यालाच श्वेतप्रदर किंवा अंगावरून पांढरे जाणे असे म्हणतात. थोड्या प्रमाणात असा स्राव असणे किंवा किंचित ओलसरपणा असणे हे नैसर्गिक मानले जाते. परंतु प्रमाणापेक्षा जास्त त्रास असल्यास खचितच अनैसर्गिक असते. ही अवस्था काही आठवडे किंवा काही महिने चालू राहू शकते. नैसर्गिकरित्या पाळीच्या चौदाव्या, पंधराव्या दिवशी (स्त्री बीज उद्यपीत होण्यावेळी) मासिक पाळीच्या आधी चार दिवस, गरोदरपणामध्ये या स्रावामध्ये वाढ दिसून येते. यावर कोणत्याही उपचारांची आवश्यकता नसते. परंतु इतर प्रकारच्या श्वेत स्रावासाठी उपचार आवश्यक असतात.

कारणे - गर्भाशयासंबंधीच्या विकारांमुळे, गर्भाशयाला, स्त्री बीज ग्रंथीना किंवा बीजवाहक, नलिकांना सूज आल्यामुळे किंवा जंतूसंसर्गामुळे श्वेतस्राव होऊ शकतो. गर्भाशय व जननमार्ग यांच्या श्लेष्मल आवरणातून हा द्राव पाझरतो. काही स्त्रियांमध्ये प्रसूतीच्यावेळी गर्भाशयाचे तोंड वाकडे तिकडे झाल्यामुळे किंवा इजा झाल्यामुळे जंतूसंसर्ग वारंवार होत राहतो. यामुळे पिवळट हिरवा स्राव होतो. काहीवेळा गर्भाशय मूळ जागेवरून खाली सरकल्यामुळे पातळ पाण्यासारखा स्राव होतो. अस्वच्छतेमुळे जंतूसंसर्ग होण्याचे प्रमाण सगळ्या कारणांपेक्षा जास्त आहे. स्त्री पुरुष संबंधामधूनही कैक प्रकारचे संसर्ग होऊन श्वेतप्रदर होऊ शकतो.

काहीवेळा गर्भधारणा रोखण्यासाठी बसवलेल्या कॉपर टी, लूप अशा साधनांमुळे गर्भाशयाचे मुख जरासे उघडे राहिल्यास योनीमार्गाद्वारे जंतूसंसर्ग गर्भाशयात पोहोचतो व तीव्र स्वरूपाच्या श्वेतस्रावाला सुरूवात होते.

लक्षणे - श्वेतस्राव चालू झाला की अशक्तपणा जाणवतो. थकवा येतो ओटीपोटात व कटीप्रदेशात वेदना होतात. ओटीपोटात जडपणा येतो. बद्धकोष्ठता, डोकेदुखी, बाह्यइंद्रियाला खाज येणे, दुखणे ही इतर लक्षणेसुद्धा आढळून येतात. स्राव पिवळट, हिरवट असणे किंवा पाण्यासारखा असणे, विशिष्ठ विचित्र वास येणे, संबंधानंतर ओटीपोटात दुखणे, किंचित ताप येणे अशी लक्षणे जाणवू लागतात. व्यवस्थित निदान होण्यासाठी अल्ट्रसोनोग्राफी, स्रावाची तपासणी, रक्ततपासणी आवश्यक असते.

उपचार

होमिओपॅथी - अशा अनेक रुग्णस्त्रिया आहेत ज्यांना होमिओपॅथीद्वारे अक्षरशः संपूर्ण आरोग्यदान मिळाले आहे. श्वेतप्रदर या विकारावर अनेक इंग्लीश औषधे घेऊन काहीही फरक न दिसणे, क्वचित इतरच काही त्रास होणे याला कंटाळून होमिओपॅथी उपचार घेणाऱ्यांना विनासायास राहत मिळू शकते. आजकल होमिओपॅथीची उपयुक्तता पाहून ॲलापॅथीचा अवलंब न करता थेट फक्त होमिओपॅथिक उपचार घेणाऱ्या कुटुंबांची संख्या वाढतेच आहे व खऱ्या अर्थाने होमिओपॅथिक तज्ज्ञ फॅमिली डॉक्टरची जबाबदारी पार पाडताना दिसत आहेत.

ॲब्रोमा ऑगस्टा - मधुमेह असणाऱ्या स्त्रियांना श्वेतप्रदराचा त्रास होत असल्यास उपयुक्त. पांढरट पिवळा स्राव, वेळी अवेळी होणारे मासिक रक्तावर्त (पाळी), श्रम केल्याने जास्त स्राव होणे, आराम केल्यावर स्राव कमी होणे अशा लक्षणांवर उपयुक्त.

अल्युमिना - दोरीसारखा चिकट, घट्ट स्राव, अति प्रमाणात असलेला श्वेतप्रदर, दिवसा, जास्त त्रास होतो रात्री जरा तीव्रता कमी असते, अशा वेळी हे औषध वापरता येते.

क्रियोसोट - जंतूसंसर्गामुळे होणारा पिवळट हिरवा स्राव, उग्र वास येणे, कंबर अतिशय दुखणे, ओटीपोटात सूज येणे या लक्षणांवर उपयुक्त.

कॅलकेरिया कार्ब - लहान मुलींमध्ये होणाऱ्या विशिष्ठ प्रकारच्या श्वेतप्रदर विकारावर उपयुक्त.

बोरॅक्स - घट्ट दुधासारखा चिकट स्राव, गरमी होणे, पुरळ येणे अशावेळी उपयुक्त. वरील औषधे ही फक्त उदाहरणादाखल दिलेली आहेत. नुसती अशी माहिती वाचून स्वतःच औषधोपचार घेतल्यास तात्पुरताच आराम मिळू शकतो, काही वेळा चुकीच्या श्रेणीतील औषध घेतल्याने नाहक त्रास उद्‌भवू शकतात. त्याकरिता तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच उपचार घ्यावेत.

बाराक्षार (बायोकेम्मिक औषधे) - कॅलकेरिया फॉस ६x, कालीमूर ६x, नॅट्रम मूर १२x यांचे मिश्रण या विकारावर उपयुक्त आहे.

निसर्गोपचार

माठ - माठाच्या (लाल भाजी) मुळाची साल पाव कप पाण्यात कोळावी. गाळून सकाळ–संध्याकाळ हे पाणी प्यावे.

पिकलेल्या उंबराची साल - किंवा पिकलेली सुकत आलेली दोन फळे घेऊन त्यात पाव चमचा मध व एक चिमट साखर घालून खावे.

मेथीदाणे - दोन मोठे चमचे मेथी दाणे, एक लीटर पाण्यात भिजवून ठेवाव्यात नंतर अर्धा तास हे पाणी आटवावे असा हर्बल टी (काढा) प्यायल्याने गुण येतो. भाताच्या पेजेमध्ये जिरे, खडीसाखर घालून प्यावे. डाळिंबाची साल, मोसंबीची साल, आवळा रस मिसळून गरम काढा पिण्याने श्वेतपदर कमी होतो. शिवाय आवळा, मोसंबी, गाजर व दूध यांचा आहारात योग्य वापर करावा.

अक्युप्रेशर - झोन थेरपीनुसार बिंदू क्रमांक अकरा ते पंधरावर दररोज सुमारे दोन–मिनिटे दाब द्यावा.

इतर - योग्य विश्रांती घेऊन श्रम कमी करावेत. शिळे, तळलेले पदार्थ, चहा, कॉफी, सुपारी असे पदार्थ वर्ज्य करावेत. चिंता, भय, शोक इत्यादीवर नियंत्रण ठेवावे. योग्य व्यायाम करावा. योगासने उत्तम, दगदगीचे प्रवास टाळावेत. स्वच्छता ठेवणे अतिशय आवश्यक असते. वापरायचे कपडे स्वच्छ धुतलेले, पूर्ण वाळलेले असावेत.

मासिक आवर्तविकार 'प्रीमेन्स्ट्र्युअल टेन्शन सिंड्रोम'

स्त्रियांमध्ये 'एस्ट्रोजेन' व 'प्रोजेस्टेरॉन' ही दोन महत्त्वाची हार्मोन्स असतात. बिजांडकोषातून, यकृतातून या हार्मोन्सची निर्मिती होते. वयाच्या बाराव्या वर्षापासून मुलीच्या रक्तामध्ये एस्ट्रोजेन हे हार्मोन मोठ्या प्रमाणात मिसळू लागते. त्यामुळे त्यांची झपाट्याने वाढ होते. मुलगी वयात आल्याची लक्षणे जाणवू लागतात. साधारणतः प्रत्येक २८ ते ३० दिवसानंतर तिच्या शरीरातून ऋतुस्राव बाहेर टाकला जातो. स्त्री प्रजननक्षम झाल्याचे ते लक्षण असते. या ऋतूस्रावाशी निगडित असणाऱ्या काही तक्रारी स्त्रियांमध्ये आढळतात. ऋतुस्राव होण्यापूर्वीचे दडपण, मासिकपाळीच्या वेळी पोटात वेदना होणे, ऋतुस्राव थांबणे किंवा प्रमाण वाढणे इत्यादी अनेक तक्रारी स्त्रियांमध्ये आढळून येतात.

यापैकी 'प्रिमेन्स्टुअल सिंड्रोम' हा एक वैशिष्ट्यपूर्ण विकार आहे. सव्वीस सत्तावीस वर्षाच्या गौरीला असाच काहीसा त्रास व्हायचा. एरवी शांत समंजस असणारी गौरी अचानकच उग्ररूप धारण करायची. नवऱ्यावर, मुलांवर उगाचच चिडायच, ओरडायचं नंतर आपणच रडायचं. अगदी निराश व्हायची. आदळआपट करायची. शांत, नम्र असणारी गौरी एकदम दुर्गा बनायची. तिचं तिलाच समजायचं नाही, आपणाला काय होतय ते ! नंतर हळुहळू तिच्या लक्षात आलं की, हा त्रास आपल्याला फक्त मासिक पाळी जवळ आल्यावरच होतोय आणि एकदा का ऋतुस्रावाला सुरूवात झाली की, परत सगळं नॉर्मल. पुन्हा दुर्गेची गौरी. या विकारालाच 'प्री–मेन्स्ट्र्युअल सिंड्रोम' अर्थात 'पीएमएस' म्हणतात. अर्थात होमिओपॅथिक उपचारांनी गौरी पूर्ण बरी झालीदेखील !

कारणे व लक्षणे - ऋतुस्राव होण्यापूर्वी थोडे दिवस काही स्त्रियांमध्ये निराशेची भावना येते. तर काहीजणी खूप चिडतात, पटकन रागावतात, डोकेदुखी, स्तन जड होणे, झोप न येणे, ओटीपोट घट्ट होणे, उलट्या किंवा जुलाब होणे अशी लक्षणेही दिसून येतात. शरीरातील हार्मोन्सच्या असमतोलामुळे स्त्रियांमध्ये असे शारीरिक व मानसिक बदल घडतात. ऋतुस्राव सुरू झाला की एका दिवसात ही सर्व लक्षणे कमी होतात. काही स्त्रियांना या काळात अर्धशिशी (मायग्रेन) चा त्रास होतो. काही स्त्रियांचे सांधे दुखतात. काहींना मानसिक दडपण येते, विविध त्रास होतात.

उपचार

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीमध्ये सर्वांगसुंदर उपचार साध्य होतात. याला मुख्य कारण असे आहे की होमिओपॅथीमध्ये शरीराबरोबरच मनाचा आणि बुद्धीचासुद्धा तेवढाच विचार केला जातो. त्यामुळे शारीरिक लक्षणांबरोबर मानसिक व्यथासुद्धा कमी करता येतात. पी.एम.एस. मध्ये पुढील कांही औषधे यशस्वीरित्या वापरता येतात.

सिमिसीफ्युगा - मानसिक उदासीनता, चंचलता, उगाचच काहीतरी भास होणे, ऋतुस्रावाच्या वेळेस खूप दुखते, पोटातून कळा कमरेकडे, पायामधून जाणवत राहतात, कळ जास्त झाली की स्रावही जास्त होतो.

लॅकेसिस - संशयखोर वृत्ती, भांडकुदळ स्वभाव, वायफळ बडबड, सतत काहीतरी बोलणे, असंबद्ध बोलणे, कोणतीही गोष्ट सहन होत नाही. परंतु ऋतुस्राव सुरू झाला की, ताबडतोब मानसिक स्थिती पूर्ववत चांगली होते.

झिंकममेट - सतत पाय हलवत राहणे, स्थिरता नसणे, ओटीपोटात खूप दुखणे परंतु लॅकेसीसप्रमाणेच ऋतुस्राव सुरू झाला की आराम वाटतो. अशा प्रकारची अँब्राग्रेसिया, बोव्हिस्टा (पाळीच्या आधी उलट्या व जुलाब होणे), ट्रिलीयम, सेपिया, प्लॅटिना, व्हिबर्मम, ग्राफाईट्स, क्रियोसोट, युस्टीलॅगो, झँथोझायलम अशी अनेक औषधं विविध लक्षण असलेल्या पीएमएस या विकारावर वापरता येतात.

निसर्गोपचार - १. आवळ्याचा रस एक चमचा + केळफुलाचा रस एक चमचा हे मिश्रण सतत दोन महिने रात्री झोपताना घ्यावे.

२. खारकेचे चूर्ण एक चमचा, एक चमचा साजूक तुपाबरोबर रोज सकाळ संध्याकाळ असे तीन चार महिने घ्यावे.

३. कोरफडीचा रस एक चमचा व चिमुटभर सैंधव यांचे मिश्रण सकाळी उठल्या उठल्या घ्यावे.

४. अशोकवृक्षाच्या सालीचा काढा करावा. ९० ग्रॅम साल, पावकप दूध, दोन कप पाणी मिसळून उकळवून काढा करावा. दिवसातून दोन तीनदा घ्यावा. रोजच्या रोज ताजा काढा करावा.

अत्यावर्त

मासिक पाळीमध्ये होणारा रक्तस्राव हा जास्तीत जास्त ५०–८० मि.लि. असतो. अगदीच जास्त म्हणजे १०० मि. लि. पर्यंत होऊ शकतो. तर अत्यार्तव म्हणजे मासिक स्राव बरोबर महिन्याने ठरावीक वेळीच सुरू होतो. परंतु स्राव मात्र अतिशय होत असतो. अर्थात हा विकार म्हणजे लक्षण असून कारणे मात्र वेगवेगळी आहेत.

कारणे

१. मानसिक ताण, भावनिक उतार चढाव, चिंता इ.

२. गर्भाशयात गाठ किंवा मांस वाढणे

३. गर्भाशय व इतर अवयवांना सूज येणे

४. स्त्रीबीज ग्रंथीचे विकार

५. थॉयराईड ग्रंथीचे अतिरिक्त स्राव

६. गर्भनिरोधक – कॉपर टी व इतर गर्भनिरोधकांच्या वापरामुळे अत्यावर्ताचा त्रास होऊ शकतो.

७. हार्मोनल – इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरींन यासारख्या हार्मोन्समधील असमतोल.

८. रजोनिवृत्ती – (मेनोपॉज) मुळे काही स्त्रियांना असा त्रास होऊ शकतो.

लक्षणे – मासिक पाळी वेळच्यावेळी येत असली तरीही अंगावर मात्र खूपच जाते. पोटात दुखण्याचे प्रमाण अल्प असते. परंतु सतत जास्त स्राव झाल्यामुळे मात्र अशक्तपणा येतो. रक्ताचे प्रमाण कमी होऊन चेहरा निस्तेज, पांढुरका दिसावयास लागतो. उत्साह कमी होतो. सुस्ती येते चिडचिडेपणा वाढतो. ॲनिमियाची सर्व लक्षणे दिसू लागतात. त्याशिवाय अतिस्रावामुळे दैनंदिन जीवन सुरळीत रहात नाही स्त्रीवर असंख्य मर्यादा येतात.

उपचार – उपचार हा मूळ कारणावरच करावा लागतो. तरच लक्षणं आटोक्यात येतात. एकंदरीतच सर्व मासिक आवर्त विकारांवर होमिओपॅथिक उपचार अतिशय प्रभावी आहेत. ही औषधे हार्मोनयुक्त नसल्याकारणाने या उपचारांचे कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत.

होमिओपॅथी

अमोनियम कार्ब – रक्तस्राव सुरू होण्याआधी अतिसार, जुलाब होतात. स्राव लवकर चालू होतो व भरपूर असतो. त्याआधी भयंकर मुरडा येतो, स्राव खरबडणारा उष्ण असतो. रात्री किंवा बसलेले असताना अंगावर भरपूर जाते. मांड्यामध्ये गोळे येतात. सारख्या जांभया येतात, अंगावर शहारे येतात.

मॅग कार्ब – विटाळापूर्वी (स्रावापूर्वी) घशाचे त्रास, प्रसूतीसारख्या वेदना होतात. कापल्यासारख्या, खरवडल्यासारख्या वेदना होतात. पाठ दुखते, अशक्तपणा वाटतो, अंगावर रात्री किंवा झोपल्यावर फार जाते. चालत असताना स्राव जरा थांबतो स्राव दाट, खरवडणारा असून कापडावरचे डाग धुवूनसुद्धा जात नाहीत.

सायक्लामेन – रक्तस्राव अतिशय होतो. एका मासिक पाळीच्या वेळेस खूप स्राव होतो तर दुसऱ्या पाळीत कमी होतो. असे आलटून पालटून होत राहते. पाळीच्या वेळी उलट्या होतात. मोठ्या मोठ्या रक्ताच्या गाठी स्रावात दिसून येतात.

युस्टिलॅगो – सतत रक्तस्राव, लालभडक रक्तगाठी स्रावात दिसतात. गर्भपात झाल्यासारखा स्राव होतो. जराही हालचाल झाली तरी स्राव वाढतो.

अशी अनेक औषधं लक्षणानुसार वापरता येतात. रुग्णांनी सर्व लक्षणं, बारीक सारीक माहिती होमिओपॅथिक तज्ज्ञांना देणे जरूरीचे असते. त्यामुळे प्रभावी उपचार शक्य होतात.

आहार उपचार/निसर्गोपचार

आंब्याच्या झाडाची साल – सालीचा रस व अंड्यातील बलक यांचे एकास एक मिश्रण खलून घ्यावे किंवा झाडापासून मिळणारा डिंक व तूप घालून खावे अति रक्तस्राव कमी होतो.

बीट, गाजर, भोपळा व अजमोदा या चार भाज्यांचा प्रत्येकी अर्धाकप रस एकत्र करून कायम प्यायल्याने पाळीचे विकार कमी होतात.

केळफूल – उकडलेले केळफूल व दही एकत्र करून खावे. केळफुलामुळे प्रोजेस्टेरॉन हार्मोनची पातळी वाढून स्राव कमी होतो.

इंडियन बार्बेरी – जास्त प्रमाणात रक्त जात असल्यास या वनस्पतीचे २५ ग्रॅम वाटण पोटात घेतल्याने स्राव कमी होतो.

अनेक स्त्रिया मासिक आवर्तविकार उपचाराविना सहन करत असतात. लज्जेस्तव डॉक्टरांकडे जात नाहीत. परंतु विकाराने उग्ररूप धारण कारण्याआधीच तज्ज्ञांचा सल्ला घेतल्याने आरोग्याची हानी टाळली जाते.

नष्टावर्त

मासिक स्राव महिनोन्महिने अजिबात होत नाही या विकाराला नष्टावर्त असे म्हणतात.

नैसर्गिक नष्टावर्त - नैसर्गिकरित्या मासिक पाळी येत नाही. अर्थात लहान मुलींमध्ये वयात येण्याअगोदर सगर्भावस्थेत (गरोदरपणात), प्रसुतीपश्चात्, दुग्धस्राव सुरू असताना व रजोनिवृत्तीनंतर. यासंबंधी अर्थातच उपचारांची गरज नसते.

विकारात्मक नष्टावर्त

प्राथमिक - मुलगी वयात येण्याचे वय उलटून गेलेतरी मासिकपाळीस सुरूवात होत नसेल तर मुलीच्या मेंदूमध्ये, गर्भाशयात, स्त्री बीजांडकोषात किंवा योनीमार्गात मूलतःच दोष असण्याची शक्यता असते.

इतर कारणास्तव - प्रथमपासून मासिक पाळी व्यवस्थित असून सहा ते सात महिन्यांच्या दरम्यान मासिक स्राव होत नाही किंवा अतिशय अनियमित होतो. यामध्ये मानसिक धक्का, शारीरिक ताण, हार्मोन्समधील (उतारचढाव) असंतुलन, थॉयरॉईडचे विकार, मधुमेह, अ‍ॅनेमिया, क्षयरोग, स्थूलत्व, कृशता, गुणसूत्रदोष, जननसंस्थेतील ट्युमर अशी अनेक कारणे मासिक स्राव अनियमित होण्यास किंवा बंद होण्यास कारणीभूत ठरतात.

यामध्ये आजकाल 'पीसीओडी' अर्थात 'पॉलीसिस्टीक ओव्हेरियन डिसीज' या विकाराचे प्रमाण आश्चर्यकारक रित्या वाढत आहे. पूर्वी याच विकाराला 'स्टिन लिवेंथाल' सिंड्रोम म्हणून संबोधले जाई. तर यात होते काय की मासिकपाळी दीड महिन्याने, दोन महिन्याने अशी लांबत जाते. स्राव अतिशय कमी होतो. अचानक वजन वाढायला सुरूवात होते. वक्षस्थळांचा आकार हळुहळू कमी व्हायला लागतो. छाती पोट ओटीपोट यांच्या वळ्या तयार तयार होतात. चेहरा फुगीर होऊन चेहऱ्यावर लव वाढायला लागते. अंगावर केसांचे प्रमाण वाढते. रक्तामध्ये रक्तशर्करा नियंत्रित करणाऱ्या इन्शुलीनच्या प्रमाणात फरक आढळतो. शारीरिक तपासणीत बीजकोषांना सूज आलेली आढळते. अल्ट्रासोनोग्राफी केल्यावर बीजकोषामध्ये अपुऱ्या वाढीच्या बीजांच्या गाठी दिसून येतात. म्हणूनच या विकाराला पॉलिसिस्टिक ओवेरियन डिसीज म्हणतात. अशा स्त्रियांना गर्भधारण होण्यास विलंब लागतो परिणामी वंधत्व येऊ शकते.

आजकाल गाई म्हशींसारख्या जनावरांना दुग्धप्रमाण वाढवण्यासाठी काही हार्मोन्सची इंजेक्शन्स देण्यात येतात व असे दूध पिल्याने तसेच हार्मोन असंतुलन स्त्रियांमध्ये होऊ शकते व अशा विकारांचे प्रमाण वाढते या प्रकाराची दखल आरोग्य खात्याने घेतली असून तो एक संशोधनाचा विषय आहे.

उपचार

होमिओपॅथी - अशा विकारांवर होमिओपॅथिक उपचार वरदान ठरत आहेत. अशा उपचारांमुळे वजनामध्ये घट होऊन पुनश्च मासिक आवर्तास नियमितता येते.

औषधे

पल्सेटिला - पाळी सुरू होण्याच्या वयातल्या तक्रारी. स्राव कमी, उशिरा होतो, बुळबुळीत, वेदनायुक्त अनियमित स्राव. संध्याकाळी थंडी वाजते. भयंकर अस्वस्थपणा, दिवसा स्राव जास्त होतो. पहिली पाळी उशिरा सुरू होते.

अशी अनेक औषधं होमिओपॅथी अंतर्गत वापरता येतात.

घरगुती उपचार

अंबाडी - वेळच्या वेळी नियमित पाळी येत नसल्यास अर्धा लिटर पाण्यात अंबाडीचे पाच मोठे तुरे खूप उकळवावेत. निम्मे पाणी उरल्यावर रात्री झोपण्यापूर्वी घ्यावेत.

झेंडू - रजोस्राव वेदनारहित व नियमित होण्यासाठी झेंडूच्या पानाचा अर्क उपयुक्त आहे. एक चमचा दिवसातून दोन वेळा घ्यावा.

पपई - कच्च्या पपईचा रस घेतल्याने गर्भकोष स्नायू आकुंचन पावून नियमित पाळी येते.

मासिक पाळी नियमित येण्यासाठी व स्राव साफ होण्यासाठी पाव चमचा मिरपूड व एक चमचा मध घालून खावे.

व्यायाम व योगासने - नियमित चालण्याचा व्यायाम करणे, ठरावीक व्यायाम, ओटीपोटासाठी योगासने करणे यानेही निश्चित फायदा होतो.

संतुलित आहार, पुरेशी झोप, ताणतणावांचे नियोजन यामुळे अशा विकारांना दूर ठेवण्यास मदत होते. अपुरा आहार व झोपेमुळे स्थुलत्व येते आणि असे रोग उत्पन्न होतात.

कष्टावर्त (डिसमेनोरिया)

कष्टावर्त अर्थातच मासिक ऋतूस्रावावेळी अतिशय वेदना होणे. स्त्रीविषयक सर्व रोगांमधील हा सर्वात जास्त आढळणारा विकार आहे. जसे राहणीमान उंचावत जाईल तसे या विकाराची वारंवारता जास्त आढळून येत आहे. १८ ते २५ या वयोगटात हा त्रास जास्त असतो. दर महिन्याला होणाऱ्या या त्रासामुळे शिकणाऱ्या किंवा नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना नाहक क्लेश सहन करावे लागतात. अर्थात मासिक पाळीच्यावेळी प्रमाणात ओटीपोटात दुखणं हे अपेक्षितच असतं कारण स्त्रीबीज फलित न झाल्यास त्याचे विघटन होऊन गर्भाशयाचा आतील थर रक्तस्रावात रूपांतरीत होऊन मासिक स्रावाला सुरूवात होते. स्त्रीबीजापासून तयार होणाऱ्या हार्मोनमुळे असे प्रमाणात ओटीपोट किंवा कंबर दुखणे हे विशेषतः जननक्षम स्त्रीचे लक्षण असते.

कारणे - गर्भाशयमुखाचे छिद्र सूक्ष्म असल्यास आजूबाजूचे स्नायू मासिक पाळीच्यावेळी प्रमाणापेक्षा जास्त आकुंचन पावल्यामुळे असह्य वेदना होतात. काही विशिष्ठ हार्मोन्सचे प्रमाण असंतुलित झाल्यास कष्टावर्त होऊ शकते. मानसिकरित्या दुर्बल किंवा हळव्या असणाऱ्या स्त्रियांमध्ये मूलतःच वेदना सहन करण्याची क्षमता कमी असल्याने कष्टावर्ताचा जास्तच त्रास होतो. मेंदूपासून निघणाऱ्या काही चेतनतंतूमध्ये बिघाड झाल्यास आवर्तामुळे जास्त वेदना जाणवतात. विवाहित स्त्रियांमध्ये 'कॉपर टी' किंवा 'लूप' बसवलेले असल्यास शरीर त्या बाह्यवस्तूला शरीराबाहेर काढण्यास पाहते. त्यामुळे गर्भाशयाचे आकुंचन होऊन असह्य वेदना होतात. गर्भाशय व बीजांडकोष वा जननेंद्रियांच्या जुनाट आजारानेसुद्धा कष्टावर्त होते.

लक्षणे - कष्टावर्ताच्या प्रकारानुसार लक्षणे आढळून येतात.

आरक्त कष्टार्तव - गर्भाशयाकडे बीजांडकोषाकडे रक्ताभिसरण अति प्रमाणात होऊन ओटीपोटात असह्य कळा येतात. ओटीपोटाच्या दोन्ही बाजूकडे (उजव्या व डाव्या) मुरडून येते. काहीवेळा जुलाब होतात तर काही स्त्रियांना पाळीच्या वेळी शौचास साफ होत नाही. काही स्त्रियांना उलट्या होतात. अरूची उत्पन्न होते. पहिले एक ते दोन दिवस हा त्रास जास्त होतो.

कष्टावर्त शूळ - पोटात पिळवटून टाकल्यासारख्या वेदना होतात. कंबर, मांड्या, पाय अतिशय दुखतात. बारीक ताप येतो. अतिवेदनेमुळे चक्कर येणे, मळमळणे, बेशुद्ध होणे, अशीही लक्षणं आढळतात. झोपूनच रहावे लागते. अंगावर जास्त जात नाही. परंतु वेदना मात्र जास्त असतात. व्यवस्थित स्राव झाल्यास वेदना कमी होतात.

प्रदरयुक्त कष्टावर्त - या प्रकारात स्राव हा गाठी असलेला व गर्भाशयाचे अंतस्थ थर सुटून आल्यासारखा दिसतो. या आर्तवावेळी भयंकर वेदना होतात.

उपचार

कष्टावर्तासाठी सर्वात्कृष्ट उपचार होमिओपॅथीमध्ये उपलब्ध आहेत.

१. सिमिसीफ्युगा - या औषधांच्या रुग्ण स्त्रिया अबोल आणि लाजऱ्या असतात. पाळी लवकर चालू होते. स्राव कमी जास्त होतो. पाठीत फिरत्या वेदना असतात. संधीवात असून मासिकपाळीचे स्राव कष्टावर्त असल्यास उपयुक्त. पाळीच्या दिवसात मानसिक व शारीरिक लक्षणे वाढतात. उदासी वाढते. मृत्यूची भीती वाटते. कमरेच्या खाली वेदना, जितका स्राव जास्त तितक्या वेदना वाढतात. निद्रानाश होतो. पाळीच्या वेळी झटके येतात.

२. कॉक्यूलस - पाळीच्या दिवसात अशक्तपणा येतो. स्राव जाऊनही थकवा येतो. अविवाहित स्त्रियांना जास्त उपयुक्त पाळी आल्यावर मूळव्याधीचाही त्रास वाढतो.

३. हेलोनियम - पाळीच्या काळात अति स्राव व वेदना झाल्यामुळे अशक्त स्त्रियांच्या गर्भाशयाला जडत्व येते. मानसिक व शारीरिक श्रमामुळे गर्भाशयभ्रंश होतो. पाळीच्या दिवसात स्तनांना सूज येते. स्पर्श सहन होत नाही. सर्वांग ठसठसते.

घरगुती उपचार

झेंडू - रजोस्राव नियमित व वेदनारहित होण्यासाठी झेंडूच्या झाडांचा किंवा पाल्याचा अर्क गुणकारी आहे.

अशोकवृक्ष - या वृक्षाच्या सालीचा काढा घेतल्याने कष्टावर्त कमी होते.

बाराक्षार - फेरमफॉस ३x, कॅलकेरियाफॉस ३x, मॅगफॉस ६x, कॅलकेरिया फ्लुर २००x उपयुक्त.

इतर - दगदग, प्रवास, चिंता यावर नियंत्रण ठेवावे. शारीरिक स्वच्छता व विश्रांती यांचा अवलंब करावा.

ऋतुनिवृत्तीच्या समस्या (Menopausal Disorders)

मेनोपॉज' म्हणजे मासिक पाळी बंद होणे. साधारणपणे ४० ते ५० वयोगटामध्ये स्त्रियांची पाळी बंद होते. याचाच अर्थ स्त्रियांची प्रजननक्षमता संपते. वयाच्या बाराव्या तेराव्या वर्षापासून सुरू झालेले मासिक पाळीचे चक्र थांबते.

कारणे आणि लक्षणे - वयाच्या चाळीशीनंतर स्त्रियांच्या शरीरात काही विशिष्ठ बदल घडून येतात. संपूर्ण अंत:स्रावी ग्रंथीच्या साखळीची लय बिघडते. विशेषत: जननग्रंथी, थॉयरॉईड ग्रंथी, पीयुषिका ग्रंथी यावर त्याचा जास्त परिणाम होतो.

काही स्त्रियांना रजोनिवृत्तीच्या काळात फारसा त्रास जाणवत नाही. फक्त मासिक स्राव बंद होतो. पण बहुतेक स्त्रियांना अचानक घाम येणे, दडपण वाटणे, छातीत धडधडणे अशी लक्षणे जाणवायला लागतात. इच्छा कमी होणे, उदासीनता वाढणे, डोके दुखणे किंवा बधीर होणे, भोवळ येणे, थकवा येणे अशा तक्रारी जाणवू लागतात.

स्त्रियांच्या शरीरात एस्ट्रोजेन नावाचे एक महत्वाचे हार्मोन असते. परंतु रजोनिवृत्तीच्या काळात बिजांडकोषाची क्षमता कमी होते. तसेच एस्ट्रोजेनची पातळीसुद्धा कमी होऊ लागते. त्यामुळे स्त्रियांना वर सांगितलेल्या शारीरिक समस्या जाणवू लागतात. डिंब ग्रंथीच्या **(Ovary)** कामात कुठल्याही कारणाने अडथळे आले तरी वरील लक्षणे स्त्रियांमध्ये जाणवतात.

उपचार

होमिओपॅथी - रजोनिवृत्तीचा हा काळ अनेक स्त्रियांमधये न्यूनगंड निर्माण करतो. आपले अस्तित्व संपले असा काहीसा विचार अशा स्त्रियांमध्ये दिसून येतो. परंतु ही तर खरी आयुष्याच्या सेकंड इनिंगची सुरूवात असते. स्वत:ला जास्त त्रास करून न घेता येणारे आयुष्य स्वीकारत मस्त एन्जॉय करायचे असे मनाशी ठरवले तर खूपशा गोष्टी सुसह्य होतात. अशीच एक रुग्ण जिला मेनोपॉजच्या काळात कशाचाच इंटरेस्ट वाटेना. अगदी अचानक एकदम अलिप्तच वागणं झालं. आधीच बारीक शिडशिडीत. त्यात खाण्यापिण्याचीही इच्छा राहिली नाही. चक्कर यायची, अंग एकदम गरम तर एकदम थंड असे प्रकार व्हायचे. कुणी समजुतीच्या गोष्टी सांगितल्या तर तिला काहीच पटायचं नाही. तर या स्त्रीला 'सेपिया' नावाच्या औषधाचा फक्त एक डोस दिला अर्थात जास्त शक्तीचा ! बरोबर एक महिन्यातच एकूण एक तक्रारी कमी झाल्या.

लॅकेसीस - उदासिनता, चिडचीड, अतिशय बाष्कळ बडबड करणे, कपड्यांचासुद्धा स्पर्श सहन न होणे, अचानक अंग फुगल्यासारखं होणे, काळपट रक्तस्राव होणे, डोकेदुखी, चक्कर, मूळव्याध असे त्रास असल्यास उपयुक्त.

पल्सेटिला - अतिशय मवाळ रडवा स्वभाव, तहान अजिबात लागत नाही. क्षणात एक तक्रार तर दुसऱ्या क्षणाला दुसरेच काहीतरी होत असते. सतत मोकळ्या हवेत जावेसे वाटते. आपल्या तक्रारी कोणाला तरी सारख्याच सांगत बसावे असे वाटते.

प्लॅटिना - सतत दुसऱ्यांना नावं ठेवणे, कमी लेखणे, स्वत:चाच तोरा मिरवणे, मानसिक त्रास व शारीरिक त्रास आलटून पालटून होत राहणे, अशा स्त्रियांना उपयुक्त.

अशी होमिओपॅथीमध्ये आश्चर्यकारक औषधे उपलब्ध आहेत. शिवाय कोणत्याही औषधांचा दुष्परिणाम नाही. परंतु तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घेतल्यानेच अपेक्षित परिणाम साधता येतो.

बायोकेमिक - काली फॉस ६x – मानसिक शांततेसाठी. मॅग फॉस ६x – पोटदुखीसाठी, स्राव नियंत्रणासाठी.

पुष्पौषधी - मानसिक व आत्मिक संतुलनासाठी वॉलनट, स्क्लिरँथस, इंपेशन्स, हॉर्नबिम, जेनशियन, लार्च अशी पुष्पौषधे वापरता येतात. आयुष्यातील बदलाला सामोरे जाण्यासाठी वॉलनट हे औषध फार उपयुक्त आहे.

नॅचरोपथी

बीट - कृत्रिम हार्मोन्स घेण्यापेक्षा बीटचा रस दररोज घेतल्याने कायमस्वरूपी उपयोग होतो. बिटचा पाऊण कप रस प्यावा.

गाजराच्या बिया - रजोनिवृत्तीच्या दडपणाच्या तक्रारींवर गाजराच्या बियांचा उपचार उपयुक्त ठरतो. गाईचे दूध एक पेला घेऊन त्यात एक चमचा गाजराच्या बिया घालाव्यात. दहा मिनिटे उकळावे. रोज असे दूध पिल्याने गुण येतो.

ज्येष्ठमध - जेष्ठमधात एस्ट्रोजेन हे हार्मोन असते. रोज एक लहान चमचा जेष्ठमधाची पूड खाल्ल्याने फायदा होतो.

जटामानसी - रोज २ ग्रॅम जटामानसीची पूड खाल्ल्याने मन शांत राहते.

आहार - एस्ट्रोजनच्या कमतरतेमुळे कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होते. कॅल्शियम एकजीव होण्यासाठी 'ड' जीवनसत्त्व आवश्यक असते. म्हणून १००० युनिटस् ड जीवनसत्त्व, ५० मि.ग्रॅ. मॅग्नेशियम व १ ग्रॅम कॅल्शियम युक्त गोळ्या घ्याव्यात. १ लीटर दुधातून २ ग्रॅम कॅल्शियम मिळते. रजोनिवृत्तीमध्ये 'ई' जीवनसत्त्यांची परिपूर्ण आहार घ्यावा. कच्ची पण मोड आलेली कडधान्ये, सुका मेवा, प्रक्रिया न केलेले उत्तम प्रतीचे दूध, घरी तयार केलेले पनीर अवश्य खावे. प्रक्रियायुक्त कृत्रिम, कोंडाविरहित आहार टाळावा.

इतर उपाय

रोजचे चालणे, पोहणे, योगासने, प्राणायाम यांचा अवलंब करावा. येणारे वृद्धत्व खुल्या मनाने स्वीकारून मानसिक, भावनिक ताणतणाव टाळावेत. पुरेशी झोप व विश्रांती घ्यावी.

वंध्यत्व

प्रत्येक सजीव प्राण्यामध्ये आपली संतती निर्माण करावी ही इच्छा उपजतच असते. मनुष्यप्राण्यामध्ये नैसर्गिकरित्याच स्त्रियांमध्ये ही इच्छा जास्त प्रबल असते. परंतु मानवाच्या सर्वच इच्छा पूर्ण होतात असे नाही. निसर्गाचा नियमच आहे. १०० लग्नांमध्ये ५ जोडप्यांच्या वाट्याला वंध्यत्व येते. मुख्य प्रश्न आहे तो वंध्यत्वामुळे येणाऱ्या सामाजिक कौटुंबिक, धार्मिक रूढींच्या समस्येचा! मूल होण्यासाठी राजा दशरथानेसुद्धा पुत्रकामेष्टी यज्ञ केला होता. मुलांसाठी मानवतसारखे हत्याकांड होते. मूल न होणाऱ्या जोडप्याची विशेषतः स्त्रीची समाजात फार अवहेलना होते. म्हणूनच वंध्यत्व या विषयाला अनन्यसाधारण महत्व आहे. त्यामुळे त्या स्त्रीस एक प्रकारचा न्यूनगंड निर्माण होतो. अशा स्त्रीला दोषी ठरवण्याआधी गर्भाची निर्मिती कशी होते आणि त्यामागे शास्त्रीय दृष्टिकोन काय आहे हे पाहणे महत्वाचे!

गर्भ निर्मितीसाठी प्रमुख्याने तीन गोष्टी लागतात. पुरूष बीज व स्त्री बीज यांच्या संयोगाने गर्भ निर्माण होणे, गर्भ गर्भाशयात रूजणे व नऊ महिन्यापर्यंत पोसला जाऊन वाढणे, नंतर पूर्ण वाढीचे बाळ जन्माला येणे. या नैसर्गिक क्रियेमध्ये कोठेतरी अडथळा अथवा विकार उत्पन्न झाल्यास गर्भधारण होत नाही. सर्वसाधारण ५ ते १० टक्के जोडप्यांमध्ये ही समस्या असते. बहुतेक जोडप्यांना मूल होण्यासाठी काही महिने प्रयत्न करावे लागतात. साधारणतः एक वर्षात बहुतांश जोडप्यांना यश येते म्हणून एक वर्ष वाट पाहून एक वर्षाच्या प्रयत्नानंतरसुद्धा दिवस राहिले नाहीत तर तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या तपासणी व सल्ल्याची गरज आहे, असे समजण्यास हरकत नाही.

मूल हवे असणाऱ्या पती पत्नी दोघांचीही वैद्यकीय तपासणी होणे आवश्यक असते. प्रथमतः मूल होत नसेल किंवा पहिले मूल असून नंतर मूल होत नसेल तरीही सर्व तपासण्या करून घेणे सोयीस्कर असते. कारण काळ, परिस्थिती, विकार व्याधींमुळे दोघांमध्येही बदल होऊ शकतात. जननेंद्रियांमध्ये, जननक्षमतेंमधेसुद्धा बदल होऊ शकतो. म्हणून तपासणी वेळी पती पत्नी दोघांनीही उपस्थित असणे आवश्यक असते.

वंधत्याची कारणे

पुरुषांमधील विकार -

१. पुरुषबीजांचा पूर्ण अभाव

२. पुरुषबीजाचे प्रमाण कमी असणे

३. पुरुषबीजाची मंद हालचाल

४. पुरुषबीज मृत असणे

५. नपुंसकत्व किंवा रचनात्मक दोष असणे

स्त्री विकार -

१. स्त्री बीज तयारच न होणे

२. स्त्री बीज अनियमित तयार होणे (पीसीओडी)

३. स्त्री पुरूष संबंधाबाबात अज्ञान

४. योनी मार्गाची सूज, गर्भाशय मुखाची सूज

५. गर्भाशयाची वाढ अपूर्ण असणे. (गर्भाशय जन्मजातच नसणे)

६. गर्भाशयातील सूज (टी. बी., फायब्रॉईड, गाठी असणे)

७. गर्भनलिका बंद असणे

८. हार्मोन असंतुलन

९. अनाकलनीय वंध्यत्व. अर्थात सगळे काही नॉर्मल असूनही मूल न होणे.

ज्या जोडप्याला मूल होत नाही त्या दोघांच्याही वैद्यकीय तपासण्या करताना पुरुषाची तपासणी करून घेणेसुद्धा जरूरीचे असते. अजूनही आपल्या समाजात फक्त स्त्रीवर वंध्यत्व लादले जाते. फक्त तिलाच दोषी ठरवले जाते. या तपासण्या करण्यामागे डॉक्टरांचा हेतू त्या जोडप्याच्या जननक्षमतेचे पूर्ण मूल्यांकन करणे हा असतो.

पुरुषांसाठी

१. पुरुष वीर्य तपासणी (सिमेन ॲनालायसिस)

२. रक्ततपासणी, विशेषतः गुप्तरोगासाठी

स्त्रीसाठी

१. बीजनिर्मिती पडताळणी – सोनोग्राफी ओव्हेरियन फॉलिकल मॉनिटरिंग – अर्थात स्त्रीबीज वाढीसंबंधी तपासणी

२. फॅलोपियन ट्यूब परीक्षा (बीजवाहक नलिका) – लॅप्रोस्कोपी / हिस्टरोस्कोपी – दुर्बिणीच्या सहाय्याने पोटातून किंवा गर्भाशयातून विशेष तपासणी करणे.

हिस्टेरोसाल्पिंगोग्राफी – विशिष्ठ रंग औषधे गर्भाशयात सोडून काढलेला एक्स–रे. यावरून गर्भाशयातील व बीजवाहक नलिका यातील दोष व अडथळे समजून येतात.

३. गर्भाशयातील अंतर्त्वचेचा पोत व रक्तवाहिन्या सक्षम आहेत का नाहीत हे पाहिले जाते.

४. संप्रेरकाचा समतोल आहे किंवा नाही हे 'हार्मोनल ॲसे' वरून समजते.

५. इतर काही विशिष्ठ तपासणी (इम्युनोलॉजिकल टेस्टस्)

या सर्व तपासण्या केल्यावर दोष कळून येतो. परंतु या सर्व तपासण्या एकाच वेळी करता येत नाहीत. त्या विशिष्ठ वेळीच कराव्या लागतात. ५ टक्के जोडप्यांमध्ये सगळ्या टेस्टस् नॉर्मल असूनही त्यांना मूल होत नाही. याला अनाकलनीय वंध्यत्व म्हणतात.

शारीरिक दोष, शारीरिक कमजोरी, इंद्रियांच्या कार्यातील न्यूनता या कारणांमुळे वंध्यत्व येऊ शकते. काही विशिष्ठ आजारांमुळे शरीर कमजोर बनते. परमा, गरमी, बीजवाहक नलिका दाह, पंडुरोग, मुलाला जन्म देणाऱ्या इंद्रयांची क्षमता कमी झाल्यामुळे, बीजग्रंथीचे कार्य बिघडल्यामुळे, लठ्ठपणामुळे वंध्यत्व येऊ शकते. भावनिक ताणतणाव, दडपण, मानसिक दुर्बलता, भीती काळजी ही कारणे वंध्यत्वाला आमंत्रण ठरतात.

वंध्यत्वाची कारणमीमांसा, लक्षणमीमांसा झाल्यावर उपचारांना सुरुवात करावी लागते. कित्येक जोडप्यांना लॅप्रोस्कोपी, कृत्रिमरित्या वीर्य गर्भाशयात सोडणे (**IUI**– इंट्रा युटेराईन इनसेमिनेशन), टेस्ट ट्यूब बेबी असे महागडे उपचार करूनसुद्धा गर्भधारणा होत नाही. दोघांच्यातही सामान्य दोष असूनसुद्धा अपत्यप्राप्ती होत नाही. अशांना होमिओपॅथी हे वरदान ठरत आहे. गेली जवळजवळ दहा वर्षे आमच्या हॉस्पिटलमध्ये असे होमिओपॅथिक उपचार घेऊन अपत्यप्राप्ती झालेली अनेक जोडपी दाखल्यासाठी, उदाहरणार्थ देता येतील. या जोडप्यांमध्ये स्त्रीमध्ये दोष

असलेले, पुरुषांमध्ये दोष असलेले, वारंवार गर्भपात होणारे, एकच ट्यूब कार्यरत असलेले, हार्मोन्सची पातळी कमी जास्त असणारे, दुभंगलेले गर्भाशय असणारे, अगदी कसलाही दोष नसताना गर्भधारणा न होणारे अनेक रुग्ण होमिओपॅथीमुळे अपत्यप्राप्ती होऊन समाधानी झालेले दाखवता येतील.

होमिओपॅथिक उपचार - स्त्री पुरुषांच्या वंध्यत्वकारणानुसार तसेच प्रकृतीमानानुसार उपचार करता येतात. वानगीदाखल काही उदाहरणे देता येतील.

१. **व्हिबर्नम ओप्युलस** - गर्भाशयाचा दाह, गर्भधारणा झाल्यावर पहिल्या पंधरा दिवसातच गर्भपात होणे, अतिशय अशक्तपणा.

२. **कोनियम** - स्त्रीबीजकोषामध्ये अर्धवट वाढीची बीजे साठून राहणे, पांढरा, चिकट प्रदर, गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूला दुखणे, मासिक पाळीच्या आधी व पाळीच्या वेळी स्तनामध्ये दुखणे, चक्कर येणे.

३. **प्लंबम मेट** - मासिक पाळी अतिशय अनियमित, उशिरा येणे, स्राव अत्यंत कमी असणे, गर्भधारणा होण्यासाठी आवश्यक हार्मोन्सची कमतरता.

४. **मँड्रागोरा** - कोणत्याही प्रकारचा दोष नसताना येणारे अनाकलनीय वंध्यत्व.

५. **अ‍ॅग्नसकॅस्टर्स** - पुरुषांमधील दोषासाठी

६. **सबल सेरूलाटा** - शुक्रजंतूच्या बलवर्धनासाठी उपयुक्त.

बायोकेमिक - नॅट्रम फॉस ६x

होमिओपॅथी हे एक अनुभवसिद्ध वैद्यकशास्त्र आहे. याची उपयोग फक्त वाचून ऐकून करता येण्यासारखा नाही. त्यासाठी अनुभवी-तज्ज्ञांची मदत घ्यावीच लागते तरच अपेक्षित परिणाम साधता येतात. या उपचारांनी अगदी चाळीशी जवळ आलेल्या जोडप्यांनाही अपत्यप्राप्ती झालेली आहे. लग्न होऊन १५-२० वर्षे होऊनही निराश दांपत्यांना खचितच गुण येऊ शकतो.

निसर्गोपचार

१. **वडाची मुळे** - जेव्हा एखाद्या स्त्रीमध्ये कुठलाही जन्मजात दोष नसतो तेव्हा वडाच्या कोवळ्या मुळांचा उपचार उपयुक्त असतो. मुळे सावलीत वाळवून पूड करावी. २० ग्रॅम पूड पाऊण कप दुधातून रोज रात्री असे तीन रात्री हे मिश्रण घ्यावे. हा उपचार मासिक पाळीच्या पाचव्या दिवसापासून करावा. दर महिन्याला हा उपचार करावा.

२. **जांभळाची पाने** - स्त्रीबीज ग्रंथीमध्ये दोष असेल तर जांभळाच्या पानाचा काढा गुणकारी आहे. २० ग्रॅम ताजी पाने पाव लिटर पाण्यात उकळावीत. आटवून दोन चमचे मध किंवा २०० मिली ताक मिसळून हा काढा प्यावा.

३. **विंटरचेरी** - वंध्यत्वावर ही वनस्पती गुणकारी आहे. ६ ग्रॅम पूड कपभर दुधातून मासिक पाळीनंतर पाच ते सहा दिवस रात्री प्यावे.

पोषके - 'क' व 'ई' जीवनसत्त्वे तसेच झिंक यांच्या कमतरतेमुळे काही स्त्रियांमध्ये गर्भधारणा होऊ शकत नाही. या स्त्रियांनी रोज १००० मि.ग्रॅ. 'क' जीवनसत्त्व, 'ई' जीवनसत्त्व ४०० मि. ग्रॅ. व झिंक ३० मि.ग्रॅ. घ्यावे.

योगासने - प्रजनन अवयवांचे कार्य चांगल्या पद्धतीने होण्यासाठी सर्वांगासन, मत्स्यासन, अर्धमत्स्येंद्रियासन, पश्चिमोत्तासन, शलभासन ही आसने उपयोगी पडतात.

उत्तम आहार, उत्तम विहार, स्वच्छतेची सवय, माफक विश्रांती व उत्साहपूर्ण जीवन जगण्याची इच्छा, होमिओपॅथिक उपचार या उपायांनी वंध्यत्वावर मात करता येते.

जननकोषदाह
Pelvic Inflammatory Diseases – PID

गर्भाशय, उजवी व डावी बीजवाहक नलिका, आजूबाजूला असणारे बीजकोष, योनीमार्ग अशा समूहाला जननकोष म्हणता येते आणि या भागांच्या दाहाला जननकोषदाह असे एकत्रित संबोधता येते.

कारणे

१. गर्भपात झाल्यामुळे, गर्भाशय मुख रूंद झाल्यामुळे जंतूसंसर्ग होतो.

२. प्रसूतीपश्चात अस्वच्छतेमुळे किंवा चिमटा वगैरेंनी प्रसूती केल्यानंतर जंतूसंसर्ग होऊन दाह होतो.

३. गर्भनिरोधकाच्या वापरामुळे दाह होतो.

४. हार्मोन्सच्या उतारचढावामुळे बीजकोषात पाण्याच्या किंवा रक्ताच्या गाठी (Cyst) तयार होऊन दाह होऊ शकतो.

५. गर्भाशयात गाठी होणे, कर्करोग होणे, जननकोषाचा क्षय (T.B.) इ. कारणास्तव दाह होऊ शकतो.

६. गर्भाशय भ्रंश अर्थात अंग बाहेर पडणे हे सुद्धा क्वचित कारण ठरू शकते.

लक्षणे

कारणापरत्वे लक्षणे आढळून येतात. साधारण ताप येणे, डोकेदुखी, अशक्तपणा, भूक मंदावणे, कंबर व ओटीपोटात दुखणे ही सामान्य लक्षणे आढळून येतातच, शिवाय क्वचित खाज, कंड पडणे, पोटात एकसारखी कळ येणे, डाव्या किंवा उजव्या बाजूला दुखणे, पाय मांड्या भरून येणे, अंगावर पांढरे जाणे, मासिक पाळीच्या तक्रारी जाणवणे अशी विशिष्ट लक्षणेही दिसून येतात. अंगावर रक्तस्राव खूप प्रमाणात जाऊन अॅनेमिया होऊ शकतो. मलावरोध, मळमळ, उलट्या होणे अशी लक्षणेही जाणवू शकतात. अशा स्त्रीला वारंवार गर्भपाताला सामोरे जावे लागते. क्वचित वंध्यत्वही येते.

निदान

प्राथमिक निदान हे फक्त लक्षणे व शारीरिक तपासणी यावरून होतेच.

परंतु ठोस निदान होण्यासाठी सोनोग्राफी, पेशींची उतीसमूहाची तपासणी आवश्यक असते.

रक्त व लघवीची जोडतपासणी निदान पक्के करण्यासाठी करणे आवश्यक ठरते.

उपचार

होमिओपॅथी - उपचारांमध्ये सर्वच 'पॅथी'ची मदत घ्यावी लागते. परंतु परिपूर्ण शास्त्र फक्त होमिओपॅथीच आहे. कारण विकाराची कारणमीमांसा, लक्षणमीमांसा, व्यक्ती पडताळणी झाल्याशिवाय उपचार करता येत नाहीत आणि थातूरमातूर उपचाराला जागाच राहत नाही. व्यक्तीविशिष्ठ औषधे दिल्यामुळे व्यक्तीला पूर्णतः विकारमुक्त होता येते. दुष्परिणामांना वावच राहत नाही. असो. काही औषधांची माहिती दाखल्यादाखल दिली आहे.

१. युस्टीलॅगो - बीजकोषदाहावर उपयुक्त. विशेषतः डाव्या ओव्हरीमध्ये रक्त गाठ किंवा पाण्याची गाठ (Cyst) तयार होते. ओटीपोटाच्या डाव्या बाजूला असह्य वेदना होतात. पाळीच्या वेळेस खूप अंगावर जाते. महिनोन्महिने स्राव होतो. जरा हालचाल झाली तरी स्राव होतो. अगदी गर्भाशय काढण्याची शस्त्रक्रिया करून घेण्याचा सल्ला दिला असला तरी या औषधाने त्रास पूर्ण कमी होतो.

२. लॅक कॅनीनम - उजव्या बीजकोषाचा दाह, ओटीपोटात भयंकर वेदना, अक्षरशः कापल्यासारख्या वेदना, घट्ट गाठीसारखा स्राव, मासिक पाळीच्या तक्रारी, श्वेतप्रदर, दाह अशा तक्रारीवर उपयुक्त.

३. कार्बो ॲनिमॅलीस - मासिक पाळी जवळजवळ पंधरापंधरा दिवसांनीच येते. परंतु स्राव जास्त असत नाही. अतिशय अशक्तपणा, बोलण्याचीही शक्ती राहत नाही. विशिष्ठ कर्करोगावर उपयुक्त पिवळट पांढरा स्राव. अंगातले त्राण गेल्यासारखे वाटणे अशा लक्षणांवर उपयुक्त.

शस्त्रक्रिया - हा विकार प्रजननक्षम वयात होणाराच आहे. तरीही काही वेळा काही विकारांवर फक्त औषधोपचाराने गुण येणारा नसतो. त्यावेळी शस्त्रक्रियेचा अवलंब करावाच लागतो. त्यावेळी मात्र वेळ व श्रम वाया न घालवता शस्त्रक्रियेला सामोरे जाणेच श्रेयस्कर ठरते.

गर्भपात

गर्भधारणेपासून प्रसूतीपर्यंत गरोदरपणाचा काळ हा नऊ महिने सात दिवस किंवा ३६ ते ३८ आठवड्यांचा असतो. त्याआधी म्हणजे सात महिन्यांच्या आत किंवा २८ आठवड्यांच्या आत जर गर्भ गर्भाशयातून बाहेर पडला तर त्याला गर्भपात म्हटले जाते. पहिल्या १२ आठवड्यातच याचा धोका व प्रमाण जास्त असते. काही रुग्णामध्ये वारंवार असा प्रकार घडल्याने वंध्यत्व येऊ शकते.

लक्षणे - प्रसूतीसदृश वेदना व रक्तस्राव होऊन गर्भ गर्भाशयातून बाहेर पडतो. कंबर व ओटीपोटात असह्य वेदना होतात. थोड्याथोड्या प्रमाणात रक्तस्राव चालू होऊन मग वाढत जातो. क्वचित रुग्ण दगावण्याचीही शक्यता असते.

कारणे - १. गर्भाशय रचनादोष किंवा रचनाव्यंग (दुभंगलेले किंवा दुतोंडी गर्भाशय)

२. हायपोथॉयराईडजम

३. प्रोजेस्टेरॉनची कमतरता

४. ह्यूमन गोनाडोट्रॉफिन (एचसीजी) हार्मोनची कमतरता

५. 'वारे' (Placenta) पासून तयार होणाऱ्या घटकांची व रक्तपुरवठ्याची कमतरता.

६. काही ठरावीक औषधांच्या चुकीच्या वापरामुळे

७. शारीरिक व मानसिक धक्क्यामुळे

८. शारीरिक संबंधामुळे

९. काही विशिष्ठ रोग, उच्च रक्तदाब, मूत्रपिंड निकामी हाणे, मधुमेह, मानसिक आजार यामुळे

१०. गर्भाशयात गाठी असल्यामुळे

११. गर्भामध्येच व्यंग किंवा न्यून असल्यामुळे गर्भपात होऊ शकतो.

निदान - रक्त, रघवी यांची सुसूत्र तपासणी, रक्तशर्करा, रक्तदाब तपासणी, रक्तगट (पती पत्नी दोहोंचाही), एचआयव्ही, पांढरी कावीळ, परमा, सोनोग्राफी, या सर्व तपासण्या आजच्या धकाधकीच्या व नाजूक काळामध्ये आवश्यकच ठरल्या आहेत.

उपचार - गर्भपाताचे कारण एकदा नक्की झाले की संभाव्य असणारा गर्भपातसुद्धा थांबवता येऊ शकतो. परंतु थांबवता न आल्यास वैद्यकीय परिमाणात ही प्रक्रिया पूर्ण करावी लागते. (मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नन्सी, एमटीपी) तसे न केल्यास रुग्ण दगावतो. हे शस्त्रक्रियेने किंवा नवीन आलेल्या औषधी गोळ्यांनीही साधता येते.

होमिओपॅथी

१. सबीना – तिसऱ्या महिन्यात होणाऱ्या गर्भपातावर उपयुक्त. अतिशय घट्ट, गाठीयुक्त रक्तस्राव, वेदनादायक हालचाल, असह्य वेदना.

२. अकोनाईट – कमालीच्या भीतीमुळे होणाऱ्या त्रासावर.

३. थायरॉईडिनम् – हायपोथाइरॉईडमुळे होणाऱ्या गर्भपातावर उपयुक्त

४. ट्रिलीयम – होणारा गर्भपात थांबवण्यासाठी

५. फेरम मेट – अशक्त, बारीक रुग्णांसाठी उपयुक्त.

६. अलेट्रिस फेरिनोसा – वारंवार गर्भपात होऊन वंध्यत्व आल्यास उपयोगी.

७. डीएनए–कोणत्याही प्रकारच्या गर्भपातावर उपयुक्त. गर्भपात टाळण्यासाठी, होत असलेला थांबवण्यासाठी तसेच वारंवार होणारी प्रक्रिया थांवण्यासाठी अशी सर्वच प्रकारची औषधे होमिओपॅथीमध्ये उपलब्ध आहेत.

बायोकेमिक - काली फॉस ६x, कॅल्केरिया फॉस ६x, कॅल्केरिया फ्लूर ६x

निसर्गोपचार - आवळा – एक चमचा आवळ्याचा रस व मध रोज सकाळी गर्भधारण झाल्यापासून घेतल्यास गर्भसंरक्षण होते. कोणत्याही प्रकारचा संसर्ग होत नाही. शिवाय आवळ्यामुळे आहारातील लोहाचे पचन उत्तम प्रकारे होते.

करडई - करडईच्या पाल्याचा काढासुद्धा खूप गुणकारी आाहे.

इतर - शारीरिक विश्रांती, मानसिक सौख्य, गरोदरपणी विशेषतः पहिल्या पाच महिन्यात फार आवश्यक असते. माफक व्यायाम, योग्य आहार, शांत दिनचर्या यांचा खचितच उपयोग होतो. पहिल्या तीन महिन्यात फोलिक ॲसिडच्या पाच मि.ग्रॅ. च्या गोळ्या घेतल्याने बाळाच्या मेंदूचाही विकास होतो. शिवाय गरोदरपणही व्यवस्थित सांभाळले जाते. पूर्ण गरोदरपणात वैद्यकीय सल्ल्याने पोषके घेणे आजच्या काळात अतिशय आवश्यक आहे.

गर्भाशय भ्रंश (युटेरियन प्रोलॅप्स)

गर्भाशय भ्रंश म्हणजे गर्भाशय आपल्या निश्‍चित स्थानापासून खाली सरकणे. गर्भाशयाबरोबरच योनीमार्गसुद्धा खाली सरकतो. हा विकार भारतात जास्त प्रमाणात आढळून येतो. भारत, आफ्रिका, अरेबिया यासारख्या भागात जेथे स्त्रीआरोग्याकडे दुर्लक्ष केले जाते तेथे या विकाराचे प्रमाण जास्त आहे. गर्भाशय हे ओटीपोटात अधांतरी असते आणि काही दोऱ्यासारख्या स्नायूंनी ते तोलून धरलेले असते. काही कारणास्तव हे स्नायू ढिले पडल्यास गर्भाशय स्थानभ्रष्ट होते.

कारणे

१. अतिप्रमाणात गॅस तयार होऊन आतडी फुगत असल्यास त्यांचा दाब गर्भाशयावर पडतो. मलावरोधामुळेही असा त्रास होतो.

२. शारीरिक श्रमांचा अतिरेक झाल्यामुळे

३. विनाकारण प्रसूती लांबल्यामुळे गर्भाशयाचे स्नायू तर ढिले पडतातच शिवाय गर्भाशयाला धरून ठेवणारे स्नायूसुद्धा अकारण जास्त प्रमाणात ताणले जातात.

४. प्रसूतीपश्‍चात योग्य विश्रांती न मिळाल्यामुळे गर्भाशय भ्रंश होऊ शकतो.

५. एका मागोमाग एक अशी बाळंतपणं होत गेल्यामुळे गर्भाशय सैल पडून स्थानभ्रष्ट होते.

६. ऋतूनिवृत्तीच्या वेळेस गर्भाशयाला अतिप्रमाणात सूज आल्यास वजनानेच ते खालच्या दिशेने सरकते.

७. गर्भाशयात होणाऱ्या विविध गाठींमुळे गर्भाशयभ्रंश होऊ शकतो.

८. ऋतूनिवृत्ती झाल्यानंतरही स्नायू शिथिलतेमुळे काही स्त्रियांना हा विकार होऊ शकतो.

९. क्वचित कर्करोगामुळेही असा विकार होऊ शकतो.

लक्षणे - या विकाराला बोलीभाषेत 'अंग बाहेर पडणे' असे म्हणतात. यावरूनच या विकाराच्या लक्षणांचा बोध होतो. योनीमार्गातून काहीतरी बाहेर पडत आहे असे वाटते. ओढ बसते. वारंवार शौचाला किंवा लघवीला आल्याची भावना होते. कंबरदुखी, अंगावर लाल पांढरे अवचित जाणे, एकाचवेळी पूर्ण लघवी न होणे, थोडी थोडी झाल्यासारखी वाटणे असेही प्रकार होतात. शौचास वारंवार जावे लागले तरी पूर्ण साफ झाल्याची शक्यता वाटत नाही. हा विकार प्रजननक्षम वयात लवकर झाल्यास गर्भधारणा होऊ शकत नाही. परिणामी वंध्यत्व येऊ शकते. संबंधामुळे अडथळा येऊ शकतो. या तक्रारी मासिकस्राव सुरू होण्याच्या आधी जास्त, जाणवतात. गर्भाशय भ्रंशाच्या चार पातळी असतात. गर्भाशय मुखाच्या स्थानावरून त्या निश्‍चित केल्या जातात.

१) नार्मल, २) फर्स्ट डिग्री प्रोलॅप्स, ३) सेकंट डिग्री प्रोलॅप्स, ४) थर्ड डिग्री प्रोलॅप्स, ५) कंप्लीट प्रोलॅप्स

गर्भाशय भ्रंश होताना मूत्राशयाचा मागील भाग व गुदमार्गाचा पुढील भाग यांचा दाब योनीमार्गात जाणवू शकतो. संपूर्ण गर्भाशय बाहेर आल्यास ते पुनश्च आत जात नाही. तेव्हा घर्षणामुळे त्यावर जखमा होणे, सूज येणे, असे होऊन विकार असह्य होतो.

उपचार - गर्भाशय भ्रंशाच्या सुरुवातीच्या काळातच औषधी उपचार प्रभावी ठरतात. नपेक्षा विकार वाढत जाऊन शस्त्रक्रियेशिवाय पर्यात ठरत नाही. पहिल्या व क्वचित दुसऱ्या पातळीत विकार असतानाच त्याचे निदान होते. परंतु रुग्ण स्त्रीने जागरूक असणे व जराही शंका आल्यास तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथी हे एक परिपूर्ण शास्त्र आहे. गर्भाशय भ्रंशाच्या पहिल्या व दुसऱ्या स्टेजमध्ये होमिओपॅथी उपयुक्त आहे.

सेपिया - प्राथमिक अवस्थेत हे औषध उपयुक्त आहे. ओटीपोटात ओढ बसणे, सर्व अवयवांना खालच्या बाजूने ओढ बसणे, पोटात खड्डा पडल्यासारखे वाटणे, अतिकृश, अति अशक्त स्त्रियांमध्ये उपयुक्त.

अर्निका - प्रसूतीवेळी अतिश्रमांमुळे किंवा अकारण ताण दिल्यामुळे होणाऱ्या प्रोलॅप्सवर उपयुक्त.

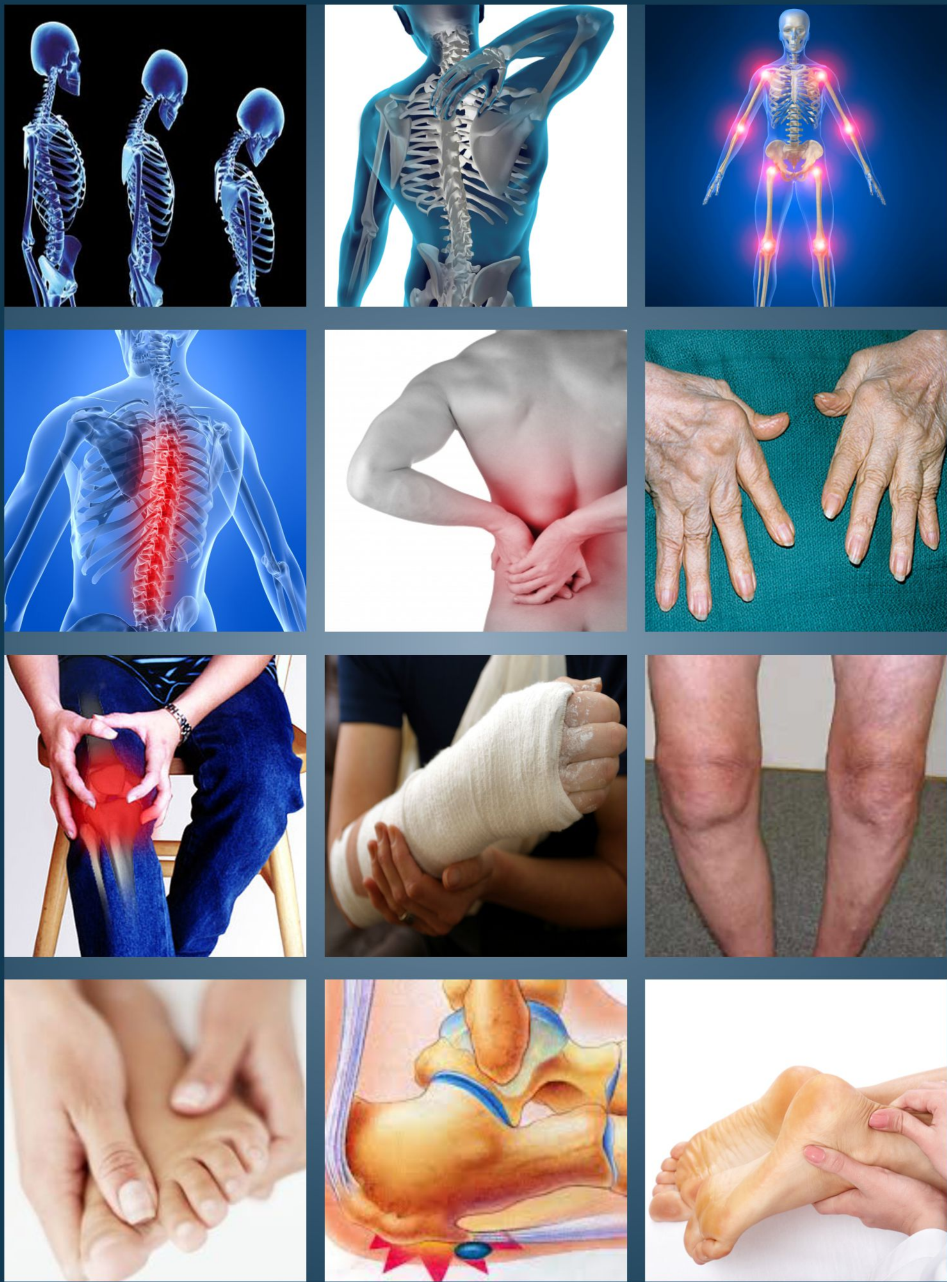
फ्रॅक्सीनस - गर्भाशयाला सूज आल्यामुळे होणाऱ्या गर्भकोशभ्रंशावर उपयुक्त.

बायोकेमिक - कॅलकेरिया फ्लूर १२x व कॅलकेरिया फॉस ३x.

योगासने - प्रार्थनासन, गोमुखासन, पद्मासन, भुजंगासन, नौकासन अशी आसने व्यवस्थित शिकून घेऊन करण्याचे फायदा होतो.

इतर उपाय - प्राथमिक अवस्थेतील गर्भाशय भ्रंशासाठी एक रिंग किंवा पेसरी बसवली जाते. त्यामुळे हा विकार वाढत नाही. इतरवेळी शस्त्रक्रियेला पर्याय नाही.

आरोग्य मंत्र



अस्थिविकार

अस्थिक्षीणता (Rickets & osteo malacia)

शरीरातील सर्व अस्थी मूळतः तयार होताना जाळीदार असतात. त्यामध्ये नंतर कॅल्शियम व फॉस्फेटची संयुगं जागा व्यापतात व अस्थींना घट्टपणा येतो. परंतु अशी क्रिया जर व्यवस्थित झाली नाही तर हाडांना अजिबात बळकटी येत नाही. तर हाडं मऊ वाकणारी आकार नसलेली अशी होऊ लागतात. यालाच अस्थिक्षीणता म्हणतात. लहान वयात होणाऱ्या या विकाराला रिकेट्स म्हणतात तर मध्यम वयात होणाऱ्या अस्थिक्षीणतेला ऑस्टीओ-मलेशिया म्हणतात.

कारणे - या आजाराचे फक्त एकच एक कारण आहे, ते म्हणजे 'ड' जीवनसत्त्वाची कमतरता. 'ड' जीवनसत्त्वाची कमतरता होण्याची अनेक कारणे आहेत.

१. पुरेसा सूर्यप्रकाश न मिळणे व आहारामध्ये थोडे बहुत मिळणारे 'ड' जीवनसत्त्वदेखील न मिळणे.

२. 'ड' जीवनसत्त्व न पचणे – आतड्यांचे ऑपरेशन झाल्यावर आंतड्यांचा काही जुनाट आजार असल्यास, स्वादुपिंड व यकृताच्या आजारामुळे 'ड' जीवनसत्त्व आतड्यांमधून व्यवस्थित शोषले जात नाही.

३. जन्मतःच 'ड' जीवनसत्त्व न पचण्याचा दोष असणे.

४. काही औषधांच्या अतिरिक्त वापरामुळे उदा. फिट्सवरच्या काही औषधांमुळे अस्थिक्षीणता उद्भवू शकते.

५. किडनी दोषामुळे कॅल्शियमच्या कार्यात अडथळा येऊन अस्थिक्षीणता येऊ शकते. पॅराथॉयरॉईड ग्रंथीदोषामुळेही हा विकार होऊ शकतो.

६. इतरही बऱ्याच गुंतागुंतीच्या कारणांमुळे, काही मोठ्या आजारांमुळे रिकेट्स किंवा ऑस्टीओ-मलेशिया होऊ शकतो.

कायम बुरख्यामध्ये किंवा गोशामध्ये राहणाऱ्या स्त्रियांना अस्थिक्षीणतेचा जास्त धोका असतो. अधिकाधिक बाळंतपणे, घरातील कामाचा उपसा, अपुरा आहार आणि सूर्यप्रकाशाची कमतरता यामुळे स्त्रियांच्या अंगातील कॅल्शियमची साठवण संपून जाते. कॅल्शियमच्या साठवणीसाठी आवश्यक 'डी' व्हिटॅमिन आहारातून व सूर्यप्रकाशातूनही मिळत नाही. त्यान्वये हाडांची झीज होऊन अस्थिक्षीणता येते. अशा स्त्रियांना होणारी मुलेही अस्थिक्षीणता घेऊनच निपजतात.

लक्षणे – शरीराचे स्नायू मऊ आणि विसविशीत होतात. मनगटाची हाडं फुगतात. गाठी आल्यासारख्या दिसतात. घोट्याची हाडं ही अशीच फुगल्यासारखी दिसतात. छातीवर मधल्या हाडाला बरगड्या जोडतात. तेथेपण असा फुगवटा येतो. बारीक मणी ठेवल्यासारखे दिसतात. एकाखाली एक असे मणी दिसल्याने जपाच्या माळेसारखा आकार येतो. यालाच रिकेटी रोझरी म्हणतात. हा प्रकार लहान मुलांमध्ये आढळतो. डोक्याची कवटी मऊ होते. कपाळाचे हाड पुढे येते. मणका वाकडातिकडा होतो. गुडघे विचित्रपणे वाकडे होतात. चाल बदकासारखी होते. दातावर खाचाखळगे दिसू लागतात. स्नायू सैलावल्यामुळे पोट पुढे येते. हातापायात पेटके येतात.

आस्टीओ-मलेशिया या मध्यमवयात होणाऱ्या विकारामध्ये स्नायूदुखी, अशक्ततता, हाडांतून कळा व अस्थिदुखी, पाठदुखी, चालणे बदकासारखे होणे, चालणे व चढणे अशक्य होणे, कमरेचे बेसीनसारखे हाड व मणका यातील विकृती अशी लक्षणे आढळून येतात. आधार घेतल्याशिवाय उठता न येणे यावरून या विकाराच्या निदानाला सुरुवात करता येते.

उपचार-आहार

उपचार-व्हिटॅमिन 'डी' म्हणजे 'ड' जीवनसत्त्व अल्पशा प्रमाणात आहारात उपलब्ध असते. अंड्याचा बलक, यकृत (चिकन, बीफ यामधील), लोणी, चीज, दूध अशा फक्त प्राणीजन्य पदार्थांमध्ये हे जीवनसत्त्व आढळून येते. हे जीवनसत्त्व आतड्यातून शोषले जाण्यासाठी फॅटची गरज लागते. स्निग्ध पदार्थ घेतल्याने 'ड' जीवनसत्त्वाचे शोषण व्यवस्थित होते. कुपोषित स्त्रिया व मुलांमध्ये अशा आहाराचीच कमतरता असते.

शिवाय रोज २ ते ४ तास सूर्यप्रकाशाही मिळायला हवा. ज्यांना आहारातून असे घटक मिळत नाहीत त्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार विटॅमिन डी३ आणि कॅल्शियम यांच्या पूरक गोळ्या घेतल्या पाहिजेत. या गोळ्या ठरावीक कालावधीसाठीच घ्याव्यात अन्यथा जास्त प्रमाणात घेतल्यानेही दुष्परिणाम होतात.

२. **व्यायाम** – आहाराप्रमाणेच व्यायामदेखील महत्वाचा आहे. त्यामुळे हाडांची घनता व्यवस्थित राहते. पोहणे, सायकलिंग, जोर-बैठका यामुळे स्नायू अस्थींची बळकटता वाढते. लहान मुलांनी उन्हामध्ये खेळणेही आवश्यक आहे.

होमिओपॅथी – कॅल्शियम व 'डी' जीवनसत्त्वाला चालना देणारी व या चयापचयाच्या कार्याला चालना देणारी होमिओपॅथिक औषधं या विकाराच्या उपचारात उत्कृष्ट असतात. माफक, शरीराच्या आवश्यकतेनुसार कॅल्शियम व डी३ चे शोषण व पोषण करवून आणणारी ही औषधं जाणकार तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावीत. शिवाय 'बाराक्षार' (बायोकेमिक) या पूरक औषधांच्या सहाय्यानेदेखील रिकेट्स व ऑस्टीओमलेशिया बरा होतो.

स्नायूवात-आमवात

कित्येक तरुण असे असतात की त्यांना सतत कुठे ना कुठेतरी दुखतच असते. आज काय कंबर दुखली, उद्या काय पाठीत ठरावीक पाईंटवरच दुखतंय, मान आखडली, कधी मांडी दुखते, कधी पायात गोळे येतात, कधी छातीत दुखते. या दुखण्यामध्ये कधी छोटासा सांधा असतो. नाहीतर स्नायू समूह असतो. तर कधी स्नायूचे टेंडन नाही तर लिगामेंट्स असतात. कित्येकवेळा रक्तवाहिनी, चेतनवाहिनी, सांध्याचे आवरण, सांध्याभोवतीचे वंगण, त्यातील कुर्चा, स्नायू, स्नायूंचे आवरण अशा सर्व मंडळीचा दाह म्हणजेच आमवात समजावा. परंतु एक्स-रे, रक्त तपासणीत सगळे रिपोर्ट्स नॉर्मल येतात. फक्त लक्षणावरून या विकाराचे निदान करावे लागते.

कारणे - ठरावीक भागाला कधीतरी मार किंवा धक्का लागलेला असतो तेव्हापासून दुखणे असते. कित्येकदा शरीरातील आम्लधर्मीय घटक चुकीच्या आहार व जीवनपद्धतीमुळे सांध्याच्या, स्नायुच्या आवरणाखाली स्फटिक रूपात साठून राहतात. त्यामुळे दाह होऊन अंगदुखी जाणवते. स्नायू व सांध्याच्या आजूबाजूचा मऊ भाग कॅल्सीफिकेशनमुळे घट्ट व टणक होतो त्यामुळे दाह होऊन दुखणे येते कित्येकदा चिंता व नैराश्यामुळे असे विकार आढळून येतात. स्नायू संधीवातामुळेही अंगदुखीचा त्रास होतो.

लक्षणे - बहुतांशी स्त्रियांमध्ये आढळणारा हा विकार आहे. तरी अलीकडे या विकाराचे पुरुषांमधील प्रमाणही लक्षणीय आहे. यामध्ये शरीरातील कोणताही भाग दुखू शकतो. स्नायू, अस्थी, कुर्चा, सांधा, सांध्याचे आवरण, स्नायूचे आवरण, स्नायूतील वंगण, रक्तवाहिनी,

चेतनवाहिनी यांचा दाह, शिरा एकमेकात गुंतणे, सूज येणे, टेनिस एल्बो, गोल्फर एल्बो ही या विकाराचीच उदाहरणे आहेत. टेनिस एल्बो तर मास्टर ब्लास्टर सचिनमुळे सर्वपरिचित झाला आहे. स्नायूंवर अतिरिक्त ताण पडल्यामुळे हातांचा ठरावीक स्नायू व बाजूचे घटक दुखावले जाऊन हा विकार होतो.

आमवातामध्ये विविक्षित ठिकाणी दुखत असते. दाबून पाहिले की रुग्ण एकदम 'आई गं!' म्हणून किंचाळतो (याला जंपिंग सिंड्रोम म्हणतात.) या रुग्णांची एक ठरावीक पर्सनॅलिटी असते. हे लोक कष्टाळू मेहनती असतात. परफेक्शनिस्ट असतात. सगळी कामं मन लावून व्यवस्थित करतात. स्वतःबद्दल आणि दुसऱ्याबद्दल अत्यंत आग्रही असतात. व्यसनं, वाईट सवयी यांचा तिटकारा असतो. दुसऱ्यांनीही स्वतःसारखेच रहावे अशा त्यांच्या अपेक्षा असतात. या व्यक्तींचे गुण हेच त्यांचा व्यसन असतं म्हणा ना! संशयी असतात, दुसऱ्याचे म्हणणे क्वचितच ऐकून घेतात, ठामपणे नाही म्हणतात. या व्यक्ती निराशावादी नसतात. परंतु आपल्या हेक्यामुळे त्यांना नैराश्य येते आणि त्यातूनच हा आमवाताचा प्रकार सुरू होतो. ही लक्षणं डॉ. स्मिथ या आमवातावर संशोधन करणाऱ्या शास्त्रज्ञांनी उलगडून दाखवलेली आहेत.

मान अवघडणे, कंबर दुखणे, छातीत बरगड्यांचे पॉईंट्स दुखणे, पाठीत हाडाखाली दुखणे, कंबरेचे खुबे दुखणे, मांड्यांच्या बाहेरील भाग दुखणे, गुडघे सूज न येता दुखणे, हात, पाय, पोटऱ्या, टाचा दुखणे या सर्वांचा या विकारात समावेश होतो.

उपचार आणि होमिओपॅथी - या विकारावर फक्त होमिओपॅथीच पूर्णपणे रिझल्ट देऊ शकते. कारण या विकारात मन आणि शरीर या दोहोंची सांगड घालावी लागते.

वाचकांना कल्पना नसेल परंतु असे बरेच रुग्ण रोजच्या प्रॅक्टिसमध्ये आढळून येतात. संधीवात नाही, सांध्यांना सूज नाही मग आपल्याला असं का होते असा विचार या रुग्णांना छळत असतो. एक पस्तीशीच्या बाई माझ्याकडे यायच्या. स्थूलपणामुळे त्यांच्या टाचा दुखत असत. म्हणजे उभारल्यामुळे घोट्याच्या मागच्या स्नायूचा निमुळता भाग टाचेखाली खेचला जायचा (अचिलीस टेंडन) व तळपाय वजनामुळे चपटा झाल्याने टाच अतिशय दुखायची (पोलीसमन हील) हा विकार सहसा पोलिसांना होतो. तर यावर त्या स्त्रीच्या व्यक्तीवैशिष्ट्यानुसार होमिओपॅथिक औषध दिल्याने त्यांना एकदम बरे वाटले. दुखणे नाहीसेच झाले. काही संवेदनशील व्यक्तींना टेन्शन आलं की मान आखडते. अशा विकारांवर होमिओपॅथीच उपयुक्त आहे. फक्त 'पेन' या मथळ्याखाली अक्षरशः हजारो औषधं होमिओपॅथीत आहेत. कापल्यासारख्या वेदना, मारल्यासारख्या वेदना, आग पडणाऱ्या वेदना, सातत्याच्या वेदना, मुरगळल्यासारख्या, टोचल्यासारख्या, ठणकणाऱ्या, जागा बदलणाऱ्या, खुपसल्यासारख्या, टोचल्या-सळसळणाऱ्या वेदना असे असे अनेक वेदनेचे प्रकार, दुखणाऱ्या जागा, दुखण्याची कारणं यावरून अगणित औषधं दिलेली आहेत. प्रत्येक प्रकाराखाली नाही म्हणाल तरी हजार बाराशे औषधं असतील. तर अशी औषधं आणि ती देणारा होमिओपॅथिक तज्ज्ञ यावर बरंच काही अवलंबून असतं. सांगायचा उद्देश असा की आमवातावर फक्त होमिओपॅथीच गुणकारी आहे.

इतर - आहारात, विचारात आणि जीवनशैलीत बदल हे प्रमुख घटक बराचसा फायदा देऊ शकतात. माफक व्यायाम, पोषक आहार, योग्य विश्रांती आणि करमणूक यांची सांगड घातली पाहिजे. मनःस्वास्थासाठी छंद प्राणायाम, ध्यान, अध्यात्म यांचा जरूर उपयोग करून घ्यावा.

अस्थिभंगुरता (OSTEOPOROSIS)

अस्थिभंगुरता' म्हणजे हाडांचा ठिसूळपणा वाढून हाडांचा ऱ्हास होण्यास सुरुवात होणे होय. अलीकडे या व्याधीचे प्रमाण बरेच वाढले आहे. हाडांची घनता कमी होण्यास बऱ्याच गोष्टी कारणीभूत असतात. शरीरातील ९९ टक्के कॅल्शियम हे हाडांमध्ये आढळते. संपूर्ण शरीराचा तोल सांभाळण्याचे कार्य हे हाडाच्या सांगाड्याचे असल्याने अस्थिभंगुरतेमुळे पंगुत्व येऊ शकते.

कारणे - स्त्रियांमध्ये अस्थिभंगुरता हा विकार जास्त प्रमाणात आढळून येतो. अतिशय बारीक, किरकोळ शरीरयष्टीच्या स्त्रियांना ही व्याधी लवकर जडते. शिवाय आजकाल ऋतूनिवृत्तीच्या काळात होणाऱ्या त्रासांना कंटाळून गर्भाशय काढण्याच्या शस्त्रक्रियांचे प्रमाण खूप वाढले आहे. त्यामुळे स्त्रियांचे आरोग्य राखणारी हार्मोन्स असंतुलित होतात. त्यांचे स्रवण्याचे प्रमाण अत्यल्प किंवा नष्ट होते. त्यामुळे हाडांची घनता कमी होऊ लागते. हाडे ठिसूळ होतात. अंगदुखी, कंबरदुखी, संधीदाह असे विकार होऊ लागतात. अस्थिभंगुरता आनुवंशिकही असू शकते. उतार वयात वयोमानाप्रमाणे होणाऱ्या शरीर ऱ्हासाबरोबरच अस्थि ऱ्हाससुद्धा होतो.

आहारामध्ये कॅल्शियमची कमतरता, व्हिटॅमिन डी सूर्यप्रकाशाअभावी त्वचेखाली तयार न होणे यामुळे ९५ टक्के अस्थिभंगुरता होऊ शकते. अतिशय काम करणे आणि अजिबात काम न करणे यामुळेही हाडांना ठिसूळपणा येऊ शकतो. सिगारेट, दारू पिण्यामुळेही असा विकार होऊ शकतो. पित्तशामक औषधांचे अतिप्रमाणात सेवन स्टिरॉईड्सचा अतिरिक्त वापर यामुळे अस्थि, स्नायू दोन्ही विसविशीत होतात. मुलं न झालेल्या तसेच लवकर मासिक पाळी गेलेल्या स्त्रियांमध्ये अस्थिऱ्हास जास्त होतो. पॅराथॉयरॉईडचे आजारसुद्धा कारणीभूत ठरतात.

लक्षणे – ही व्याधी प्राथमिक स्वरूपात असताना फक्त अंगदुखी, संधीदाह, थकवा, कंबरदुखी अशी लक्षणे आढळतात. नंतर जरा धक्का वगैरे लागला, पाय अडखळला तर हाताची, मनगटाची फ्रॅक्चर्स होणे, घोट्याचे फ्रॅक्चर होणे असे प्रकार होऊ लागतात. मणक्यांचासुद्धा ऱ्हास होऊन पाठीत बाक येणे, कंबर वाकडी होणे अशा व्याधी होऊ शकतात. अस्थिभंगुरता जास्त प्रमाणात वाढली असल्यास मणके खचून उंची कमी कमी होऊ लागते. कमरेच्या हाडाचे फ्रॅक्चर होऊन पंगुत्व येते. हा प्रकार वयाच्या सत्तरीनंतर जास्त आढळून येतो.

निदान – रक्तातील अल्कलाईन फॉस्फटेज या विकाराचे प्रमाण वाढते. रक्तातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होते. क्ष–किरण तपासणीत ठिसुळता दिसून येते. अस्थिघनता मापक यंत्रामुळे अस्थिभंगुरतेचे प्रमाण कळते. अनेक नवीन साधने अस्थिघनता मापनासाठी उपलब्ध आहेत.

उपचार-आहार-विहार

कॅल्शियमचे आहारातील महत्व अनन्यसाधारण आहे. सर्व दुग्धजन्य पदार्थ म्हणजे दही, ताक, चक्का यामध्ये व दुधामध्ये भरपूर कॅल्शियम असते. एका व्यक्तीला दिवसाकाठी किमान ५०० मि. ग्रॅ. कॅल्शियम लागते. गरोदर व बाळाला स्तन्य देणाऱ्या स्त्रियांना जवळजवळ १,२०० मि.ग्रॅम. कॅल्शियमची आवश्यकता असते. बदाम, शेंगदाणे, जवस यामध्ये कॅल्शियमचे बऱ्यापैकी प्रमाण असते. अंडी, काही प्रकारचे मासे यातही कॅल्शियमचा थोडाफार अंश आढळून येतो. कॅल्शियमची शरीरात साठवणूक होण्यासाठी 'ड' जीवनसत्वाची गरज असते. त्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने सूर्यप्रकाशात थोडावेळ तरी राहणे जरूरीचे आहे.

अस्थिभंगुरता झालेल्या रुग्णाला दिवसाकाठी १,५०० मि. ग्रॅम कॅल्शियमची 'ड' जीवनसत्त्वाची नितांत गरज असते. आवश्यक व्यायाम, सिगारेट, बिडी, मद्यपान यापासून दूर राहणे, आहार नियमन हे प्रथम अवस्थेतील अस्थिभंगुरतेवर प्राथमिक उपचार मानता येतील.

होमिओपॅथी

होमिओपॅथीमध्ये कॅल्शियमच्या संयुगापासून बनवलेली अनेक औषधे उपलब्ध आहेत. उदा. कॅल्केरिया कार्ब, कॅल्केरिया फॉस, मॅग कार्ब अशी औषधं अस्थिभंगुरता निवारणासाठी व टाळण्यासाठी वापरता येतात.

असे आजार शरीराच्या रचनेत, कार्यात आमूलाग्र बदल करणारे असल्यामुळे रुग्णांनी फक्त औषधांची उपचारांची माहिती घेऊन स्वउपचार करू नयेत. तज्ज्ञांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

संधिदाह आणि संधिवात (RHEUMATISM)

संधी म्हणजेच सांधा. आपल्या शरीरातील दोन हाडे जिथे भिडतात त्या ठिकाणी सांधा तयार होतो. ऱ्हयुमॅटिझम हा ग्रीक शब्द आहे. **Rheuma** याचा अर्थ सुजणे, सांध्यांना सूज येण्याचा विकार म्हणजे संधिवात, संधिवातामध्ये बोटे, मनगट, मांड्या, गुडघे, पाय, पाऊल यांच्या सांध्यामध्येच दोष निर्माण होतो, असे नाही तर स्नायू स्नायूबंध (लिगामेंट्स) यांच्याप्रमाणेच शरीराच्या इतर ऊतीमध्येही दोष निर्माण होतो. सांधे सुजतात, लाल होतात, आकार बदलतो, बोटांचा आकार छोट्या छोट्या रताळ्यासारखा होतो. त्याला 'फ्युजीफॉर्म स्वेलिंग' म्हणतात. सांधे आखडतात. बोटे, गुडघे, घोटे अजिबात वाकत नाहीत. जसा आजार जुनाट होत जाईल, तसे सांध्याच्या हालचाली पूर्णतः बंद होत जातात. रुग्ण जवळजवळ अधू होऊन जातो. काही वेळा दुखणे/दाह अत्यल्प असतो परंतु सांध्याच्या आकारामध्ये वेडेवाकडे फरक होऊन साधी हालचालही दुरापास्त होते.

तीव्र स्वरूपाच्या संधिवातामध्ये ताप येतो. सांधे खूप दुखतात. स्नायू लाल आणि अतिशय संवेदनशील होतात. अंगावरच्या पांघरुणाने, साध्या स्पर्शानेही वेदना होतात. थंडी वाजून येते. पचनाच्या तक्रारी सुरू होतात. संधिवात हा फक्त लक्षणसमूह नसून विकारसमूह आहे. सोरियासिसमुळेही संधिवात होतो. काहीवेळा दात, टॉन्सील, पित्ताशय यांना झालेल्या जंतुसंसर्गामुळेही संधिवात होतो (रुमॅटिक आथ्रायटीस) या विकारात तर हृदयाच्या झडपादेखील खराब होण्याचा धोका असतो. गारठ्यामुळे, दमट हवामानामुळे, गार पाण्यातील कामामुळे संधिवात बळावतो.

संधिवाताला अनुवंशिकताही कारणीभूत असते. शिवाय मांसाहार, मैद्याचे, साखरेचे आणि अतिपॉलीशड केलेले धान्य व अति रिफाईंड तेल वापरल्याने शरीराच्या पचनसंस्थेत घातक पदार्थ तयार होतात. त्यामुळे अशा विकारांना आमंत्रण मिळते. हे विषारी पदार्थ सांधे आणि हाडे यांच्या आसपास जमा होतात.

उपचार - संधिवात हा राहणीमानावर परिणाम करणारा विकार आहे. एका ठरावीक टप्प्यापर्यंत सूजनिवारक, वेदनाशामक गोळ्या-औषधांचा उपयोग होतो. त्यानंतर सर्रास स्टिरॉईड्सचा वापर केला जातो. यामुळे वेदनेला जरी आराम पडला तरी हाडे ठिसूळ होत जातात. मूत्रपिंडाच्या, प्रजननसंस्थेच्या कार्यांमध्ये बिघाड होतो. शरीर बेडौल होते. त्यामुळे स्टिरॉईड ट्रीटमेंटच्या वाटेला जाणे घातक ठरू शकते. रुग्णांनी योग्य आहार, योग्य व्यायाम आणि योग्य होमिओपॅथिक उपचार घेतल्यास संधिवातावर विजय मिळवता येतो.

आहार – नाश्त्याच्या वेळी मोड आलेल्या कडधान्याची कोशिंबीर, उपमा/पोहे व नंतर संत्र्याचा रस घ्यावा. जेवायच्या वेळी कच्च्या भाज्यांची कोशिंबीर, वाफवलेल्या भाज्या, फुलके, वरण भात, ताजे ताक असा आहार घ्यावा. इतरवेळी साधारण पिकत आलेली सर्व सिझनल फळे खावीत. रात्री मुगाची खिचडी, दूध असा सात्त्विक आहार घ्यावा. मांस, मटण, पांढरा पाव, साखर, अतिशुद्ध केलेली धान्ये, लोणची, मसाले, तेलकट पदार्थ, चहा, कॉफी, मद्य वर्ज्य करावे.

व्यायाम – मोकळ्या हवेत फिरणे, सर्वसामान्य एरोबिक्सचे प्रकार यांनी वॉर्मअप होते, त्यानंतर ताडासन, शलभासन, मत्सेंद्रियासन, गोमुखासन, सर्वांगासन, उत्तानपादासन, धनुरासन, सूर्यनमस्कार घालावेत.

होमिओपॅथी – सर्वच उपचारांमध्ये संधिवातामध्ये होमिओपॅथीशिवाय पर्याय नाही. अर्थातच संधिवात हा दीर्घ आजार असल्याने उपचारही दीर्घकालीन घ्यावे लागतात. होमिओपॅथीमध्ये व्यक्तिपरत्वे सोरा, सायकोसीस आणि सिफीलिटिक असे व्यक्तीवैशिष्ट्यांचे वर्गीकरण केलेले आहे. त्यानुसार औषध योजना ठरवलेली आहे. या तीनही व्यक्तीप्रकारात वेगवेगळे संधिवाताचे रूप आढळून येते. संधिवातावर अक्षरशः अगणित औषधे उपलब्ध आहेत. परंतु सातआठ वर्षांचा संधिवात सात आठ दिवसात बरा व्हावा, अशी रुग्णांची अपेक्षा असते. तसे न होता सात आठ महिने तरी लागतातच. या विकारामध्ये कॅलमिया, रसटॉक्स, पल्सेटिला, ऑरममेट, लेडमपाल, ब्रायोनिया, थुजा, कॅलकेरियाकार्ब, अक्टिया स्पिकाटा अशी औषधे परिणामकारकरित्या वापरता येतात.

टाचदुखी

शरीराचा सर्वाधिक भार हा टाचेवर पडत असतो. सडपातळ माणसाच्या टाचा नशिबवान असतात. परंतु लठ्ठ व्यक्तीच्या टाचांचे हाल काय वर्णावे? त्या दुखतातच! असो, तर सांगायचा मुद्दा असा की टाचदुखी हा अबालवृद्धांना त्रासदायक ठरणारा आजार आहे. टाचेच्या हाडाला कॅल्केनियम असे म्हणतात. पाहूया टाचदुखीचे प्रकार आणि कारणे.

बालवयातील टाचदुखी - पोटरीचे स्नायू पायाच्या पाठीमागच्या बाजूने येऊन टाचेच्या खालच्या बाजूमध्ये विलीन झालेले असतात. या निमुळत्या भागाला ओढ बसून टाचा दुखतात. टाचांच्या मागचा निमुळता भाग दुखतो. हा विकार ८-१० वर्षे वयाच्या मुलांमध्ये जास्त आढळतो. याला 'सिव्हर्स डिसिज' म्हणतात. क्ष-किरण तपासणीमध्ये या विकाराचे निदान होतेत. अशा मुलांनी सपाट टाचेचे बूट न घालता जरा उंच टाचेचे बूट वापरणे हितावह असते. अति चालणे व सतत उभारणे टाळले पाहिजे.

किशोरवयातील टाचदुखी - टीन एजर मुलींमध्ये हा टाचदुखीचा प्रकार अनेकदा आढळून येतो. टाचेचे हाड मागच्या बाजूने फुगल्यासारखे गरगरीत होते. याला 'कॅलकेनियल नॉब' म्हणतात. त्यामुळे बुटामध्ये मागच्या बाजूने पाय घासून जखमासुद्धा होतात. यासाठी टाचेखाली हीलपॅड वापरावे लागते. अन्यथा ऑपरेशन करावे लागते.

तरुणवयातील टाचदुखी - टाचेच्या आजूबाजूची जागा दुखत राहते. टाच टेकता येत नाही. टाचेच्या हाडाच्या आवरणाचा दाह झाल्यामुळे हा विकार उद्‌भवतो. अति वजनामुळे, अति कामामुळे, बुटांचा, चपलांचा आकार पायाशी जुळत नसल्यामुळे टाचदुखी उद्‌भवू शकते. या प्रकारच्या दाचदुखीला कॅल्केनियल बर्सायटिस किंवा कॅल्केनियल फॅशीयाटिस म्हणतात.

मध्यमवयातील टाचदुखी - यातील एका प्रकाराला 'पोलीसमन हिल' म्हणतात. टाचेच्या तळाखालील भाग अतिशय दुखतो. हा स्नायूचा शेवटचा भागच दुखत असतो. सतत उभे राहण्याने भार पडल्याने हा आजार होतो. दुसरा प्रकार म्हणजे टाचेचे हाड वाढणे याला कॅलकेनियल स्पर म्हणतात. टाचेच्या हाडाचा खालचा भाग वाढतो पण यामुळे टाच दुखत नाही तर यावरील आवरणाचा दाह झाल्याने किंवा पूर्ण टाचेवरील आवरणातील पेशींचा दाह झाल्याने अशा वेदना होतात. हा विकार क्ष-किरण तपासणीद्वारे निश्चित करता येतो. अपघातामुळे फ्रॅक्चर झाल्यास किंवा हाडांचा ठिसुळपणा वाढल्यास टाचदुखीचा असा विकार होऊ शकतो.

कित्येकदा हाडांचा क्षय, ऱ्हास होत असल्याससुद्धा टाचदुखी आढळू शकते.

उपचार – टाचदुखी विकार एकच असला तरी त्याचे वरीलप्रमाणे अनेक प्रकार आणि लक्षणे आढळून येतात. तात्कालिक उपचार म्हणजे टाचेला विश्रांती देणे आणि बुटामध्ये हील पॅड वापरणे. तसेच घरात वापरण्याच्या सपाता या सपाट नसून टाचेकडे जरा उंचच असाव्यात. खाण्यामध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण आवश्यक तेवढे असलेच पाहिजे. स्त्रियांनी, लहान मुलांनी, तरुणांनी, सर्वांनीच सकाळी न्याहरीबरोबर दूध घेतले पाहिजे. नाचणी, जवस, केळी यांचा आहारात समावेश असावा.

होमिओपॅथी–सर्व प्रकारचे टाचेचे विकार होमिओपॅथीने पूर्णतः बरे करता येतात. आजपर्यंत कित्येक रुग्णांना होमिओपॅथीने टाचांच्या विकारावर १०० टक्के आराम मिळालेला आहे. प्रत्येक लेखामध्ये जरी औषधांची उदाहरणे दिली गेली असली तरीही तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने औषधोपचार घेतल्यासच आजार पूर्णतः बरा होतो. टाचेच्या या विकारांवर रूटा, झिंकममेट, कॅलकेरिया फॉस अशी होमिओपॅथिक औषधे उपयुक्त आहेत.

अस्थिरोगांमध्ये एक दुर्लक्षित आजार म्हणजे गॅग्लीओन हा आहे. हाताच्या पंजाच्या बाह्य भागावर साधारण मनगटाच्यापुढे एक मऊ गाठ येते. कालांतराने ती दुखतेही! ही गाठ हाडांच्या आवरणात पाणी व द्रव जमा होऊन तयार होते. यावरही होमिओपॅथिक औषधे आश्चर्यकारकरित्या उपयोगी आहेत. ऑपरेशन करूनही पुन्हा उद्‌भवणाऱ्या या विकारावर एक ठरावीक औषध कायमच वापरले जाते. त्यामुळे गाठ व वेदना दोन्ही गायब होतात.

मणक्याचे विकार

मानवी शरीरातील मणक्यांच्या विशिष्ठ संरचनेमुळे माणसाला ताठ मानेने जगता येते. पायाच्या व मांडीच्या हाडांवर तोललेले कमरेचे हाड आणि या कटिबंधातून डोलदारपणे उभी राहिलेली मणिबंधाची रचना. हे मणके मध्यातून पोकळ असतात. त्यांच्या सुरेख विशिष्ठ अशा रचना असतात. लगोरीसारखे रचलेले हे मणके हालचाल करताना एकमेकांवर घासू नयेत म्हणून त्यात एक चकतीसारखी मऊ गादी असते. मेंदूपासून निघालेली 'कशा' या मणक्यांच्या मध्य पोकळीतून कमरेपर्यंत आलेली असते. प्रत्येक मणक्यानंतर या कशेतून एक एक नस बाहेर पडलेली असते. मानेमध्ये, छाती पाठीकडे, पोटाकडे, ओटीपोटाकडे पायाकडे अशा या चेतनवाहिन्यांचे जाळे पसरलेले असते. मेंदू या कशेद्वारे सगळ्या शरीरावर हुकूमत गाजवत असतो. संवेदना/संदेश आणणे व मेंदूचा आदेश पोचवणे हे कार्य या चेतनवाहिन्या करत असतात.

मणक्याचे विकार का होतात?

चुकीच्या उभे राहण्याच्या, बसण्याच्या, वाकण्याच्या पद्धतीमुळे मणक्यांवर ताण येतो. अतिकामामुळे, डोक्यावर, पाठीवर ओझी वाहिल्याने मणक्यांची झीज होऊ शकते. सतत मानसिक ताण असल्याने मानेच्या मणक्यांवर कडकपणा येऊन झीज होऊ शकते. शारीरिक दुखापतीमुळे मणक्यांचे विकार होऊ शकतात. हाडांची झीज, हाडांचा क्षयरोग, मणक्यांच्या मधील गादी सरकणे, ट्यूमर होणे, संधीवात इ. कारणांमुळेसुद्धा मणक्याचा दाह होऊ शकतो.

लक्षणे – मानेचा मणिबंधदाह **(cervical spondylitis)** – मानेच्या **c6** आणि **c7** अथवा **c5** आणि **c6** या मणक्यांमध्ये अशा प्रकारचा दाह होऊन झीज झालेली आढळून येते. त्यामुळे त्यातून निघणाऱ्या चेतावाहिन्यांवर **(Nerves)** ताण येतो. त्यामुळे मानेमध्ये दुखण्यास सुरुवात होते. मानेतून कळ खांद्यामध्ये, खांद्यातून हाताकडे, हातातून बोटांमध्ये येते. जडत्व जाणवते. मुंग्या येतात, विद्युत झटके लागल्यासारख्या कळा येतात. कानामागील गालाकडचा भाग बधीर होतो. चक्कर येते. अशक्तपणा येतो.

२. **कटिमणिबंध दाह (lumbarspondylitis)** – कमरेच्या मणक्यांची झीज ही **L5 S1** किंवा **L4 L5** या मणक्यांच्या ठिकाणी जास्त होते. कारण या भागाची जास्तीत जास्त हालचाल होत असते आणि मानवी शरीराचा डोलारा याच बिंदूवर जास्तीत जास्त तोलला जातो. या विकारात झीज जास्त प्रमाणात झाल्यास किंवा अपघाती दुखापतीमुळे 'स्लिप डिस्क' म्हणजे मणक्यातील गादी सरकण्याचाही त्रास होतो. यामध्ये कमरेस असह्य वेदना होतात. कळ कमरेतून, मांडीतून पोटरीकडे नडगीकडे जाते. टाच टेकल्यावर झणकन कळ येते. खोकलं शिकलं तर पायातून कळा येतात. बसल्या जागेवरून उठताना कळा येतात. पायांमध्ये जडत्व येते. याला 'सायटिका' असेही म्हणतात, कारण सायटिक नर्व्ह ही शरीरातील सर्वात मोठी चेतावाहिनी कमरेतून पायाकडे गेलेली असते. तिचा दाह या मणक्यांच्या विकारांमुळे होतो. या वेदना काम करताना जास्त न जाणवता स्वस्थ बसलेले असताना किंवा झोपताना, टाच टेकताना जास्त जाणवतात. हा विकार मध्यमवयीन स्त्री पुरुषांमध्ये आढळतो. विकारामुळे दैनंदिन कार्यामध्ये, नोकरी व्यवसायात अडथळा येऊ शकतो. अति प्रमाणात वेदना असल्यास रुग्ण अंथरुणाला खिळून राहू शकतो.

उपचार – फक्त वेदनाशामक औषधे घेत राहणे हा कायमस्वरूपी उपचार होऊ शकत नाही. या विकारावर फक्त होमिओपॅथीमध्येच पूर्णत्वाने उपचार शक्य होतात. अर्थात झालेली झीज काही पूर्णपणे भरून काढता येत नाही. परंतु दाह आणि वेदनांवर मात्र होमिओपॅथिक उपचार प्रभावी असतात. जोडीला राहणीमानात बदल, हालचालींमध्ये शास्त्रशुद्धरित्या बदल, योगासन, विश्रांती यांच्या उचित उपयुक्ततेचा अवलंब केल्याने मणक्यांच्या विकारावर विजय मिळवता येतो.

कालमिया, हायपरिकम, रूटा, कोलोसिंथ, डायोस्कोरिया अशी अनेक होमिओपॅथिक औषधं मणक्यांच्या विकारावर तज्ज्ञांच्यां सल्ल्याने वापरता येतात.

योगा – कुंडलिनी अभ्यास, सूर्यनमस्कार, गोमुखासन, चक्रासन, नौकासन, सुदर्शन क्रिया अशा योग प्रकाराचा निश्चित फायदा होतो. वजन कमी ठेवणे, व्यायामाचे महत्व ओळखणे आवश्यक आहे.

अंगदुखी

मोठ्या मोठ्या आजारांपेक्षा सर्वांना जेरीस आणणारा परंतु सर्वात साधा विकार म्हणजे अंगदुखी. जसजशा सगळ्या सोयी, सुविधा, सुबत्ता येत आहेत तशी या अंगदुखीच्या रुग्णांमध्ये भरच पडत आहे. 'संधीवातच आहे!' असे वाटत असतानाच संधीवाताच्या सगळ्या टेस्ट निगेटिव्ह येतात. पण सांधे दुखतात, स्नायू दुखतात, कंबर दुखते, अंग दुखते, ठणके मारतात, बरं काही वाटत नाही. उपाय काही मिळत नाही. पेन रिलिफच्या गोळ्या घेऊन तात्पुरता रिलिफ मिळतो पण नंतर काय? सगळ्या शक्यता अशक्यता पडताळून पाहिल्यावरही कोणताही दुर्मीळ आजार, सिंड्रोम काहीही सापडत नाही. डॉक्टर मंडळीही चक्रावून जातात. रुग्ण या पॅथीकडून त्या पॅथीकडे धक्के खात चाचपडत राहातो. अंगदुखी ही एकप्रकारची स्नायूदुखीच असते. कोणताही मोठा आजार ताप नसताना अशी अंगदुखी बऱ्याच लोकांना सतावत असते.

सहसा मान, कंबर, खांदे, मांड्या, पोटऱ्या, पायाचे तळवे या भागात हे दुखणं असतं. अगदी फ्लूच्या तापापासून ब्लड कॅन्सरच्या शक्यता वर्तवल्या जातात. ओळखीचे शेजारपाजारचे अर्धवट ज्ञानी भीतीमध्ये भरच घालत असतात. या भीतीपोटीच सगळ्या तपासण्या केल्या जातात आणि शेवटी सगळं नॉर्मल पण अंगदुखी जेथल्या तेथेच. असं का व्हावं? कारणं बरीच असतात. हवामानातील विपरीत बदल, अतिथंड, अतिउष्ण हवामान, सर्दगरम हवामान, सवय नसताना अवजड काम करणे, अतिशीण येणे, लहानमोठ्या दुखापती, उठण्या बसण्याच्या चुकीच्या सवयी यामुळे अंगदुखीचा विकार जडू शकतो. सतत टेन्शन घेणाऱ्या व्यक्तींच्या शरीरातील सर्वच स्नायू सावधानमध्ये असतात. रिलॅक्स होतच नाहीत. त्यामुळे स्नायू आखडून स्नायूदाह होतो व अंगदुखी कायम जाणवत राहते. स्नायूंची क्षमता कमी होऊन चरबी वाढल्यामुळे चटकन लचक भरणे, सळक भरणे, आखडणे असे प्रकार होऊ शकतात. अतिकामामुळे सतत वाकून काम केल्यामुळे, डोक्यावर, पाठीवर ओझी घेतल्याने अंगदुखी जडते. म्हणूनच फाऊंड्रीमध्ये, बोटीवर, हमालीचे काम करणाऱ्यांमध्ये, खाणीमध्ये, गोदामामध्ये काम करणाऱ्या व्यक्तींनाही हा त्रास होऊ शकतो. यातूनच व्यसनांची सुरुवात होते. अर्थात व्यसनांनी अंगदुखी जाणवत नाही. परंतु माणूस अतिकाम व व्यसन असा दुहेरी पोखरला जातो. याशिवाय अजिबात शारीरिक काम नसणाऱ्यांनाही स्नायूंचा ऱ्हास होऊन अंगदुखीचा त्रास होतो. शारीरिक किंवा मानसिक ताण झाल्यावर अंगदुखी व प्रचंड थकवा जाणवतो, असे वारंवार होत राहाते यालाच 'क्रॉनिक फटिग सिंड्रोम' असे म्हणतात. फ्रोजन शोल्डर म्हणजे खांद्याच्या सांध्याच्या आवरणाचा दाह **(capsulitis)** यातून व **(sciatica)** सायटिका हे विकार सर्वसाधारण अंगदुखीपासून वेगळे निदान करता येतात. फ्रोजन शोल्डर हा खांद्याला मार लागला असता, हार्टअटॅक येऊन गेल्यावर किंवा छातीचे कोणतेही ऑपरेशन झाल्यावर, नागीण झाल्यावर, मधुमेहामुळे इ. होऊ शकतो. तर सायटिका हा विकार कमरेच्या मणक्यांची झीज झाल्यामुळे पायाची सर्वात लांब नस आखडल्यामुळे होतो. हे विकार नसताना जर हे भाग दुखत असतील तर तो अंगदुखीचाच प्रकार ओळखावा.

उपचार - सर्वात चांगला उपचार म्हणजे आपले काम, आहार आणि विश्रांती यांची समप्रमाणात सांगड घालणे होय. त्याशिवाय माफक व्यायाम व करमणूक असल्यास तेच आरोग्य होय. उठसूठ पेनकिलर घेऊन नवीनच आजार दत्तक घेण्यापेक्षा होमिओपॅथीतील एकापेक्षा एक सरस औषधांच्या योग्य वापराने अंगदुखीवर मात करता येते.

सर्व प्रकारच्या वेदनांना विविध प्रकारची औषधे होमिओपॅथिक औषध कोशामध्ये आढळतात. ठुसठुसणाऱ्या वेदना, आग पडल्यासारख्या वेदना लसणाऱ्या वेदना, कापल्यासारख्या वेदना इ. एक नमुना अनेक औषधे! व्यक्तीवैशिष्ठ्ये म्हणजे उष्ण व शीत लक्षणे, खाण्यापिण्याच्या आवडी, शारीरिक ठेवणे, राहणीमानाच्या सवयी, पचनासंबंधी लक्षणे हे सर्व लक्षात घेऊन होमिओपॅथिक उपचार केले जातात. दुष्परिणाम विरहीत औषधांमुळे रुग्णांचा फायदाच होतो. अर्निका, बेलाडोना, अकोनाईट, लेडमपाल, कॅल्मीया, प्लंबममेट, युपॅटोरियम, रसटॉक्स, ब्रायोनिया अशी अनेक औषधं अंगदुखीवर उपयुक्त आहेत.

गाऊट

गाऊट या विकारामध्ये सांध्याचा दाह होतो आणि सूजदेखील येते. ही गोष्ट वरचेवर घडते तेव्हा सांधेदुखी किंवा वातविकार झाल्याचे लक्षात येते. या रोगाचे स्वरुप जुनाट असते. अचानक याची तीव्रता वाढते. श्रीमंत उच्चभ्रू मध्यमवयीन व्यक्तींचा हा विकार आहे असे मानले जाते. स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी थांबल्यानंतर मेनोपॉजच्या काळात या वातविकाराची सुरुवात होऊ शकते.

कारणे :- सांध्याच्या ठिकाणी त्वचेखाली किंवा मूत्रपिंडात यूरिक आम्लाचे स्फटिक तयार होतात. हे या विकाराचे मुख्य कारण आहे. आपल्या शरीरातील रासायनिक प्रक्रियांमध्ये युरिक आम्ल हा तयार होणारा सर्वात शेवटचा घटक आहे. ज्यांना वातरोग होतो त्यांच्या रक्तातील युरिक आम्लाचे प्रमाण खूप वाढलेले असते. लघवीवाटे युरिक आम्ल शरीरातून बाहेर टाकले जाते. आपल्या रक्तात ते नेहमी विरघळलेल्या स्थितीत असते. परंतु रक्तातील प्रमाण जास्त झाले की त्याचे स्फटिक तयार होऊन ते सांध्यामध्ये जमा होतात व गाऊट या विकाराला सुरुवात होते. मद्यपान प्रथिने व कर्बोदके जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन, मांसाहार, व्यायाम न करणे, मानसिक शारीरिक तणाव ही वातरोगाची इतर कारणे आहेत.

लक्षणे :- पायाचा अंगठा अचानक दुखू लागतो, गरम होतो व सुजतो. अतिशय तीव्र वेदना होतात. या लक्षणाने सांधेदुखीची सुरुवात होते. अशाच प्रकारचा त्रास गुडघे, मनगट, कोपर अशा सांध्याच्या ठिकाणी होऊ लागतो. काहीवेळा एकापेक्षा जास्त सांधे आखडतात. हा आजार बहुतेकवेळा मध्यरात्री किंवा पहाटे सुरु होतो. आजाराची तीव्रता साधारणतः एक आठवडा किंवा जास्त टिकते. या दरम्यान रुग्णाच्या अंगात किंचित ताप असतो आणि खाण्याची इच्छा कमी होते. या आजारात युरिक ॲसीडचे युरिन स्टोन तयार होतात. काहीवेळा रुग्णाचे मूत्रपिंड निकामी होऊन काम करेनासे होते.

उपचार :- एक पेशंट जे उच्चपदस्थ अधिकारी साखर कारखान्याचे संचालक, पार्ट्यांना जाणे, यथेच्छ मद्यपान, मांसाहार हे रुटीनच. व्यायामासारख्या गोष्टींना वेळ नसल्यामुळे वजन बरंच वाढलेलं. गाडीतूनच काय ते फिरणं, अशातच त्यांना गाऊटचा त्रास सुरु झाला. सर्व प्रकारची ट्रीटमेंट झाली. त्यांना कोणीतरी होमिओपॅथीबद्दल सुचवलं. गाऊट हे निदान झाल्यावर त्यांनी मद्यपान, मांसाहार थांबवला होताच. होमिओपॅथीक औषधं दिल्यावर त्यांचा गाऊटचा त्रास पूर्णतः थांबला. ते आता रोज नियमित व्यायाम करतात. फिरायला जातात. आहार नियमन करतात. अगदी ठणठणीत आहेत.

आहार उपचार :- १. चेरी – चेरी हे फळ गाऊटवर उपयुक्त आहे. सुरुवातीला रोज १५ ते २० चेरी खाव्यात. नंतर रोज १० चेरी खाल्ल्याने हा विकार नियंत्रणाखाली राहतो. ताज्या चेरी नसल्यास टिकवलेल्या चेरी खाल्ल्यानेसुद्धा फायदा होतो.

२. लिंबू – सांध्यातील युरिक आम्ल साठलेले असते. लिंबातील सायट्रिक आम्लाने युरिक आम्लाचे दुष्परिणाम कमी होतात. तसेच शरीरातील संयोगी ऊतींना बळकटी आणली जाते. एक पेला पाण्यात अर्ध्या लिंबाचा रस घालून दिवसातून दोनदा हे मिश्रण प्यावे.

सफरचंद :- सफरचंदामध्ये मॅलिक ॲसीड असते. त्यानेसुद्धा युरिक आम्लाचा दुष्परिणाम कमी होतो. केळी, गाजर, बीट, काकडी यांचासुद्धा गाऊटमध्ये उपयोग होतो. केळी खावीत. भाज्यांचा रस काढून घ्यावा.

हा विकार पूर्णतः बरा करण्यासाठी होमिओपॅथिक उपचारच योग्य आहेत.

इतर :- उपचार चालू असताना सकस आहार घ्यावा. आंघोळीच्या पाण्यात इप्सम सॉल्ट घालून आंघोळ करावी. मोकळी हवा व्यायामाने रक्ताभिसरण चांगले होते. त्यासाठी फिरणे व नियमित व्यायाम असावा. मानसिक तणावाने तक्रारी वाढतात. त्यासाठी प्राणायाम, ध्यान, आध्यात्म यांचा आधार घ्यावा. दारु, मटण, अंडी, कॉफी, साखर, मैदा, खारवलेले पदार्थ, मसाले यांचा वापर कमी करावा. सोयाबीन, अंकुरित धान्य, पनीर, टोफू यांचे जेवणातील प्रमाण वाढवावे.

अस्थिविकार

हाडांच्या अनेक आजारांबद्दल आपण माहिती घेतली. आता पाहूया अस्थिविषयीचे काही इतर विकार!

कार्पेल टनेल सिंड्रोम – मनगटामध्ये सर्व शीरांना स्नायूबंध, रक्तवाहिन्या यांना एकत्र धरून ठेवणारा एक पातळ पट्टा असतो. घड्याळाच्या पट्ट्याप्रमाणेच तो त्वचेच्या आतील बाजूने बद्ध असतो. या पट्ट्यामधून जाणाऱ्या सर्व वाहिन्यांना मिळून, कार्पेल टॅनेल म्हणतात. यातून जाणारी 'मिडीयन नर्व्ह' नावाची शीर काही कारणास्तव दाबली गेल्यास या विकाराला **कार्पेल टनेल सिंड्रोम** म्हणतात.

संधीवात, धक्का - मार लागणे, मधुमेह, थॉयराईड विकार, रक्तकर्करोग, क्षयरोग या विकारांमुळे ही स्थिती उद्‌भवू शकते. मनगट वाकवल्यास अतिशय वेदना होतात. हाताला झिणझिण्या येतात. यासाठी उपचार म्हणजे मनगटाला विश्रांती देणे, मनगटाला आधार देणारे स्प्लिंट बांधून ठेवणे व होमिओपॅथिक औषधांचा उपयोग करणे होय.

एका रुग्णाला असाच कार्पेल टनेल सिंड्रोमचा त्रास होता. व्यवसायाने सोनार असल्याकारणाने हाताने करावयाचे नाजूक सोनारकाम या रुग्णाला अजिबात जमत नसे. उजव्या हाताला मनगटापासून बोटांपर्यंत सारख्या मुंग्या यायच्या, संधीवाताचीही साधारण सुरुवात होती. कारणे आणि लक्षणे यांची सांगड घालून त्याच्या व्यक्तिमत्वाला लागू पडणारे औषध दिल्यावर जवळजवळ तीन महिन्यांनी त्याचा त्रास कमी झाला.

स्कंधबद्धता Frozen shoulder – हा विकार बऱ्याच रुग्णांमध्ये आढळून येतो. खांद्याच्या आणि हाताच्या हाडाच्या सांध्याच्या आवरणाचा दाह म्हणजेच फ्रोझन शोल्डर होय. या विकारांमध्ये सांधा, स्नायू, रक्तवाहिन्या या सर्वांचा समावेश असतो. असह्य वेदना व सांध्याच्या हालचाली व्यवस्थित, मोकळ्या न होणे ही लक्षणं आढळून येतात. मधुमेह, लकवा, नागीण, हृदयविकार या आजारांमध्ये हा विकार बऱ्याचवेळा आढळून येतो.

को–ऑपरेटिव्ह सोसायटीमध्ये काम करणारे एक मध्यमवयीन गृहस्थ, त्यांना या विकाराचा त्रास होता. तासन् तास लिखाणाचे काम आणि हा आजार! रोज एक पेनकिलर घ्यावीच लागायची. पण खूप दिवसांचा आजार असल्यामुळे आम्लपित्ताचा भयंकर त्रास होऊ लागलेला. उजवाच खांदा असल्यामुळे, नोकरीमुळे विश्रांतीदेखील देता येत नसे. शिवाय मधुमेह होता. त्यांनी सहा महिने यासाठी होमिओपॅथिक उपचार घेतले. त्याची मधुमेहाची औषधे चालू ठेऊनच होमिओपॅथिक औषधांनी त्यांचा फ्रोझन शोल्डर पूर्णतः बरा झाला.

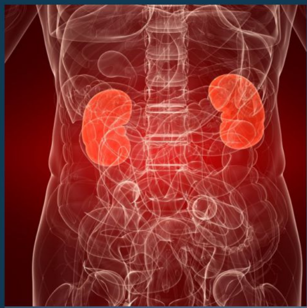
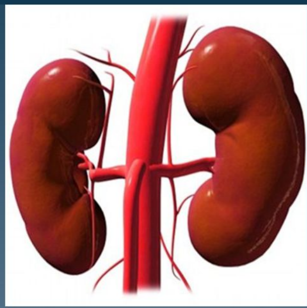
S.L.E. (सिस्टिमिक ल्युपस इरिथमेटोसीस) – हा एक विचित्र विकार आहे. संरक्षक पेशींच्या गुणधर्मामध्ये बिघाड झाल्यामुळे या पेशी आपल्याच मित्रपेशींवरही हल्लाबोल करतात. त्यामुळे सर्व शरीरामध्ये त्याचे पडसाद उमटतात. काही औषधे, अनुवांशिकता, गुणसूत्रदोष, विषाणूमुळे घडून आलेले बदल यामुळे S.L.E. होऊ शकतो.

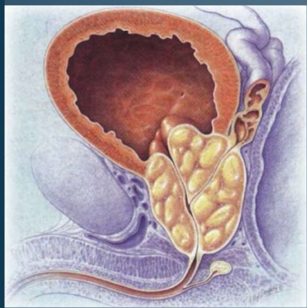
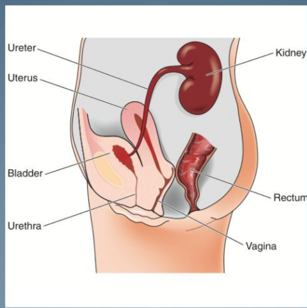
यामध्ये संधीदाह, अस्थिदाह, शारीरिक वेदना, तोंडावर वांग उमटणे, फुफ्फुसदाह, मूत्रपिंडविकार, चेतासंस्था विकार, आतड्यांचे विकार अंतर्भूत असतात. या रुग्णाला सर्व तऱ्हेने जेरीस आणणाऱ्या विकाराचे निदान अनेक प्रकारच्या रक्त तपासणीनंतर करता येते. होमिओपॅथीमध्ये या विकाराच्या बदलत्या स्वरूपानुसार अनेक औषधे आहेत. परंतु एक अनुभवी तज्ज्ञच व्यवस्थित उपचार करू शकतो. फक्त औषधांचेच नाही तर आजाराचेसुद्धा सखोल ज्ञान असणे आवश्यक असते.

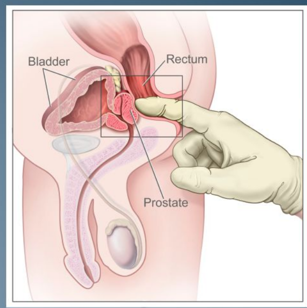
चिकुनगुन्या – एडिस इजिप्ती आणि एशिया क्युलेक्स फटिगन्स या डासांमुळे प्रसार होणारा हा विकार अनेक रुग्णांना अजूनही दमवत आहे. सांधेदुखी, सांधे सुजणे, अतिशय अंग दुखणे, गळ्यावर, बगलेत गाठी येणे, अंगावर पुरळ येणे, थुंकीतून, शौचाद्वारे रक्त पडणे अशी लक्षणे दिसून येतात. सहा सात महिने हा त्रास होतो. यावर होमिओपॅथीमध्ये उत्कृष्ट उपचार आहेत.

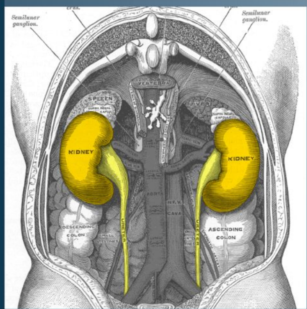
ब्रुसेलोसीस – जनावरांचे काम करणाऱ्या किंवा प्राणीजन्य पदार्थांबद्दल काम करणाऱ्या व्यक्तींना हा आजार होतो. गाई, म्हशी, शेळी, बकरी, डुकरे यांची पैदास व व्यवसाय करणाऱ्या व्यक्तींना याचा धोका जास्त असतो. बारीक ताप, वजन कमी होणे, भूक मंदावणे, सांधेदुखी, अंगदुखी, कंबरदुखी असेही विकार या आजारात आढळून येतात. यावर त्वरित उपचार गरजेचे असतात. होमिओपॅथीमध्ये यावर अनेक औषधे उपलब्ध आहेत.

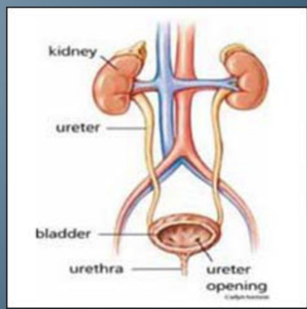
आरोग्य मंत्र

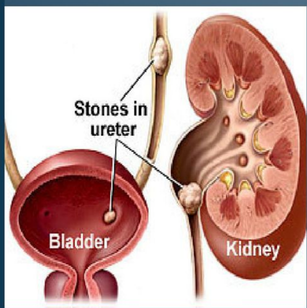



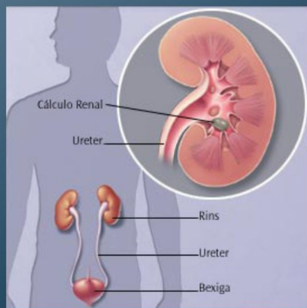













मूत्र उत्सर्जन संस्था

पुरस्थ ग्रंथीविकार (प्रोस्टेट ग्रंथीचे विकार)

पुरस्थ ग्रंथी ही फक्त पुरुषांमध्येच आढळून येते. बाह्य मूत्रनलिकेच्या दोन्ही बाजूंना ही ग्रंथी असते. वयाच्या पन्नाशीनंतर बऱ्याच पुरुषांना प्रोस्टेट ग्रंथीचा कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात त्रास सुरू होतो. ही ग्रंथी आकाराने वाढली म्हणजे मूत्रवाहिनीवर दाब येऊन मूत्र बाहेर पडण्यास अडथळा येतो. तसेच या ग्रंथीलाही अंतर्गत सूज येते.

कारणे आणि लक्षणे - प्रोस्टेट ग्रंथीमध्ये काही बिघाड झाला आहे याची पूर्वसूचना दोन लक्षणांनी कळते. एक म्हणजे मूत्रमार्गात अडथळा निर्माण होतो. आणि दुसरे म्हणजे वारंवार लघवीला जावे लागते. पाठीची खालची बाजू तसेच मांड्या, पाय, तळवे दुखू लागतात. प्रोस्टेट ग्रंथीच्या अवस्थेनुसार तेथे गाठ होते किंवा इतर काही त्रास होतात. उभ्या स्थितीत ओटीपोटावर दाब पडतो आणि त्याचठिकाणी प्रोस्टेट ग्रंथी असते जसजसे वय वाढेल तसतसे शरीराला जडत्व येते आणि शरीराची लवचिकता कमी होते. त्यामुळे ओटीपोटावर जास्तच दाब पडतो. परिणामी प्रोस्टेटला इजा पोहोचण्याची शक्यता वाढते. काही व्यवसायात बराच वेळ बैठे काम करावे लागते. त्यामुळेही ओटीपोटावर सतत दाब पडतो. प्रोस्टेटमध्ये व आजूबाजूच्या भागातील उतीची दाटी होते. काहीवेळा थंडीने गारठल्यामुळे किंवा संसर्गजन्य आजारांमुळेही अचानक प्रोस्टेटचे दुखणे उद्भवते. बद्धकोष्ठता हे प्रोस्टेटच्या तक्रारीचे महत्वाचे कारण आहे. जेव्हा मळ कडक होतो आणि मोठ्या आतड्यात साठून राहतो त्यावेळी प्रोस्टेटवर वजन किंवा अवाजवी भार पडतो व विकार उद्भवू शकतो.

उपचार

होमिओपॅथी - होमिओपॅथिक औषधांनी प्रोस्टेटच्या विकारांमध्ये आश्चर्यकारक परिणाम दिसून आलेले आहेत. सूज येणे, दाह होणे यावर अनेक होमिओ औषधे निरनिराळ्या रुग्णांमध्ये वापरता येतात. उदा. कोनियम– फक्त उभे राहूनच लघवी करता येते. पायातून, पाठीतून कळा येतात. विशेषतः अविवाहित वृद्धांमध्ये हे औषध जास्त उपयुक्त आहे.

स्टॅफीसॅग्रीया - मूत्रउत्सर्जनाचा असह्य आवेग असला तरीही फक्त थेंबथेंब लघवीच उत्सर्जित होते.

पल्सेटिला - पोटात खूप दुखते, घसा तोंड सारखे कोरडे पडते. पोटात सूज आल्यासारखी वाटते.

सिस्टस कॅनाडेन्सीस - प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कर्करोगामध्ये ज्या वेळी रुग्णाला उताणे झोपून लघवी केल्याशिवाय लघवीच होत नाही.

होमिओपॅथीमध्ये प्रत्येक विकाराचा, लक्षणांचा, विकार उद्भव कारणांचा सर्वच रीतीने सांगोपांग विचार केला जातो. त्यामुळे रुग्णाला कमी त्रासात विकारापासून यथोचित आराम मिळतो.

आहार उपचार - भोपळ्याच्या बियांचा घरगुती उपचार या बाधेवर बऱ्याच रुग्णांना गुणकारी ठरला आहे. भोपळ्याच्या बियांमध्ये असंपृक्त मेदाम्ले भरपूर प्रमाणात असतात. प्रोस्टेटसाठी त्यांचा चांगला उपयोग होतो. त्यासाठी रोज भोपळ्याच्या ७ ते ८ बिया खाव्या किंवा बियांची पूड करून उकडलेल्या भाज्यांमध्ये मिसळून खावी किंवा पोळीच्या कणकेत घालून मधातून अथवा दुधातून घ्यावी.

जस्त - खनिज गोळ्यांच्या स्वरूपात आवश्यक प्रमाणात जस्त (झिंक) घेतल्याने फायदा होतो.

ई-जीवनसत्व - प्रोस्टेट ग्रंथीचे विकार कमी करण्यासाठी रुग्णाने ई–जीवनसत्व असलेले पदार्थ मुद्दाम खावेत. हिरव्या पालेभाज्या, अंडी, दूध, कच्ची मोड आणलेली कडधान्ये कोंडा न काढलेली पूर्णांश धान्ये खावीत. तसेच ४०० मि.ग्रॅ. क्षमतेची ईजीवनसत्वाची गोळी घ्यावी.

निसर्गोपचार - नैसर्गिक एनिमा घ्यावा. त्यानंतर रुग्णाने एकदा गरम व एकदा गार पाण्यात बसावे. गरम पाण्यामुळे ओटीपोटाभोवतीच्या उतींना आराम मिळतो तर गार पाण्यामुळे त्या पुर्वस्थितीला येतात. हा उपचार फार उपयुक्त होतो. अजून एक 'वेट गर्डल पॅक' नावाचा उपचार रुग्णाने अवश्य करावा. रुग्णाने पातळ सुती पंचा गार पाण्याने ओला करून कमरेला गुंडाळावा त्यावर लोकरीची जाड घडी गुंडाळावी. असे वीस मिनिटे केल्याने प्रोस्टेट ग्रंथीच्या पेशी आकुंचन पावतात, असे निसर्गोपचारतज्ज्ञांचे मत आहे. रुग्णाने अतिश्रम टाळावेत. खूप वेळ एका ठिकाणी बसून राहू नये. अति व्यायाम करू नये.

मूत्रपिंडदाह

मूत्राशय व मूत्रवाहक नलिकेतून जंतूसंसर्ग वरच्या दिशेने मूत्रपिंडाकडे पसरल्याने मूत्रपिंडदाह (नेफ्रायटिस) हा विकार होतो. एकदा हा संसर्ग मूत्रपिंडाच्या पेशींमध्ये पोहोचला की त्याचे उच्चाटन करणे फार अवघड असते. येथे येणारे जिवाणू कोणत्याही अँटिबायोटिकला लवकर दाद देत नाहीत. लहान मुलांमध्ये किंवा तरुणांमध्ये हा विकार आढळतो. आजाराच्या प्राथमिक अवस्थेत जर योग्य उपचार झाले नाहीत तर रोग्याची अवस्था गंभीर होते व अखेर मृत्यूचा धोका असतो.

अक्यूट पायलोनेफ्रायटिस

घशाला झालेल्या जंतुसंसर्गामुळे किंवा ऱ्हुमॅटिक तापामुळे तोच जंतूसंसर्ग मूत्रपिंडापर्यंत पोहोचतो किंवा वारंवार मूत्राशयदाह होत असल्यास तेच इन्फेक्शन वरच्या बाजूला मूत्रपिंडाकडे सरकते. रोगप्रतिकारशक्तीचा अभाव असल्यास ही क्रिया लवकर होते.

लक्षणे - पाठीत बरगड्यांच्या खाली दुखायला लागते. तेथून जांघेच्या वरच्या भागात कळ येऊन ओटीपोटाकडे येते. लघवी करताना दुखते. लघवीचे प्रमाण कमी होते. लघवी जास्त पिवळी होते. बऱ्याचवेळा लघवीत रक्त, अल्ब्युमिन (एक प्रथिन) लाल आणि पांढऱ्या पेशी हे घटक असू शकतात. भरपूर ताप येतो. खूप थंडी वाजून उलट्या होऊ शकतात. पाठीवर सूज आल्यासारखे होऊन दुखण्यास सुरूवात होते. काहीवेळा फिट्स येऊ शकतात. चेहरा फुगीर होतो. पायावर घोट्यावर सूज येते.

क्रॉनिक पायलोनेफ्रायटिस

सततच्या लघवीच्या जंतुसंसर्गामुळे ही जुनाट व्याधी उद्‌भवू शकते. यामध्ये मूत्रपिंडाचा आकार लहान लहान होत जातो. पेशींचा ऱ्हास होतो. कार्यक्षमता कमी होते. रक्त गाळण्याची शुद्धीकरणाची प्रक्रिया मंदावते. असाच प्रवास चालू राहिला तर मूत्रपिंड काम करेनासे होते. (किडनी फेल होते)

लक्षणे - थकवा, ॲनेमिया, प्रकृती खालावते, वजन कमी होते, चेहऱ्यावर व घोट्यावर सूज येते. चेहरा फिकट होतो. रक्तदाब वाढतो, लघवीतून अल्ब्युमिन खूप प्रमाणात जाते. क्वचित भोवळ येते.

निदान - या दोन्ही विकारांचे निदान करण्यासाठी बऱ्याच तपासण्या कराव्या लागतात. त्यामध्ये लघवी कल्चर, इंट्राव्हिनसपायलोग्राम, सोनोग्राफी, रक्तामध्ये ब्लड युरिया, क्रियाटिनीन, प्लाझमा इलेक्ट्रोलाईट्स यांच्या लेवलद्वारे गांभीर्य कळण्यास मदत होते.

उपचार - हा विकार गंभीर असल्याकारणाने उपचार करताना अतिशय विचारपूर्वक करावे लागतात. ॲक्युट स्टेजमध्ये इस्पितळात भरती करूनच उपचार करावे लागतात. प्रथम गंभीर अवस्थेत मॉडर्न मेडिसिन उपयोगी पडते. मग रुग्ण एकदा स्थिरावला की होमिओपॅथिक उपचार देता येतात.

होमिओपॅथी

एल सिरम - ॲक्युट नेफ्रायटिस, युरेमिया होण्याची शंका असल्यास लघवीमधून अल्ब्युमिन उत्सर्जित होत असल्यास बरोबरीने हृदयरोग असल्यास हे औषध वापरता येते.

कॉलचीकम - सतत मळमळ, पोट फुगल्यासारखे होणे, थोडेच पण कळ येऊन लघवीस होणे, लघवी लालभडक होणे, वास येणे.

हिपार सल्फ - क्रॉनिक नेफ्रायटिस, असह्य कळा येणे, थंडी वाजून येणे.

कॅनाबीस सटीव्हा - जळजळ होणे, पाठीमध्ये ओढ बसल्यासारखे होऊन ओटीपोटात दुखणे, लघवी अवघड होणे.

या शिवाय प्रत्येक व्यक्ती वैशिष्ट्यानुसार अगणित औषधं आहेत उदा. कँथारिस, बर्बेरिस, मर्क्युरियस, सॉलीडॅगो, कालीकार्ब इ. परंतु हा विकार गंभीर असल्याने होमिओपॅथिक तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच उपचार घ्यावेत.

घरगुती उपचार - या उपचारांनी रुग्ण पूर्ण बरा होत नाही. परंतु बरे होण्याच्या प्रक्रियेला हातभार लागतो.

गाजराचा रस - सकाळी अनोशापोटी एक पेला गाजराचा रस, एक चमचा मध व एक चमचा लिंबाचा रस मिसळून प्यावे.

चंदन व वाळा - पाण्यात भिजत घालून वाटीभर पाणी खडीसाखर घालून प्यावे.

तुळशीचे बी - चमचाभर घेऊन वाटीभर पाण्यात भिजत घालावे. फुगून आल्यावर दुधात खडीसाखर घालून प्यावे. चमचाभर जिरे व अर्धा चमचा खडीसाखरेची पूड एक कपभर गोड ताकात टाकून प्यावे.

नासपती - मूत्रपिंडदाहावर उपयोगी. विपुल प्रमाणात खजिन व प्रथिनं असतात.

द्राक्षे - भरपूर पाणी व पोटॅशियम क्षार असतात. मूत्रल गुणधर्म असतात.

शहाळे - शहाळ्याचा उपयोग तर सर्वश्रुत आहे.

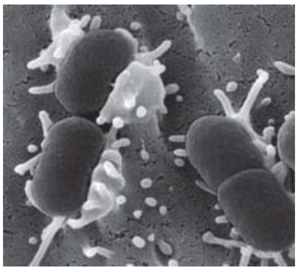
आहार - तज्ज्ञांकडून व्यक्ती प्रकृतीनुसार आहारतक्ता मागून घेऊन त्याप्रमाणेच आहाराचे नियोजन करावे. वाफवलेल्या भाज्या, योग्य प्रमाणात प्रथिने व सूप यांचा आहारात समावेश असावा. पालक, चॉकलेट, कोको यांच्यात ऑक्झॅलिक आम्ल असते. यासाठी ते वर्ज्य करावेत. मिठाचे प्रमाण कमी ठेवावे. एकाचवेळी भरपूर जेवू नये.

बाराक्षार - फेरम फॉस ६x व कालीमूर ६x यांचे मिश्रण.

ॲक्युप्रेशर व ॲक्युपंक्चर - या शास्त्रामध्ये किडनी चॅनल म्हणून एक बिंदूचा मार्ग असतो. त्यावरच्या बिंदूवर दाब दिल्याने किंवा सुईने उत्तेजित केल्याने किडनीचे कार्य सुधारते. या शास्त्रानुसार डोक्याच्या केसांवरून किडनीचे कार्य समजले जाते.

युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन

हे इन्फेक्शन व्हायरल किंवा बॅक्टेरियल असते. विशेषतः ''इ'' कोलाय नावाच्या बॅक्टेरियामुळे होणारे इन्फेक्शन जास्त प्रमाणात आढळते. लहान मुले व स्त्रियांमध्ये मूत्रमार्ग लहान असण्याने संसर्ग खूप लवकर होतो. किडनी, युरेटर, ब्लॅडर, प्रोस्टेट यांच्या इन्फेक्शनबरोबर यूटीआय आढळू शकतो. लघवी जास्त वेळ थांबवून ठेवल्यामुळे, अस्वच्छतेमुळे, अस्वच्छ पब्लिक टॉयलेटचा वापर केल्यामुळे यूटीआय होऊ शकतो.



लक्षणे :- दाह व जळजळ होते. सारखे लघवीला जाण्याची इच्छा होते. ओटी पोटात दुखते. लघवीचा रंग गडद पिवळसर किंवा लालसर असतो. प्रमाण कित्येकवेळा जास्त तर क्वचित कमी असते. खराब वास येतो. रक्त व पू सुद्धा आढळतो. कंबर, पाय दुखतात. संसर्ग वाढल्यास थंडी वाजून ताप येतो. वारंवार उलट्या होतात. ही व्याधी जुनाट असल्यास हीच लक्षणे कमी तीव्र असतात.

उपचार :- सहा सात वर्षाच्या शर्मिष्ठाला युटीआयचा सारखाच त्रास व्हायचा. नेहमीच अँटीबायोटिक्सचा कोर्स करावा लागायचा. परंतु विकाराचे पूर्णतः निराकरण व्हायचे नाही. सारखी शाळा चुकायची त्याशिवाय होणाऱ्या वेदना व तापामुळे, उलट्यांमुळे हवालदिल होणारी शर्मिष्ठा पाहून तिचे आईवडिलसुद्धा जेरीस आले होते. तिला होमिओपॅथिक उपचार द्यायचे ठरल्यावर लक्षणांच्या संपूर्णतेनुसार व व्यक्ती वैशिष्ट्यानुसार काही औषधे सहा महिने द्यावी लागली, त्यानंतर मात्र आजतागायत शर्मिष्ठेला कसलाच त्रास नाही.

घरगुती उपचार :- काकडी, मध व लिंबू रस तसेच बार्लीवॉटर, शहाळे, शेवग्याच्या फुलांचा रस, आवळ्याच्या झाडाच्या सालीचा काढा, वेलदोड्याचा काढा उपयुक्त असतो. लोणकढे तूप घालून चांगला भाजलेला ओवा चिमूटभर सैंधव घालून रोज रात्री चावून खावा. मूत्रमार्गामधील वेदना कमी होतात. लघवी साफ होत नसल्यास एक चमचाभर उगाळलेले चंदन कपभर थंड दुधात खलून प्यावे.

इतर :- भरपूर पाणी प्यावे. उष्ण प्रवृत्तीचा आहार टाळावा. कायमस्वरुपी उपचारांसाठी तज्ज्ञांची मदत घ्यावी. स्वच्छता ठेवणे व स्वच्छ टॉयलेटचा वापर करणे उपचारांचाच एक भाग मानावा लागेल. खूप वेळ लघवी रोखून ठेवणे अहितकारक असते.

मूत्रमार्ग - मूत्राशय दाह

मूत्रमार्ग मूत्राशय दाह हा बहुतांशी जीवाणू-विषाणूंच्या संसर्गामुळे होत असतो. लहान मुले व स्त्रियांच्यात हा विकार प्रामुख्याने आढळतो. मूत्रमार्ग लहान असल्याकारणाने कोणताही संसर्ग मूत्राशयाकडे लवकर पोहोचतो. त्यामुळे ही व्याधी उद्भवते. मूत्रपिंड, मूत्रमार्ग, योनिमार्ग किंवा पूरःस्थ ग्रंथी (प्रोस्टेट) यांना जंतुसंसर्ग (इन्फेक्शन) झाला असला तरीही मूत्राशय दाह होऊ शकतो. लघवी जास्त वेळ थांबवून ठेवल्यामुळे मूत्राशयात लघवी तुंबून राहते. त्यामुळेही जंतुसंसर्ग व दाह होऊ शकतो. मलावरोधाचा खूपच त्रास असणाऱ्यांना, मुतखडा असणाऱ्यांना किंवा पूरःस्थ ग्रंथी (प्रोस्टेट) सुजली असल्यास मुत्राशयदाह वारंवार उद्भवू शकतो.

लक्षणे - लघवी करताना आग, जळजळ होते. सारखे लघवीला जाण्याची इच्छा होऊन पोट रिकामे करावेसे वाटते. ओटीपोटात दुखल्यासारखे होते. लघवीचा रंग गडद पिवळसर किंवा लालसर असतो. प्रमाण कित्येकवेळा जास्त तर क्वचित कमी असते. लघवीला खराब वास येतो तर काहीवेळा लघवीत रक्त किंवा पू असण्याची शक्यता असते. कंबर, पाय दुखतात. संसर्ग वाढल्यास थंडी वाजून ताप येतो. वारंवार उलट्या होतात. ही व्याधी जुनाट झाल्यास हीच लक्षणे आढळतात. परंतु तीव्रता कमी असते.

उपचार

होमिओपॅथी

कँन्थारिस - मुख्य औषध, मूत्रमार्गात भयंकर जळजळ, लघवी थेंब थेंब होते.

एपिस - सारखे लघवीस होते. शेवटी शेवटी आग पडल्यासारखे होते. लघवीतून रक्त जाते. तहान अजिबात लागत नाही.

टेरेबिंथीना - जाड, मातकट राप लघवीत आढळतो, सतत पोटात दुखते.

परेराब्राव्हा - खूप जोर केल्यावरच लघवीला होते. मांडीतून कळा येतात. असह्य वेदना असल्यास वेदनाशामक औषध.

सहा सात वर्षाच्या शर्मिष्ठाला सतत युरिन इन्फेक्शनचा त्रास व्हायचा. नेहमीच अँटीबायोटिक्सचा कोर्स करायला लागायचा. परंतु पूर्णतः विकाराचे निराकरण व्हायचे नाही. सारखी शाळा चुकायची. त्याशिवाय होणाऱ्या वेदना आणि तापामुळे - उलट्यामुळे हवालदिल होणारी शर्मिष्ठा पाहून तिचे आई वडीलसुद्धा जेरीस आले होते. शर्मिष्ठाला होमिओपॅथी देण्याचे ठरल्यावर तिला तिच्या लक्षणांच्या संपूर्णतेनुसार काही औषधं दोन महिने द्यावी लागली. त्यानंतर मात्र आजतागायत शर्मिष्ठेला कसलाच त्रास होत नाही. अशा प्रकारच्या संसर्गावर वरील उदाहरणादाखल दिलेली औषधं उपयुक्त आहेत.

बाराक्षार - फेरमफॉस ६x, कालीमूर ६x आणि कालीफॉस ६x.

घरगुती उपचार

काकडीचा रस - एका काकडीचा रस, चमचाभर मध व एक चमचा ताज्या लिंबाचा रस दिवसातून तीन वेळा प्यावा.

बार्ली - बार्लीची पेज, ताक व लिंबू असे दिवसातून दोनदा प्यायल्याने जास्त मूत्र तयार होऊन रुग्णाला आराम मिळतो.

शहाळे - शहाळ्याचे पाणी पिल्याने मूत्रदाह निश्चित थांबतो.

भेंडी - १०० ग्रॅम भेंडी दीड कप पाण्यात घालून काढा करावा. तो दिवसातून दोनवेळा प्यावा.

शेवग्याची फुले - शेवग्याच्या फुलांचा रस एक चमचा व अर्धा पेला शहाळयाचे पाणी मिसळून प्यावे. मूत्रमार्गाची जळजळ थांबते.

आवळ्याच्या झाडाची साल - चार पाच इंच काढून त्याचे चूर्ण करावे, एक चमचा हळद घालावी. सकाळी उठल्यावर अनोशापोटी हे मिश्रण खाऊन वर एक पेला गरम पाणी प्यावे.

वेलदोड्याचा काढा - चार वेलदोड्यांचा काढा, एक

वाटी व अर्धा कप दूध व अर्धा चमचा साखर घालून प्यावा.

ओवा - लोणकढे तूप किंचित घालून चांगला भाजलेला ओवा घेऊन चिमूटभर सैंधव घालावे रोज रात्री चावून खावे. मूत्रमार्गातील वेदना कमी होतात.

चंदन - लघवी साफ होत नसल्यास एक चमचाभर उगाळलेले चंदनाचे गंध कपभर थंड दुधात खलून प्यावे.

कात-सुंठ - वारंवार लघवी होऊन दाह झाल्यास कात, सुंठ व गूळ यांचे मिश्रण गोळीएवढे दिवसातून तीन वेळा घ्यावे.

इतर उपाय - भरपूर पाणी प्यावे. ओटीपोटावर गरम पाण्याचा शेक घ्यावा. उष्ण प्रवृत्तीचा आहार टाळावा. कायमस्वरूपी उपचारांसाठी होमिओपॅथिक तज्ज्ञांची मदत घ्यावी.

शारीरिक स्वच्छता - मूत्रमार्गाची स्वच्छता ठेवणे हा सुद्धा उपचाराचाच एक भाग मानावा लागतो. वेळेवर लघवीला जाणे, त्यानंतर स्वच्छता राखणे फार गरजेचे असते.

किड्नी फेल्युअर (KIDNEY FAILURE)

मूत्राशय व मूत्रवाहक नलिकेतून जंतूसंसर्ग जर वरच्या दिशेने मूत्रपिंडाकडे पसरल्याने किडनी फ्लयुअर होते. एकदा का हा संसर्ग मूत्रपिंडाच्या पेशींमध्ये पोहोचला की त्याचे उच्चाटन करणे फार अवघड असते. येथे येणारे जिवाणू / विषाणू कोणत्याही अँटीबायोटिकला लवकर दाद देत नाहीत. लहान मुलांमध्ये व तरुण वयात या विकाराचा उद्‌भव जास्त आढळून येतो. आजाराच्या प्राथमिक अवस्थेत जर योग्य उपचार झाले नाहीत तर रोग्याची अवस्था गंभीर होते तसेच मृत्यूचा धोका असू शकतो.

अक्युट किड्नी फेल्युअर

घशाला झालेल्या जंतुसंसर्गामुळे किंवा रुमॅटिक तापामुळे तोच जंतूसंसर्ग मूत्रपिंडापर्यंत पोहोचतो किंवा वारंवार मूत्राशय दाह होत असल्यास तेच इन्फेक्शन वरच्या बाजूला मूत्रपिंडापर्यंत सरकते रोगप्रतिकारशक्तीचा अभाव असल्यास ही क्रिया लवकर होते.

या विकारामध्ये पाठीत बरगड्यांच्या खाली दुखायला लागते. तेथून जांघेच्या वरच्या भागात कळ येऊन ओटीपोटाकडे येते. लघवी करताना दुखते. लघवीचे प्रमाण कमी होते. लघवी जास्त पिवळी होते. बऱ्याचवेळा लघवीत रक्त, अल्ब्युमिन (एक प्रोटीन), लाल आणि पांढऱ्या पेशी हे घटक असतात. भरपूर ताप येतो. खूप थंडी वाजून येते, उलट्या होतात. पाठीवर सूज येऊन दुखण्यास सुरुवात होते. काहीवेळा फिटसदेखील येतात. चेहरा फुगीर होतो. पायावर, घोट्यावर सूज येते.

क्रॉनिक किड्नी फेल्युअर

सातत्याने होणाऱ्या जंतुसंसर्गामुळे ही जुनाट व्याधी उद्‌भवू शकते. यामध्ये मूत्रपिंडांचा आकार आक्रसत जातो. पेशींचा ऱ्हास होतो. कार्यक्षमता कमी होते. रक्त गाळण्याची, शुद्धीकरणाची प्रक्रिया मंदावते. असाच प्रकार चालू राहिला तर मूत्रपिंड निकामी होते.

या विकारात थकवा, अॅनिमिया, चेहऱ्यावर व घोट्यावर सूज येणे अशी लक्षणं दिसतात. चेहरा फिकट होतो. रक्तदाब वाढतो, लघवीतून अल्ब्युमिन खूप प्रमाणात जाते. क्वचित भोवळ येते.

निदान :- या विकाराचे डायग्नोसिस करण्यासाठी बऱ्याच तपासण्या कराव्या लागतात. त्यामध्ये युरीन कल्चर, सोनोग्राफी, इन्ट्रोव्हिनस युरोग्राम, तसेच रक्तामध्ये ब्लड युरिया, क्रियॅटिनीन, प्लाझमा इलेक्ट्रोलाईटस यांच्या पातळीवरुन निदान करणे सोपे जाते.

उपचार :- हा विकार गंभीर असल्याकारणाने उपचार अतिशय विचारपूर्वक करावे लागतात. अक्युट स्टेजमध्ये इस्पितळात भरती करूनच उपचार केलेले उत्तम. गंभीर अवस्थेत मॉडर्न मेडीसीनच उपयोगी पडते. रुग्ण एकदा स्थिरावल्यावर होमिओपॅथिक उपचारांनी रुग्ण पूर्ण बरा होऊ शकतो.

मूत्रखडे

मूत्रपिंडात मूत्रमार्गात किंवा मूत्राशयात मूत्रखडे तयार होण्याचे प्रमाण बऱ्याच जणात आढळते. लघवीमध्ये युरिक आम्ल, फॉस्फरस, कॅल्शियम आणि ऑक्झँलिक आम्ल ही रसायने असतात. त्यांच्यापासूनच हे खडे तयार होतात. रेती, वाळू यांच्याएवढे बारीक खडे किंवा अगदी पक्ष्यांच्या अंड्याएवढे मोठे खडे अशी विविधता या खड्यांच्या आकारात असते. लघवीतील विशिष्ट पदार्थांच्या विरघळण्याच्या क्षमता प्रमाणाबाहेर गेल्या की या संपृक्त वातावरणात खडे तयार होतात. बहुतेकवेळा हे खडे कॅल्शियम ऑक्झलेटपासून किंवा फॉस्फेटपासून तयार होतात. मूत्रमार्गाला वारंवार संसर्ग होत असताना तयार होणारे खडे हे बहुतांशी फॉस्फेटचे असतात. सर्व प्रकारच्या खड्यामधील नव्वद टक्के खड्यांमध्ये कॅल्शियम हा मुख्य घटक असतो. तर अर्ध्याहून अधिक खडे कॅल्शियम, अमोनियम, मॅग्नेशियम, फाँस्फेटस् आणि कार्बोनेट्स यांचे मिश्रण असते. उरलेल्यांमध्ये ऑक्झलेट असते.

कारणे - आपल्या शरीरात अनेक क्रिया अव्याहतपणे चालू असतात. त्या सुरळीत चालू राहिल्यासच तब्येत योग्य राहते. मूत्रपिंडाचे रक्त शुद्ध करण्याचे कार्य बिघडल्यास मूत्रखडे तयार होतात. लघवीत रसायनांचे प्रमाण जास्त होऊन लघवी दाट व गढूळ होते. तसेच पाणी व द्रवपदार्थ कमी प्यायल्याने मुतखडे होतात. बैठे काम करण्याने, बरेच दिवस अंथरूणात पडून असणाऱ्या रुग्णांना मुतखडा होण्याची शक्यता असते. चुकीची आहारपद्धती जास्त प्रमाणात आम्ल तयार होईल असे पदार्थ खाणे, मैदा व साखरयुक्त पदार्थ, चहा, मांस, कॉफी, मसालेदार पदार्थ, चमचमीत तेलकट पदार्थ यांचे वारंवार सेवन, शरीरातील अ जीवनसत्वाचा अभाव, गरजेपेक्षा जास्त ड जीवनसत्व घेतल्याने मूतखडे होऊ शकतात. वारंवार होणारा मूत्रमार्गदाह (इन्फेक्शन), लघवी साचून राहणे, पिण्याच्या पाण्यामधील क्षारांचे प्रमाण, अति घाम येणे, गाऊट, पॅराथॉयराईड ग्रंथीचे विकार, दूध व दुग्धजन्य पदार्थांचे अतिप्रमाणात सेवन, कुशिंग सिंड्रोम शारीरिक हालचालींची कमतरता या अनेक कारणांमुळे मूत्रखडे होऊ शकतात.

लक्षणे - मूत्रखडा एक किंवा अनेक असू शकतात. तसेच ते एका वा दोन्ही मूत्रपिंडात मूत्रवाहिनी, मूत्राशय किंवा मूत्रोत्सर्गिका (बाह्यमूत्रनलिका) येथेही असू शकतात. याची महत्वाची लक्षणे म्हणजे पाठीत दुखायला सुरु होऊन कळ ओटीपोटाकडे येते. या वेदना असह्य होऊन रुग्ण अक्षरशः गडाबडा लोळू लागतो. पाठ, ओटीपोट, वृषण, मांड्या या ठिकाणी तीव्र वेदना होतात. सतत लघवीची इच्छा होते. लघवी करताना दुखते. तसेच लघवी थोडीथोडी होते. मळमळ, उलट्या घाम येणे, अंग गार पडणे किंवा थंडी वाजणे ही इतरही लक्षणे दिसू लागतात. लघवीतून कधी कधी रक्तही जाऊ शकते. खडा प्रमाणापेक्षा मोठा असल्यास कधी कधी मूत्रमार्ग बंद होऊन किडनीला सूज येऊ शकते. एक्स रे व सोनोग्राफीद्वारे निदान करता येते.

उपचार

होमिओपॅथी - जेव्हा रुग्ण वेदनेने गडाबडा लोळत असतो, वेदनाशामक औषधांनीसुद्धा उतार पडत नाही अशा वेळी 'अकोनाईट' नावाचे होमिओपॅथिक औषध अतिशय उपयुक्त आहे. या औषधाचे फक्त दोन थेंब रुग्णाला पाजवल्यास अशी कळ जादू केल्यासारखी ताबडतोब थांबते.

लघवी लालसर, पिवळट होते, बाह्य मूत्रनलिकेच्या तोंडाशी असह्य दाह होतो. बारीक बारीक मूत्रखडे तयार होण्याची प्रवृत्ती असते अशा व्यक्तींमध्ये कॅलकेरिया कार्ब हे औषध वापरता येते. लघवी आल्यासारखी वाटते. परंतु लघवीस होत नाही. किंवा थेंबथेंब लघवी होते. या व्यक्तींमध्ये शारीरिक हालचालींचा अभाव असतो. बैठे काम जास्त करणाऱ्या अशा रुग्णांना नक्सवोमिका हे औषध लागू पडते. मूत्रमार्गाची असह्य जळजळ आणि असह्य दाह होत असल्यास अशा मूत्रखड्यावर 'सर्सापरिला' हे औषध देता येते. लघवी होण्याचे एकदम थांबते किंवा अगदी बारीक धार येते, लघवी लालभडक होते अशा अवस्थेत 'उवा अरसी' या नावाचे औषध अतिशय उपयुक्त असते. मूत्रखडे तयार करण्याची स्थायी प्रवृत्ती बंद करण्यासाठी कॅल्केरिया रिनालीस हे मूत्रखड्यांवरच प्रक्रिया करून बनवलेले होमिओपॅथिक औषध अगदी जालीम म्हणावे असे उपलब्ध आहे. या उपचारांचा संबंध सरळ मूत्रपिंडाशी असल्याकारणाने तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय उपचार घेऊ नयेत. वरील औषधांशिवाय बर्बेरिस, कथारिस, लायकोपोडियम, झिंकममेट, क्रियोसोट, टबॅकम, सेपिया, डायोस्कोरिया बेनझॉयिक ॲसिड, अर्निका अशी औषधं मूत्रखड्यावर प्रभावीपणे वापरता येतात.

घरगुती उपचार

राजमा - मूत्रपिंडाच्या तक्रारीवर राजमाच्या बियांचा उपचार उपयुक्त ठरतो. याविषयी जर्मनीच्या डॉ. रॅम यांनी सर्वप्रथम मूत्रपिंड व मूत्रनलिका यांच्या तक्रारीसाठी राजम्याचा यशस्वी उपचार केला. राजम्याच्या बिया घेऊन त्याचे तुकडे करावेत. ६० ग्रॅम राजम्याच्या शेंगा चार लिटर गरम पाण्यात घालून मंदाग्नीवर चार तास हे पाणी उकळावे. नंतर ते पाणी फडक्यातून गाळून घ्यावे. गार करण्यासाठी आठ तास ठेवावे. पुन्हा ते न हलवता मऊ फडक्यातून गाळावे. दर दोन तासांनी एक ग्लास पाणी रुग्णाला प्यायला द्यावे. रोज ताजे पाणी तयार करून चोवीस तासाच्या आत वापरावे.

डाळिंब - चमचाभर 'डाळिंबाचे दाणे चांगले बारीक वाटावेत. दोन चमचे हरभरा डाळ जास्त पाणी घालून शिजवून एक कप सूप तयार करावे. या सुपमध्ये वाटलेले डाळिंबाचे वाटण मिसळून रुग्णाला पिण्यास द्यावे मूत्रनलिकादाह कमी होऊन मूत्रउत्सर्जन व्यवस्थित होते.

कलिंगड - सर्व फळांमध्ये कलिंगडात सर्वाधिक पाणी असते. पोटॅशियम हा क्षार मुबलक असून हे फळ मूत्रखड्यावर गुणकारी आहे.

सफरचंद - सफरचंद हे मूत्रखड्यावर गुणकारी असून साखर न घातलेला नैसर्गिक स्वरूपातील सफरचंदाचा रस मुत्रखडे उत्सर्जित करण्यास मदत करतो.

तुळस - तुळशीच्या पानांचा रस एक चमचा तेवढाच मध एकत्र करून सकाळी घ्यावा. उत्सर्जन क्रिया सुधारण्यास व मूत्रमार्गाचा दाह कमी करण्यास उपयुक्त.

शस्त्रक्रिया - मूत्रखडे जर दहा ते पंधरा मी.मी. पेक्षा जास्त असतील तर शस्त्रक्रिया करावी लागते. यामध्ये सिस्टोस्कोपीद्वारे, शॉकवेव्ह लिथोट्रिप्सी किंवा पूर्ण टाक्यांची शस्त्रक्रिया याद्वारे उपचार करावे लागतात.

आरोग्य मंत्र

त्वचा व केस

कोड (LEUCODERMA)

कोड हा एक त्वचाविकार आहे. आपल्या त्वचेखाली मेलॅनीन नावाचे रंगद्रव्य असते. काही व्यक्तींमध्ये हे रंगद्रव्य हळुहळू कमी होत जाते आणि त्वचेवर पांढरे डाग येतात. हे चट्टे किंवा डाग काळ्या रंगाच्या व्यक्तींमध्ये विद्रुप दिसतात. या डागांमुळे व्यक्तीच्या इतर आरोग्यावर काहीही परिणाम होत नाही. हा रोग संसर्गजन्य व स्पर्शजन्य नाही. जनुकातील काही बदलांमुळे, अनुवंशिकतेमुळे कोड होऊ शकते.

कारणे - अतिशय काळजी करण्याचा स्वभाव, दुःखी जीवन, पोटाच्या तीव्र व जुनाट तक्रारी, काविळ असे आजार होऊन गेल्यावर, भाजलेल्या जखमांच्या व्रणापासून हा विकार चालू होऊ शकतो. अनुवांशिकतेमुळेही कोड चालत येते.

लक्षणे - शरीराच्या कुठल्याही भागावर प्रथम एक लहानसा पांढरा ठिपका दिसू लागतो. नंतर त्याचे चट्ट्यात रूपांतर होते. सुरुवातीला चट्टे गुलाबी पांढुरके असतात. कालांतराने ते जास्त पांढरे होत जातात. त्वचेखालील मेलॅनीनचे प्रमाण कमी कमी होत जाते. त्वचेवरील चट्ट्यांची संख्या वाढली की ते एकमेकांना जोडले जाऊन संपूर्ण त्वचाच पांढरी दिसू लागते. त्वचेवरील केस, भुवया, पापण्यांचे केससुद्धा पांढरे होतात. डोक्यातसुद्धा कोड झाल्यास डोक्याचेही केस हळुहळू पांढरे होऊ शकतात. संपूर्ण पांढरे होऊन अगदी डोळ्यातल्या बाहुल्यासुद्धा रंगहीन होतात अशा पूर्ण पांढऱ्या व्यक्तीला अल्बिनो म्हणून संबोधले जाते.

उपचार

निसर्गोपचार :-

बावची/गवार - गवारीच्या बियांचा उपचार कोडावर उपयुक्त आहे. बावचीच्या बिया तीन दिवस आल्याच्या रसात भिजवाव्यात. आल्याचा रस रोज बदलावा. नंतर बिया हातांनी चोळून त्याची टरफले काढावी. त्या सावलीत चांगल्या वाळवाव्यात, त्यांची पूड करावी. रोज एक ग्रॅम पूड एक कप ताज्या दुधात घालून ते प्यावे. हा उपचार सलग चाळीस दिवस करावा. कुटलेल्या बियांचा लेप डागांवर लावावा.

बावचीच्या बिया व चिंचोके - समप्रमाणात घेऊन तीन ते चार दिवस पाण्यात भिजवावे. नंतर बिया सोलून सावलीत वाळवाव्यात. कोडावर लावण्यासाठी उगाळून लेपासारख्या लावाव्यात. किंवा दोन्हीची पूड करून पाण्यात कालवून लावावे. त्वचा खाजू लागली किंवा दाह होऊन पाणी येऊ लागल्यास तातडीने उपचार थांबवावा.

लाल माती - नदी काठी किंवा डोंगर उतारावर मिळणारी लाल माती व आल्याचा रस समप्रमाणात घेऊन दिवसातून एकदाच डागांवर लावावी. लाल मातीत तांब्याचा अंश असतो व आले सौम्य उत्तेजक असल्याने रक्ताभिसरण सुधारते व डाग पुन्हा त्वचेच्या रंगाचे होऊ लागतात.

मुळा - ३५ ग्रॅम मुळ्याच्या बिया व्हिनेगरमध्ये वाटून कोडावर लावाव्यात.

होमिओपॅथी - कोड झालेल्या सुरुवातीच्या काळात होमिओपॅथिक उपचार उपयुक्त ठरतात. पुष्कळ पसरलेल्या कोडावर कोणतेच उपचार गुणकारी ठरत नाहीत. होमिओपॅथीमध्ये व्यक्तीवैशिष्ठ्यांचा अभ्यास करून उपचार केल्यास आश्चर्यकारक परिणाम दिसून येतात. अर्सेनिक सल्फम फ्लेवम, ऑरममेट, बॅसीलीनम, हायड्रोकोटाईल, लायकोपोडियम, नॅट्रममूर, नॉट्रिक ॲसीड, सेपिया, ट्युबरक्युलीनम अशी औषधे कोडावर उपयुक्त आहेत. उपचारांचा कालावधी चार पाच वर्षांपर्यंतही जाऊ शकतो.

इतर - ॲलोपॅथीमधील **PUVA** उपचार काही अंशी उपयुक्त ठरतात. त्याशिवाय सूर्यस्नान, योगाभ्यास, ध्यानधारणा यामुळेही बराच उपयोग होतो. या रुग्णांना समाजामुळे बराच मानसिक त्रास होत असतो. समाजाकडून अशा रुग्णांना घृणास्पद वागणूक दिली जाते. अर्थात हा विकार होण्यात त्या व्यक्तीची काहीच चूक नसते. त्या व्यक्तीच्या कुटुंबीयांनाही बराच त्रास सोसावा लागतो. अशा व्यक्तीच्या मुलांशी विवाहसंबंध जुळवण्यासही समाजाची मानसिक तयारी नसते. या बाबतीत समाजाचे अनुबोधन-समुपदेशन होणे गरजेचे आहे. पुण्यामध्ये कोड असलेल्या व्यक्तींचा एक स्व-मदत गट अस्तित्वात आहे. त्यामुळे कोड असलेल्या व्यक्तींचा आत्मविश्वास वाढून मानसिक स्थैर्य लाभते. प्रत्येक शहरात असा एक गट असणे आवश्यक आहे. उपचार घेताना तज्ज्ञांकडूनच खात्रीशीर उपचार करून घ्यावेत.

चामखीळ (WARTS)

त्वचेवर लहान, घट्ट असे फोड येतात. काळसर किंवा त्वचेच्या रंगाचेच असू शकतात. त्यांना चामखीळ म्हणतात. मोहरीच्या दाण्याएवढा आकार किंवा वाटाण्याएवढा आकार असलेले चामखीळ दिसून येतात. सर्व वयोगटात आढळून येणारा हा तसा एक निरूपद्रवी त्वचाविकार आहे. चामखीळांची संख्या अचानक वाढू शकते किंवा काही चामखीळ अचानक नाहीसेसुद्धा होऊ शकतात. कित्येक व्यक्तींना अगदी बालपणापासून चेहऱ्यावर एखादा चामखीळ असतो त्याला 'मसा' म्हणतात.

कारणे - त्वचेला विषाणू संसर्ग होऊन चामखीळ वाढू लागतात. गळ्यात दागिने राहिल्याने त्वचा स्वच्छ होऊ शकत नाही, त्वचेची रंध्रे बुजून जातात. त्यामुळे अनेक स्त्रियांच्या गळ्यावर चामखिळी दिसून येतात. शरीरात चरबीचा अंश जास्त झाल्याने त्वचा तेलकट अस्वच्छ होते तेव्हासुद्धा चामखिळींना सुरुवात होते.

लक्षणे - त्वचेवर उंचवट्यासारखे येणारे चामखीळ वेगवेगळ्या आकारात व स्वरूपात आढळतात. बऱ्याचदा चेहऱ्यावर, मानेवर, डोक्यामध्ये, काखेत, जांघेत, तळहातावर, हातावर चामखीळ येऊ शकतात. आकाराने मोहरीएवढ्या आकारापासून ते वाटाण्याएवढ्या आकारापर्यंत विविधता दिसून येते. कित्येकदा हे चामखीळ लांब होतात. तर कधी बसके मश्रूमसारखे आढळतात. पायाच्या तळव्यावर येणाऱ्या चामखिळीला कुरूप म्हणतात. कुरूपांमुळे वेदना होतात.

उपचार - स्वच्छ त्वचा असल्यास कोणतेही संसर्गजन्य त्वचाविकार होत नाहीत. त्याकरिता शारीरिक स्वच्छता हाच प्राथमिक उपचार मानला जातो.

होमिओपॅथी - चामखीळ कायमचे जाण्यासाठी होमिओपॅथिक उपचार अतिशय उपयुक्त आहेत. फक्त पोटात औषध घेण्यानेच हा विकार बरा होऊ शकतो. अर्थात त्याकरिता तज्ज्ञांची मदत घ्यावी लागते हेही तितकेच खरे आहे. पाहूया काही औषधांची उदाहरणे–

थुजा - कॉलीफ्लॉवरसारखे खरबरीत चामखीळ, ओलसर, एखादी चामखीळ नसून चामखिळींचा समूहच आढळून येतो. क्वचित रक्तस्रावही होतो.

स्टॅफीसॅग्रीया - अंजीराच्या आकाराचे, देठ असलेले कोरडे चामखीळ यावर स्टॅफीसॅग्रीया हे औषध जास्त उपयुक्त आहे.

कॉस्टीकम - लहान मुलांच्या ओठाकडे, नाकाकडे मऊ चामखीळ आल्यास उपयुक्त.

याशिवाय सल्फर, नॅट्रम कार्ब, नॅट्रीक ॲसिड, फेरम पिक्रीकम्, डलकॅमरा, मॅगसल्फ अशी औषधे वापरता येतात.

नॅचरोपॅथी :-

एरंडेल तेल - चामखिळीवर एरंडेल तेलाचा घरगुती उपाय लाभदायक आहे. परंतु हा उपाय बरेच महिने करावा लागतो.

अंजीर - ताज्या कच्च्या अंजीराचा दुधासारखा चीक चामखिळीवर गुणकारी आहे. याबरोबरच पोटात होमिओपॅथिक औषध घेतल्यास उत्तम फरक पडतो.

काजू टरफल तेल - काजूच्या बाह्य टरफलापासून तेल काढतात ते त्वचेला लागल्यास झोंबते, परंतु यामुळेच चामखीळ गळून पडतात. याशिवाय कच्चा बटाटा, कांद्याचा रस, चुना आणि पापडखार यांचाही उपयोग चामखीळ घालवण्यासाठी करता येतो. परंतु त्याच ठिकाणी पुन्हा चामखीळ येण्याची १०० टक्के शक्यता असते.

आहार, व्यायाम, इतर

सात्त्विक आहार, स्वच्छ निरोगी शरीर व सुयोग्य व्यायाम यामुळे शरीर निरोगी तर राहतेच. शिवाय व्यायामाने भरपूर घाम येऊन रक्ताभिसरण सुधारते. 'हेल्दी माईंड इन हेल्दी बॉडी' म्हणजेच निरोगी शरीराबरोबर आपोआपच मनही निरोगी बनते.

गजकर्ण (RINGWORM)

गजकर्ण हा एक संसर्गजन्य त्वचाविकार आहे. या विकारात एक प्रकारची बुरशी त्वचेवर वाढते. विकाराचे स्वरूप गंभीर नसले तरी किळसवाणे असते. बुरशीच्या प्रकारानुसार चट्ट्याचे रंग दिसून येतात. टिनिया अल्बा (पांढऱ्या रंगाची बुरशी – चिब), टिनिया व्हार्सिकलर (गुलाबी लालसर चट्टा–दाद), टिनिया नायग्रा (त्वचा एकदम काळपट खरखरीत होणे) असे प्रकार आढळून येतात.

कारणे आणि लक्षणे

उन्हाळ्यात भरपूर घाम येत असतो. अशावेळी स्वच्छता राखली न गेल्यास गजकर्ण उद्‌भवते. पावसाळ्यात न वाळलेले ओलसर दमट कपडे घातल्याने संसर्ग होऊ शकतो. गजकर्णांची डोक्यात कानामागे, केसांमध्ये, नखावर, मानेवर, काखेमध्ये, छाती व पोटाच्या वळ्यांमध्ये, जांघेत, मांड्यांच्या आतल्या बाजूवर लागण होऊ शकते. घाम येणाऱ्या भागामध्ये याची जोमाने वाढ होते.

गजकर्णाची त्वचेवर लागण झाली की, ती त्वचेच्या, केसांच्या मुळाशी पोहोचते. केस निस्तेज होऊन मुळासकट गळतात. डोक्यात चाई (टक्कल) पडते. गजकर्ण झालेली जागा गोल वा लांबटगोल दिसते. गुलाबी लालसर असते. गजकर्णाची जागा सुजलेली असून खरखरीत मध्यभागी स्वच्छ दिसते. ही जागा असह्य खाजेमुळे नखांनी खाजवली जाते व नखांमार्फत इतर निरोगी त्वचेला त्याची लागण होते. रक्तामार्फतही प्रसार होतो. आजाराच्या सुरुवातीलाच योग्य ती दक्षता घेतली नाही तर आजार मूळ धरतो आणि त्यावर मात करणे कठीण होते. एकमेकांच्या सान्निध्याने हा रोग पसरतो. गजकर्ण झालेल्या व्यक्तीचा टॉवेल, कंगवा, कपडे, साबण अशा वस्तू वापरल्यानेही या रोगाचा प्रसार होतो. मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींना एकदा का या विकाराची लागण झाली तर हा रोग लवकर हटत नाही. अशा व्यक्तींची नखं हमखास किडत राहतात.

उपचार

निसर्गोपचार - आजाराच्या सुरुवातीला नैसर्गिक उपचारांनी क्वचित रोग आटोक्यात राहू शकतात. जरी पूर्ण बरे झाले नाहीत तरीही प्रसार होत नाही.

पपई - गजकर्णाच्या चट्ट्यावर कच्च्या पपईच्या फोडी घासाव्यात किंवा पपईच्या बिया वाळवून त्यांची पूड पाण्यात कालवून ती चट्ट्यांवर लावावी.

मोहरी - गजकर्ण झालेली जागा गरम पाण्याने स्वच्छ धुवून पाण्यात वाटलेली मोहरी लेप करून लावावी.

तमालपत्र - गजकर्णामध्ये खाज व होणारा दाह थांबवण्यासाठी तमालपत्राच्या पानाचा लेप लावल्याने खाजणे कमी होते.

तुळस - त्वचाविकारांवर तुळशीच्या पानांचा लेप लावल्यास दाह कमी होतो.

हळद - ओल्या हळदीचा रस काढावा व तो चट्ट्यांवर लावावा. एक चमचा हळदीचा रस व तेवढाच मध मिसळून सकाळी अनशेपोटी घ्यावा.

होमिओपॅथी - या त्वचाविकारावर संयुक्त उपचार म्हणजे ॲलोपॅथी व होमिओपॅथी यांचे संयुक्त उपचार उपयोगी ठरतात. तशी एक पद्धत विकसित केली गेली आहे. अनेक होमिओपॅथी औषधे या विकारात उत्कृष्ट काम करतात. रोगांचे समूळ उच्चाटन करणे व प्रसार रोखणे असे उपचारांचे स्वरूप असते. छोट्या हृषिकेशच्या केसात आणि अंगावर गजकर्ण झाला होता. केस गळून चाई झाली होती. अंगावर चट्टे उठून असह्य खाज यायची त्यासाठी बुरशीपासून पोंटेटायझेशन करून तयार केलेली काही होमिओपॅथिक औषधे देण्यात आली. बुरशी तर नष्ट झालीच शिवाय चाई पडलेल्या ठिकाणी नवीन केसही येऊ लागले आहेत.

औषधे :-

सेपिया, फोगोपायरम, बोव्हिस्टा, कालीमुर, डलकमरा.

इतर उपाय - स्वच्छता राखणे हा त्वचाविकारांमध्ये मूलमंत्र आहे. मोकळ्या हवेत फिरावे, भरपूर पाणी प्यावे. दिवसातून दोनवेळा आंघोळ करावी. आंघोळ करताना चट्टे सोडून उरलेल्या अंगावर तळव्यांनी मसाज करावा. चट्ट्यावर चांगले खोबरेल तेल लावावे. दिवसातून एकदा चट्ट्यांवर मुलतानी मातीचा लेप लावावा. रुग्णाचे कपडे, साबण, टॉवेल, कंगवा वेगळा असावा. सात्त्विक आहार घ्यावा. पोटात घेण्याची औषधं वेळेवर घ्यावीत.

इसब (ECZEMA)

इसब हा एक वैशिष्ट्यपूर्ण त्वचारोग आहे. एक्झिमा हा एक ग्रीक शब्द असून त्याचा अर्थ उकळणे **(boil out)** असा होतो. आणि खरोखरच त्वचेवर तसेच फोड, खाज लालसरपणा जाणवत राहतो. इसब हा ॲलर्जी प्रकारात मोडणारा आजार आहे. 'इसब' याचे दुसरे नाव त्वचादाह **(Dermatitis)** असेही आहे.

कारणे - इसब होण्यासाठी दोनप्रकारची कारणे असू शकतात.

शरीरांतर्गत - शरीरांतर्गत कारण हे आनुवंशिक असू शकते. ही एक प्रकारची ॲलर्जी एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीत संक्रमित होते. ती सर्दी, पित्तगांधी, दमा (अस्थमा) किंवा इसब ह्या आजारांमध्ये रूपांतरीत होत राहते. प्रत्येक पिढीत यातील कोणता ना कोणता तरी विकार आढळून येतो.

शरीरबाह्य - शरीरबाह्य कारणं अनेक असू शकतात. हे ॲलर्जी तयार करणारे घटक शरीराच्या (त्वचेच्या संपर्कात आल्यामुळे इसब उद्‌भवते.

उदा. १ त्वचा दाह करणाऱ्या घटकांमुळे (साबण, डिटर्जंट्स, आम्ल, अल्कली, इंडस्ट्रीयल केमिकल्स् इ.)

२. रोजच्या वापरातील घटकांमुळे (काही वनस्पती, सौंदर्यप्रसाधने, कपडे, मलम, खडू, पेन्सील, खोटे दागिने, कपड्यांच्या बटनांमुळे, सिमेंट, चामडे, चप्पल, रबर, हेअरडाय, अत्तरं, रेझीनचे गोंद इ. च्या वापरामुळे) इसब होऊ शकते.

३. हवामानातील घटक, उदा. सूर्यकिरणांमुळे, अतिथंड हवामानामुळे, अति उष्ण हवेमुळे इसब उद्‌भवू शकते.

काही विशिष्ट औषधांच्या दुष्परिणामाने इसब होऊ शकते.

अतिशय मानसिक त्रास व तणाव यामुळेही इसब उद्‌भवते.

लक्षणे - एक्झिमा हा ॲक्युट आणि क्रॉनिक असा दोन्ही स्वरूपाचा असू शकतो. प्रथमतः त्वचा लाल होऊन बारीक मोठे पुरळ येतात. साधारण खाज पडते. हळुहळू हे फोड मोठे होतात. त्वचा फुगते व त्वचा अनेक फोडांनी भरून जाते. जाड झालेली त्वचा, फोडांवरची सालं जाणे, पातळ द्रव पाझरणे, खपल्या धरणे, खपल्या निघणे असे एक दुष्टचक्र सुरू होते. त्वचा अत्यंत कुरूप दिसते. सतत खाज येणे हे महत्वाचे लक्षण असते. काहीवेळा इसब फक्त एखाद्या भागापुरतेच मर्यादित असते तर काहीवेळा शरीराच्या अन्य अवयवांवरही पसरते. इसब वर्षानुवर्षे राहते. इसबाबरोबर व्यक्तीला दमा, पित्तगांधी यांचाही त्रास असू शकतो.

उपचार - इसब हा व्यक्तीच्या मूळ प्रवृत्तीचा दोष असल्याकारणाने त्यावर कोणतेही उपचार करताना सांभाळूनच करावे लागतात. इतर कोणतेही उपचार घेऊन वरवर हा आजार बरा झाल्यासारखा भासतो. परंतु थोड्या दिवसांनी पुन्हा मूळस्वरूप धारण करतो. यासाठी संपूर्ण उपचारासाठी होमिओपॅथिक शास्त्राचीच मदत घ्यावी लागते. या औषधांमुळे या आजाराचे समूळ उच्चाटन करता येते. व्यक्तीची ॲलर्जीची प्रवृत्ती नाहीशी करून त्वचेवरील लक्षणांचे उपचार केल्याने दुहेरी फायदा होतो. इसब असणाऱ्या दोन व्यक्तींची लक्षणे एकसारखी असत नाहीत. येणारे फोड, खपल्यासुद्धा सारख्या दिसत नाहीत. म्हणूनच व्यक्तीवैशिष्ठ्यांचा अभ्यास करून औषध देण्यात येणारे होमिओपॅथिक शास्त्रच अशा विकारांमध्ये जास्त उपयुक्त होते. पाहूया अशाच काही होमिओपॅथिक औषधांची माहिती.

सिकुटा व्हायरोसा - चेहरा व डोक्यावर फोड येतात. त्यावर पिवळट रंगाच्या खपल्या धरतात. चेहरा व डोक्यावरील इसबावर उपयुक्त औषध. अतिजहाल स्ट्रॉंग औषधं घेतल्यावर इसब दाबले जाऊन रुग्णाला झटके येऊ लागतात. अशावेळी हे औषध मूळ रोग बरा करून झटकेसुद्धा थांबवते.

क्रोटॉनटिग - त्वचारोगावर हे प्रमुख औषधांपैकी एक आहे. साऱ्या शरीराला असह्य खाज सुटते. त्वचा हुळहुळी होते. हलक्या हाताने खाजवल्यास बरे वाटते. सर्व शरीरभर इसब आढळतो. जननेंद्रियांवर जास्त प्रमाणात खाज असते. या फोडामध्ये इन्फेक्शनने पू सुद्धा होतो. गळू नखुर्डे, चिखल्या, रक्त साकळणे यावरही हे औषध उपयुक्त आहे.

ग्राफायटीस - ओलसर त्वचाविकारावर प्रमुख औषध. ओलसर खपल्या युक्त त्वचारोग असून मधासारख्या चिकट स्राव गळतो. डोक्यात, चेहऱ्यावर सांध्यामधील

बेचक्यात, बोटांमधील बेचक्यात व कानामागे ओलसर पुरळ असतो. उष्णतेमुळे अधिक खाज पडते. डोक्यात खरवड असून केस गळतात. जखमेच्या जागी गाठी तयार होतात. हे औषध कुष्ठरोग प्रतिबंधक समजले जाते. गुदद्वार, वक्षस्थळे, बोटातील बेचके, टाचा याठिकाणी कात्रे पडल्यास हेच महत्वाचे औषध ठरते.

पेट्रोलियम - हिवाळ्यात त्रासदायक वाटणाऱ्या सर्व प्रकारच्या शुष्क त्वचारोगांवर हे औषध विशेष उपयुक्त आहे. तळहातावरील इसब, गुदद्वार, कानाच्या आतील इसब यावर गुणकारी. या इसबात लहान फोड एकत्रित होऊन फुटतात. त्यावर एकच खपली धरते. त्यातून स्राव वाहतो. हाताच्या बोटाची टोके खरखरीत होऊन कात्रे पडतात.

सल्फर, सोरिनम, रसटॉक्स, सेपिआ, स्टेफिसॅग्रीया, अर्सेनिक अल्ब, पल्सेटिला, एपिस अशा अनेक औषधांचा इसब या विकारात वापर करता येतो. त्यासाठी रुग्णाच्या व्यक्तिवैशिष्ठ्यांचा जाणीवपूर्वक अभ्यास करावा लागतो. याकरिता होमिओपॅथिक तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते. कारण होमिओपॅथी एक शास्त्र असून या शास्त्राचा अभ्यासक्रमातून अभ्यास केलेल्या तज्ज्ञांकडून उपचार घेणे आवश्यक असते. फक्त औषधांची माहिती वाचून स्वतः उपचार करणे तर्कसंगत नाही.

इतर - रुग्णाने शारीरिक स्वच्छता ठेवणे आवश्यक असते. हा विकार संसर्गजन्य नाही. परंतु अस्वच्छतेमुळे रुग्णालाच त्याचा जास्त त्रास होऊ शकतो. ज्या वस्तुंपासून त्वचा दाह होतो त्या वस्तूंचा संपर्क टाळावा. मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी प्राणायाम, योगासनांची मदत घ्यावी.

कुरूप (CORNS)

तळपायाची त्वचा घट्ट खरखरीत होऊन गोल चट्टे तयार होतात. त्यांना कुरूप किंवा भोवरी म्हणतात. कुरूपाच्या ठिकाणाची त्वचा अतिशय जाड झालेली असते. ह्या लहान गोलाकार कुरूपांचा भाग कातडीच्या गोलाकार थरापर्यंत गेल्याने कुरूप अतिशय दुखते.

कारणे

अयोग्य प्रकारचे बूट-चप्पल घातल्याने त्या तळपायाला सतत घासल्या जातात आणि या घर्षणाने कुरूपाचे दुखणे उद्भवते. काही व्यक्तींमध्ये सुयोग्य बूट-चप्पल घालूनसुद्धा शरीराची धारणाच कुरूप तयार करणारी असल्यास कुरूप उद्भवतात.

लक्षणे - कुरूप सर्वसाधारणपणे पायाच्या बोटांच्या बेचक्यात किंवा तळपायावर होतात. निमुळत्या आकाराच्या कुरूपाचे टोक आतल्या बाजूला वळल्यासारखे असते. कुरूप हाताला घट्ट व टणक लागतात. काही वेळा रोगजंतूंच्या प्रादुर्भावाने झालेले दुखरे चामखीळ हेही कुरूप म्हणून समजले जातात.

उपचार

निसर्गोपचार

ज्येष्ठमध - कुरूप होते आहे असे लक्षात येताच जेष्ठमधाचा उपचार केल्यास उपयोगी पडतो. जेष्ठमधाच्या ३ ते ४ कांड्या उगाळून त्या तिळाच्या किंवा मोहरीच्या

अर्धा चमचा तेलात मिसळून हे मिश्रण कठीण झालेल्या त्वचेला रोज रात्री चोळावे.

लिंबू - ताज्या लिंबाची चकती काढून दुखऱ्या भागावर घट्ट बांधून रात्रभर ठेवावी.

पपई - कच्च्या पपईचा रस दिवसातून तीन वेळा कुरूपावर लावावा.

हिरवे अंजीर - कच्च्या हिरव्या अंजिरात पांढरा दुधासारखा चीक असतो. हा रस दिवसातून दोन किंवा तीनदा कुरूपावर लावल्याने जुनाट कुरूपही बरे होतात.

खडुची भुकटी - बारीकशी खडूची कांडी वा तुकडा कुटून त्याची भुकटी पाण्यात कालवून लावावी.

होमिओपॅथी

निसर्गोपचार करण्याने कुरूप अलगद कमी होतात परंतु त्याचा अंश त्वचेमध्ये राहतोच. तर ही धारणा मुळापासून नष्ट करण्यासाठी होमिओपॅथी अत्यंत उपयुक्त आहे. आठ वर्षांची सीमा नावाची मुलगी अगदी नाजूक आणि गोरीपान. परंतु तिला वयाच्या पाचव्या वर्षापासूनच कॉर्नस् होत होते. इतर कोणताही त्रास नाही परंतु कॉर्नसमुळे पाऊलही नीट ठेवता येत नव्हते. तर अशावेळी तिला होमिओपॅथिक औषधं दिल्याने कॉर्नस् येण्याचे पूर्णतः बंद झाले. आज ही सीमा सतरा वर्षाची आहे. परंतु पुन्हा तिला कॉर्नस्चा त्रास झालेला नाही. पाहूया काही औषधांची उदाहरणे.

सल्फर - गंधकावर शक्तीकरणाची प्रक्रिया केल्यामुळे हे एक अत्युत्तम औषध बनते अयोग्य पादत्राणे घातल्यावर होणाऱ्या कुरुपांवर हे एक उत्कृष्ठ औषध आहे.

हायड्रास्टीस - पायाच्या बोटांवर होणारे कुरूप. कॉर्नकॅप लावल्यावर किंवा कापून काढल्यावर पुनः पुन्हा उद्‌भवणारे कुरूप यावर उपयुक्त.

ग्राफायटीस - तळपायावर खूप भेगा पडलेल्या असून अधेमधे कुरूप तयार होतात. रुग्णास बद्धकोष्ठतेचा त्रासही असतो.

अँटीमक्रूड - दुखरे कुरूप सोलवटून जात राहते. परंतु अतिशय त्रासदायक पांढरट पापुद्रे निघत राहतात. वाचकांनी फक्त अशी माहिती वाचून स्वयंउपचार करू नयेत. कारण होमिओपॅथिक औषधं ही दुधारी शस्त्रासारखी असतात. व्यक्तीची अनुकूलता, प्रतिकारशक्ती, इतर तक्रारी, शारीरिक, मानसिक ठेवण, स्वभाव यांची पडताळणी होऊनच होमिओपॅथिक औषधं ठरावीक डोस व शक्तीनुसार देता येतात. त्यासाठी होमिओपॅथीची संपूर्ण माहिती, अनुभव व योग्य शिक्षण आवश्यक असते. आणि म्हणूनच होमिओपॅथिक तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच उपचार करून घ्यावेत. ही फक्त उपचारपद्धती नसून एक परिपूर्ण शास्त्र आहे आणि ते वापरण्याची कला होमिओपॅथिक तज्ज्ञाकडे असावी लागते.

इतर

पावलांची स्वच्छता ठेवावी. सुटसुटीत बूट किंवा चप्पल वापरावेत. आठवड्यातून एकदा फूटबाथ घ्यावा. एका छोट्या टबमध्ये कोमट पाणी घेऊन लवेंडर ऑईलचे दोन थेंब घालून त्यात पावलं बुडवून ठेवावीत. नंतर मऊ टॉवेलने पाय पुसून फूटक्रीमने मसाज करावा. त्यामुळे त्वचा मऊ व टवटवीत राहते.

पुरळ (नायटा) (RASH)

शरीराच्या बाह्यांगावर अर्थात त्वचेवर कोठेही जंतूचा संसर्ग होऊन कातडीची आग होते. आणि पुरळ किंवा पाण्याने भरलेल्या लहान पुळ्या येतात. हा आजार बऱ्याच जणांमध्ये आढळतो. ह्या आजाराची वेगवेगळी रूपे असतात. क्वचित या पुरळावर फंगल इनफेस्टेशन (बुरशी) होऊन हा विकार वाढू शकतो. असह्य खाज व चिकटपणा असे विकाराचे स्वरूप असते.

कारणे व लक्षणे

आपल्या शरीरातील सर्व संस्था वेगवेगळी कामे करतात. उत्सर्जन संस्था शरीरात तयार झालेले उपद्रवी व विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्याचे कामही करीत असतात. अशा या नैसर्गिक पद्धतीत काही बिघाड झाला की हा आजार होतो. बद्धकोष्ठता, पोषक द्रव्यांची कमतरता, स्त्रियांमधील मासिक पाळीचा ताण, मानसिक ताण–नैराश्य, राग–असूया अशा कारणांमुळे त्वचेवर रॅश येते. काही औषधांच्या दुष्परिणामांनी सुद्धा अंगावर पुरळ खाज येते. अलीकडे चिकुन गुनिया या विकारातसुद्धा संपूर्ण अंगावर अशी रॅश येते.

प्रथम त्वचा लालसर होऊन सुजते. त्यानंतर गोवर आल्यासारखी रॅश येते. त्यात पाणी होते. क्वचित हे फोड कोरडेच असतात. ओलसर असल्यास पुरळ फुटून त्यातून पाणी येते. चट्ट्यावर पापुद्रा चढल्यासारखे दिसते. रात्रीच्या वेळी पुरळ वाढून असह्य खाज येते.

निसर्गोपचार

करडईचे तेल - शरीरातील लिनोलेईक आम्लाच्या कमतरतेमुळे शरीरावर पुरळ उठतात. यासाठी करडई तेल दोन टेबलस्पून रोज पोटात घ्यावे.

नाचणी - पुरळांवर नाचणीच्या पानांचा रस लावल्याने दाह कमी होतो.

काकवी - नायटा कमी करण्यासाठी दोन चमचे काकवी एक ग्लास दुधातून दिवसाला दोनवेळा घ्यावी.

पुरळाची जागा स्वच्छ रहावी म्हणून कडुनिंबाची पाने पाण्यात उकळवून त्या पाण्याने त्वचा पुसून घ्यावी किंवा हळद पाण्यात उकळून ते पाणी वापरावे. रुग्णाने स्वच्छ हवेत फिरावे. घट्ट कपडे घालू नयेत. दिवसभरात तीन ते चार लिटर पाणी प्यावे, दोन वेळा स्वच्छ आंघोळ करावी.

होमिओपॅथी - नायटा विकार एकच असला तरी व्यक्तीनुसार त्याची रूपे वेगवेगळीच असतात. त्याकरिता होमिओपॅथी सर्वोत्कृष्ट आहे. विविध नमुन्याच्या औषधांनी विकार पूर्णतः बरा होतो. पाहूया औषधांची काही उदाहरणे.

एपिस मेलिफिका - त्वचेचा दाह होऊन सूज येते. त्वचा तकतकीत दिसते. असह्य आग होते. थंड पाणी लावल्याने आराम वाटतो.

बेलाडोना - बारिक मोहरीएवढे पुरळ, लालभडक असून दुखतात. त्वचा कोरडी व खरखरीत लागते.

अर्निका - त्वचा स्पर्श सहन करू शकत नाही. क्वचित काळीनिळी दिसते. संपूर्ण अंग ठणकते.

ग्राफायटीस - बारीक पुरळ येऊन चिकट पाण्यासारखा स्राव येतो रात्री ताप येतो. शौचास साफ होत नाही. हा आजार मुळतः अस्वच्छ त्वचा असणाऱ्यांना किंवा मधुमेही रुग्णांना जास्त प्रमाणात होतो. याकरिता त्वचा स्वच्छ ठेवणे, धुतलेले कोरडे कपडे वापरणे, पावसाळ्यात बूट, चप्पल यांची स्वच्छता राखणे जरूरीचे असते, नखं कापून व्यवस्थित बोटाच्या कडेलगत ठेवावीत. त्यात घाण साठू देऊ नये.

नागीण

नागीण हा एक त्वचारोग असून यामध्ये वेदनादायक बारीक बारीक असंख्य पुरळ व चट्टा उठतो. नागीण या रोगाबद्दल बरेच गैरसमज आढळून येतात. उदा. या नागिणीचे तोंड व शेपूट जुळले की रुग्णाचा मृत्यू ओढवतो किंवा वारूळातील माती आणून त्याचा लेप लावल्याने नागीण बरी होते वगैरे. परंतु या फक्त दंतकथा असून त्यात अजिबात तथ्य नाही. 'नागीण' किंवा इंग्रजीमध्ये हर्पिस झॉस्टर अर्थात शिंगल्स! या विकाराला कारणीभूत नाग किंवा नागीण नसून एक विशिष्ट विषाणू आहे. ज्या विषाणूमुळे कांजिण्यासुद्धा येतात. एकदा कांजिण्या एखाद्या व्यक्तीला झाल्या तर हा विषाणू त्या व्यक्तीच्या शरीरात कायमचे वास्तव्य करून राहतो. हा विषाणू पुढील आयुष्यात पुनःश्च सक्रिय झाल्यास त्या व्यक्तीला कांजिण्या न येता नागीण होते.

हा विषाणू पुनःश्च सक्रिय होण्यास एकतर ती व्यक्ती वयस्क असली पाहिजे किंवा अति मानसिक व शारीरिक ताणातून जात असली पाहिजे अथवा त्या व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती अतिशय कमी (उदा. एड्स) असली पाहिजे. अति उष्णता, अतिशय काम, खूप मानसिक ताण, खालावत चाललेली प्रतिकारशक्ती यामुळे हा विषाणू नागिणीच्या स्वरूपात प्रकट होऊ शकतो. हा विषाणू माणसाच्या चेतनवाहिन्यांमध्ये राहतो. ज्या चेतनवाहिन्या पाठीच्या कण्यामधील कशेपासून निघतात, त्यामध्ये या विषाणूचे वास्तव्य असते.

लक्षणे - ज्या चेतनवाहिनीमध्ये हा विषाणू असतो त्या शिरेच्या मार्गावर दुखू लागते व असह्य आग होते. दाह होतो. उदा. छातीकडून पाठीकडे किंवा मानेपासून गळ्याकडे, कमरेपासून पोटाकडे इ.

त्यानंतर २-३ दिवसांनी विषाणू त्वचेकडे पोहोचल्यावर लालसर रक्तफोड येतात जे कांजिण्यां-सारखेच दिसतात. परंतु हे फोड त्या चेतनवाहिनीच्या मार्गावरच येतात. इतरत्र येत नाहीत. दोन तीन दिवसांनी हे फोड फुटतात व जखम तयार होते. पुन्हा पुढच्या मार्गावर फोड येतात. अशी ही जखम पुढेपुढे सरकत जाते. परंतु एकाच दिशेने हे फोड सरकत जातात. चेहऱ्यावर, मानेवर, छाती, पोट व पाठ क्वचित हाता-पायांवर अशी रॅश दिसू शकते. या फोडातून पाणी व चिकट स्राव होतो. अंगात कणकण येते. अंगदुखी, डोकेदुखी होते. क्वचित चव, दृष्टी, श्रवण यांच्या कार्यात बिघाड होऊ शकतो. तोंडाची चव बदलते किंवा काही चवी समजत नाहीत. डोळ्यांना व्यवस्थित दिसत नाही. कानाचे कार्य बिघडते अर्थात जी चेतनवाहिनी बाधित होते, तिचे कार्य बिघडते.

या विकाराचा उपचार जर व्यवस्थित झाला नाही व सगळी लक्षणं दबली गेली (सप्रेशन) तर पोस्ट हर्पेटिक न्युराल्जिया नावाचा नवीनच त्रास होतो. जी चेतनवाहिनी या विषाणूमुळे बाधित झाली असेल त्या जागेवर, सारख्या असह्य कळा, वेदना होत राहतात. जरी नागीण बरी झाली तरी तिचा डंख मात्र पुढे खूप वर्षे राहू शकतो.

उपचार

रूढ उपचार - मॉडर्न मेडिसीनमध्ये असायक्लोव्हिर, डेस्सायक्लोव्हीर, फॅमसाफक्लोव्हीर, पेनसायक्लोव्हीर या नावाची विविध औषधं उपलब्ध आहेत. वेदना कमी करण्यासाठी वेदनाशामक औषधं व दाह आणि खाज कमी करण्यासाठी अँटीहिस्टामिनिक औषधं वापरली जातात. परंतु यात सप्रेशनचा धोका असतो.

बायोकेमिक - कालीमूर ६x आणि नॅट्रममूर १२x यांचे मिश्रण अथवा ही औषधं वेगवेगळी दिल्यानेही आराम मिळतो.

होमिओपॅथी - हर्पिसझॉस्टरच्या प्रत्येक लक्षणावर व प्रकारांवर हरतऱ्हेची होमिओपॅथिक औषधं उपलब्ध आहेत. उदा. हर्पिस होऊन गेल्यावर चेहऱ्यावरची नस दुखत असल्यास कॅलकेरिया ग्रुपमधील औषधं उपयोगी ठरतात. जरा जरी हालचाल झाली तर नागीण झालेला भाग ठसठसतो. छातीवर चट्टा उठतो. या लक्षणावर रॅननक्युलस बल्बोसस ही औषधी उत्कृष्ट आहे. शिवाय रसटॉक्स, क्रोटॉनटीग, युफोर्बिया, मेझेरियम अशी एक ना अनेक औषधे रुग्णानुसार वापरावी लागतात. या बाबतीत तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार औषधे घेणे उत्तम!

इतर उपचार - वेदना कमी करण्यासाठी थंड (बर्फाच्या) पाण्याच्या पट्ट्या ठेवाव्यात. ओटमील मिश्रण जखमेवर पसरावे अथवा कॅलामाईन किंवा स्टार्च लावल्याने खाज व दाह कमी होतो. विश्रांती घ्यावी, सुती कपडे वापरावेत.

सोरियासिस (PSORIASIS)

सोरियासिस हा त्वचेचा चिघळणारा, लवकर बरा न होणारा आजार आहे. यामध्ये त्वचेवर जाड, चमकदार गुलाबी पांढऱ्या खपल्या धरणारे चट्टे येतात. हा आजार स्त्री पुरुषांमध्ये सारख्याच प्रमाणात आढळतो. १५ ते ४५ वयोगटात या आजाराचे रुग्ण आढळून येतात. हा रोग संसर्गजन्य नसतो. **Psora** याचाच अर्थ खाज असा आहे.

कारणे - आतापर्यंतच्या संशोधनामध्ये या आजाराचे ठोस कारण सापडू शकले नाही. परंतु मांडल्या गेलेल्या मुद्यांच्या आधारे त्वचेच्या बाह्यस्तरामधील पेशी मृत होऊन त्यांची जागा अंत:त्वचेतील पेशी घेत असताना या कार्यात बिघाड होऊन अनपेक्षित पेशींची वाढ होते. ॲमिनो आम्लाच्या कार्यात अचानक बिघाड झाल्याने असे होते. पेशीविभाजनात अमिनो आम्लाचा महत्वाचा सहभाग असतो. म्हणूनच या बदलाचे परिणाम पेशींच्या विभाजनात दिसून येतात. हा आजार काही प्रमाणात आनुवंशिकही आहे. मानसिक व शारीरिक ताणतणाव, जंतुसंसर्ग आणि इतर आजारांवर घेतलेली विशिष्ठ औषधे यांनी हा आजार बळावू शकतो.

लक्षणे - रुग्णांच्या अंगावर गुलाबी पांढरट किंचित फुगीर चमकणारे चट्टे उठतात. त्याची साल निघत राहते, पापुद्रे दिसतात. काहीवेळा खाजही सुटते. कोपरे, गुडघे, कानामागील कातडी, पोट, डोके याठिकाणी या चट्ट्यांचा प्रादुर्भाव दिसून येतो. काहीवेळा जांघेत व जननेंद्रियांच्या आसपास ही सोरियासीस आढळून येतो. काहीवेळा हा विकार बारीक पुरळांएवढाच मर्यादित असतो. तर काहीवेळा शरीरावर लांबलचक पसरलेला असतो. हे चट्टे कायम कोरडे असतात. क्वचित त्वचेच्या घड्यांमध्ये विकार असल्यास चिकचिकल्यासारखे चट्टे असतात. उदा. खाकेत, पोटाच्या छातीखालील घड्यांमध्ये, गुडघ्याच्या मागे इ.

सोरियासिसमुळे नखं व सांधे यांच्यावरही परिणाम होतो. सोरियाटिक आथ्रायटीस नावाचा संधीवातही होतो. या विकारामुळे रुग्णाच्या मानसिक तक्रारीसुद्धा दिसून येतात. लवकर न हटणारा व विद्रुपता आणणारा आजार असल्यामुळे व्यक्ती एकलकोंडी बनत जाते.

उपचार - हा आजार गंभीर स्वरूपाचा असल्यामुळे कोणत्याही भोंदू औषधांचा वापर करू नये. अर्धशिक्षित, अडाणी व्यक्तींकडून गावठी उपचार करून घेऊ नयेत. फायदा न होता नुकसान होण्याची शक्यताच जास्त असते. स्वत:च्या मनाने किंवा कोणी सांगतं म्हणून तर मुळीच उपचार करू नयेत. वैद्यकीय सल्ल्यानेच तज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली उपचार करून घ्यावेत.

आहारउपचार - आपल्या शरीरात सतत रासायनिक बदल होत असतात. सोरियासीस हा आजार या बदलांशीच निगडित अहे. त्यामुळे शरीराची चयापचय क्रिया पुनश्च सुरळीत करण्यासाठी आहार उपचार करावा. रुग्णाला गाजर, बीट, भोपळा आणि द्राक्षे यांचा रस वेगवेगळा काढून प्यायला द्यावा. चार दिवसांनी फक्त वरण भात किंवा दूधभात दोनवेळा देऊन इतरवेळी रस प्यायला द्यावेत. सहाव्या दिवशी तीळ, भोपळ्याच्या आणि सुर्यफुलाच्या बिया यांची चटणी, फळांची कोशिंबीर, हिरव्या पालेभाज्या व वरणभात असा आहार द्यावा. दोन दिवसांनी संपूर्ण सात्त्विक आहार देण्यास सुरूवात करावी. अशा उपचारांनी सर्व शरीर स्वच्छ होते.

मांसाहार, अंडी, कोंडाविरहित धान्ये, साखर, विविध मसाले, चहा, कॉफी हे पदार्थ टाळावेत. तंबाखू, मद्यपान, धूम्रपान वर्ज्य करावे. ताकाचा समावेश आहारात असावा. ई जीवनसत्त्वाची ४०० मि.ग्रॅ.ची रोज एक गोळी घ्यावी.

होमिओपॅथी - इतर कोणत्याही उपचारापेक्षा होमिओपॅथीचे उपचार या आजाराला लवकर आटोक्यात आणतात. लवकर आजार पूर्ण बरा होतो. इतर उपचारपद्धतीत लक्षणे पूर्णतः जातात. परंतु पुढे चारपाच वर्षांनी पुन्हा जास्त तीव्रतेने हा आजार बाहेर पडतो. परंतु होमिओपॅथीमध्ये मात्र कासवाच्या गतीने जरी बदल घडत गेला तरी तो कायमचा असतो. ससा आणि कासवाची गोष्ट तर सर्वश्रुतच आहे. शिवाय त्वचा आणि मन या दोहोंना बरे करणे फक्त होमिओपॅथीमध्येच साध्य आहे. फक्त आवश्यक असतो 'धीर' आणि उपचार करणारा

तज्ज्ञ डॉक्टर ! असो. अशीच काही सोरियासिसमध्ये उपयोगी पडणारी औषधे उदाहरणादाखल पाहू.

सल्फर - शक्तिकरणाची प्रक्रिया केलेले सल्फर बऱ्याच रुग्णांना उपयोगी पडते. आंघोळ करावीशी वाटत नाही. सतत विचारात गढून गेलेला रुग्ण, त्वचा अतिशय अस्वच्छ. खूप खाज येते.

हायड्रोकोटाईल - अतिशय जाड व खरखरीत चट्टे उठतात.

अर्सेनिकम अल्बम - शक्तिकरणाची प्रक्रिया केलेले हे औषधही या आजारात खूप उपयोगी पडते. थंड पाण्याने त्रास होतो. गरम पाण्याने त्वचेला बरे वाटते.

अशीच ग्राफायटिस, हिपारसल्फ, सोरीनम, अर्सेनिक आयोडम या प्रकारची अनेक औषधं वापरता येतात. फक्त तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घेणे आवश्यक असते. फॉर्मसीतून आपल्या मनाने औषधे घेऊ नयेत.

क्रॅक्स् (CRACKS)

सुंदर सुकोमल चेहरा आणि फुटलेल्या टाचा, भेगाळलेली पावलं, खरबरीत हाताचे खरबरी कोपरे असा विचारसुद्धा केवढा रफ वाटतो ना. आता आला हिवाळा! टीव्हीवर व्हॅसलीनपासून अक्षरशः अगणित क्रिम्स्, लोशनच्या जाहिरातींचा मारा कधीच सुरु झाला आहे.

का बरं हिवाळ्यात त्वचा इतकी रुक्ष होते? थंडीत घामाचे प्रमाण कमी होते. एकूणच त्वचेतील पाण्याचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे त्वचा भेगाळल्यासारखी होते. शरीरातील पाणी लघवीवाटे जास्त व घामाद्वारे कमी बाहेर पडते. (याउलट उन्हाळ्यात होते. घाम जास्त, लघवी कमी असे उन्हाळ्यातले समीकरण असते) हे झालं एकंदर त्वचेचं. ओठ फुटणे, टाचा फुटणे हे अगदी सामान्य कायम आढळणारे विकार आहेत. कितीतरी स्त्रिया टाचा फुटणे हा एक अविभाज्य भाग आहे असे समजून कोणतेही उपाय करत नाहीत. चेहऱ्याला लावायला हरतऱ्हेची क्रिम, पावडर आणतील पण पाय, टाचा मात्र दुर्लक्षितच.

टाचांना भेगा पडत पडत आतला मांसल भाग दिसू लागतो. रक्त येऊ लागते. काही प्रकारच्या इसबमध्ये टाचा, पावलं भेगाळतात, खाज येते, रक्त येतं, पाणी येतं, सोरियासीस मध्येसुद्धा टाचा, पावलं पाय रुक्ष होऊन सोलवटायला लागतात. त्वचा विकारांमध्ये त्वचा जाड आणि रखरखीत बनते.

ओठांवर, ओठांच्या कोपऱ्यांवरसुद्धा भेगा पडतात. हिवाळ्यात असे होणे साहजिक आहे. पण काही व्यक्तींना इतर ऋतूंमध्ये सुद्धा असा त्रास होतो. तेव्हा जीवनसत्त्वांचा अभाव व डिहायड्रेशनमुळे असा विकार होऊ शकतो. इतर त्वचाविकारांचा विचार करणेसुद्धा आवश्यक असते.

उपचार - आहारात स्निग्ध पदार्थांचा पुरेसा समावेश असणे, सर्व जीवनसत्त्वे असणारा सात्त्विक आहार घेणे, ज्यात सालीसकट डाळी, मोड आलेली कडधान्ये 'क' जीवनसत्वयुक्त भाज्या व फळे असणे आवश्यक असते.

उपचार - कोकम तेल, खोबरेल असे स्निग्ध पदार्थ लावून त्वचा मऊ ठेवता येते. पेट्रोलियम जेली (किंवा व्हॅसलीन, बायोलीनसारखे इमॉलीयंट म्हणजे स्निग्धता आणणारे पदार्थ)सुद्धा बऱ्याच काळापासून प्रचलित आहेत.

खरखरीत झालेला त्वचेचा भाग स्क्रब करून मऊ करून घ्यावा मग त्यावर क्रिम लावावे अन्यथा उपयोग होत नाही. आंघोळीच्या वेळेला टाचा स्क्रबरने स्वच्छ घासाव्यात. डायबेटिक पेशंटनी दुखापत होणार नाही याची योग्य काळजी घ्यावी. आंघोळ झाल्यावर जरासे ऑलीव्ह ऑईल त्वचेवर सारखे पसरावे. किंवा खोबरेल लावावे. हिवाळ्यात केसही कोरडे पडतात. जरासे तेल लावणे हितकर असते.

खरबरीत ड्राय त्वचा व भेंगाळलेल्या हातापायांवर उत्कृष्ठ होमिओपॅथिक उपचार घेतल्याने विकार सहज आटोक्यात येतो व पुनरावृत्ती होत नाही.

चेहऱ्यावरील अनाहूत पाहुणे (ACNE)

स्वच्छ टवटवीत त्वचा पहायला सुद्धा सुंदर असते आणि आरोग्यपूर्ण देखील असते. थोडक्यात त्वचा ही आपल्या आरोग्याची द्योतक असते. चांगली त्वचा म्हणजे चांगले आरोग्य असे समजायला हरकत नाही.

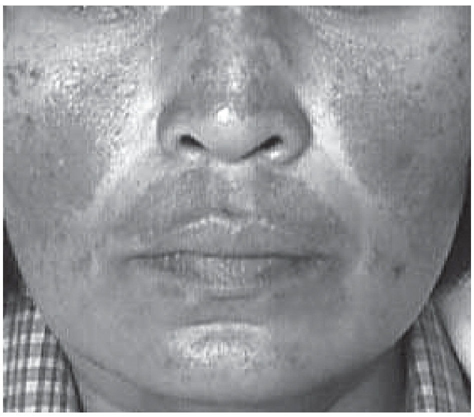
आहार, विहार, विचार, उपचार ह्या चार गोष्टींमुळे त्वचेवर पडसाद उमटत असतात. अलीकडे चेहऱ्यांच्या त्वचेच्या तक्रारी इतक्या वाढल्या आहेत की विचारायची सोय नाही. त्याचे कारण म्हणजे रसायनयुक्त प्रसाधनांचा मारा आणि अन्नधान्यातील भेसळ व आहाराच्या विचित्र सवयी. वेळी अवेळी खाणे, बाजारातील पॅकबंद आहार सातत्याने घेणे, आहारात फायबरचे प्रमाण (पूर्ण सेंद्रिय किंवा ऑरगॅनिक आहार नसणे) अत्यल्प असणे यामुळे पचनाच्या तक्रारी वाढतात व त्यामुळे त्वचा स्वच्छ रहात नाही. त्यामुळेच मुरुम, वांग, काळे डाग, खरबरीत चट्टे, पांढुरके डाग यांचे प्रमाण त्वचेवर वाढू लागते. साधारणतः वयाच्या तेराव्या वर्षापासून मुरुम (तारुण्यपीटिका) यायला सुरुवात होते. त्याला शरीरातील हार्मोन्स अचानक वाढल्याचे कारण असते. तेलकट त्वचेवर मुरुम (पिंपल्स) खूप येतात. त्यातच केसात कोंडा असेल, जेवणात तेलकट पदार्थ खाण्याचे प्रमाण जास्त असेल तर मुरमांचे प्रमाणही वाढते. मुरुम तीन प्रकारचे असतात. साधे नुसते पुरळ असणारे, पू भरून ठसठसणारे आणि अगदी मोठे, न जाणारे न फुटणारे पण डाग सोडणारे मुरुम. यांची वैद्यकीय नावे वेगवेगळी आहेत. असो. लक्षणं महत्वाची. असे मानले जाते की कोरडी किंवा नॉर्मल त्वचा तारुण्यात सुंदर दिसते. पण या त्वचेला म्हातारपण लवकर येते. त्या उलट तेलकट त्वचा तारुण्यात मुरुमांनी भरते. पण म्हातारपणातही लवचिक राहते. योग्य काळजी घेण्याने दोन्ही प्रकारची त्वचा चिरतरुण व टवटवीत राहू शकते.

मुरुम फोडणे, व्हाईट हेड्स; ब्लॅक हेड्स फोडणे सर्वस्वी चुकीचे आहे. त्याकरिता त्वचेवरून सौंदर्य उपचार व होमिओपॅथिक उपचार केल्याने दुहेरी फायदा होतो. श्वेताचा चेहरा गोरापान नाकीडोळी नीटस होता. पण त्यावर मुरुम, डाग, चामखिळी यांच्यामुळे मूळचे सौंदर्य पूर्ण लोलूप झाले होते. त्यासाठी मुरुमांसाठी खास बनवलेला होमिओहर्बल फेसपॅक, होमिओहर्बल फेसवॉश, क्रीम्स वापरून चेहऱ्यावर असणारा आजार आटोक्यात आणण्यात आला व चेहऱ्यांच्या त्वचेचे रक्ताभिसरण सुधारण्यासाठी हार्मोन्सचा समतोल साधण्यासाठी होमिओपॅथिक औषधांचा कोर्स देण्यात आला. त्यामुळे पिंपल्स यायचेही बंद झाले आणि त्वचाही पूर्ण नितळ झाली, सगळे डाग गेले.

तेलकट त्वचा, नॉर्मल त्वचा व कोरडी त्वचा यावर करायचे उपचार पूर्णतः भिन्न असतात. आहारात करायचे बदलही वेगवेगळे असतात या त्वचेवर वापरायची उपचार सौंदर्य प्रसाधनेदेखील निराळी असतात. त्यासाठी तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते. बाजारात त्वचा उजळणारी क्रिम्स असतात. त्यामध्ये हमखास ब्लिच मिसळलेले असेते. त्यामुळे त्वचेची लवचिकता खराब होऊन रूक्षता येते. त्वचा पॅची होते म्हणजे काळ्या पांढऱ्या तुकड्यांनी जोडल्यासारखी दिसते. यावर होमिओहर्बल इलाज केल्याने त्वचा पूर्ण पूर्ववत सुंदर होते. रंग सावळा असो, गव्हाळ असो वा गोरा असो, जी त्वचा जन्मजात मिळाली आहे. त्यात काही फेरफार करण्याचा प्रयत्न करू नये, पण असणारा रंग तुकतुकीत, तजेलदार कसा दिसेल यावर लक्ष द्यावे. होमिओपॅथिक मॉईस्टरायझर वापरल्याने त्वचेतील ओलावा टिकून राहतो. सूर्यकिरणांनी त्वचेची होणारी हानी थांबते व होणारी हानी टाळता येते. स्त्री व पुरुष दोघांची त्वचा अतिशय भिन्न स्वरूपाची असते. स्त्रिया काहींना काही करून त्वचेची काळजी घेत असतात. पुरुष वर्गानेसुद्धा त्वचेची काळजी घेतली पाहिजे. आजकालच्या जगात प्रेझेंटेबल राहणे, पर्सनॅलिटी अप टू डेट ठेवणे सगळ्यांनाच आवश्यक आहे. मुरुम आल्यास डाग पडू नयेत, चेहरा खडबडीत दिसू नये म्हणून युवक वर्गानेही तितकीच काळजी घेतली पाहिजे. त्यासाठी तज्ज्ञ होमिओपॅथिक डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

पिगमेंटेशन

सध्याच्या युगामध्ये सर्वांनाच प्रेझेंटेबल रहावे लागते. त्यामुळे व्यक्तिमत्त्व हवेहवेसे वाटणे, सुंदर दिसणे, टिपटॉप राहणे यामध्ये सगळ्यांनाच इंटरेस्ट असतो. पण जाणते अजाणतेपणी वापरलेली कशीही कोणतीही कुठलीही कास्मेटिक्स मात्र त्वचेची पुरती वाट लावतात. कुठलाही हेअर कलर, कोणताही साबण, कसलंही मॉईस्टरायझर, कुठलाही सनब्लॉक सनस्क्रीन कुठलं तरी नाईट क्रिम, मैत्रिणीने सजेस्ट केलेला फेसवॉश, जाहिरातीतला शांपू, स्वस्तात मिळालेला मेकअपसेट अशा सगळ्या रसायनांच्या माऱ्यामध्ये आपली त्वचा मात्र कशीबशी टिकून राहते. पण सगळ्यांनाच हे भाग्य लाभत नाही. काहींच्या त्वचेवर अवेळी सुरकुत्या, काळे वांग उमटायला लागतात. छोट्या छोट्या चामखिळी उगवायला लागतात. त्वचा खरखरीत दिसायला लागते. हातावर, गळ्यावरसुद्धा काळपट डाग दिसायला लागतात. त्वचा जून बनते. रापते. त्वचेवरची छिद्र कायमची ओपन राहतात. याला ओपन पोअर्स म्हणतात. त्यामुळे त्वचेची लवचिकता, टवटवीतपणा कमी होतो. वया पेक्षाही त्वचा जून दिसते. सौंदर्य कमी होते, यालाच पिगमेंटेशन, 'हायपरथिकनिंग ऑफ स्कीन' अशी नांवं आहेत.



कारणे - अतिप्रमाणात ऊन वाऱ्यात वावर, आहारामध्ये अनियमितता, पाणी कमी प्रमाणात पिणे, जीवनसत्त्वांची कमतरता, चुकीची सौंदर्यप्रसाधने वापरणे, अतिरिक्त औषधांचा अतिवापर, मानसिक व शारीरिक ताण.

उपचार - त्वचा गोरी असो, गव्हाळ असो किंवा सावळी असो त्वचा सुंदर असावी लागते. एक तजेला किंवा झळाळी असली की कसलीही त्वचा सुंदर दिसते. घरंदाज तजेला चेहऱ्यावर दिसण्यासाठी आपले राहणीमान (आहार व विहार) चांगले असले पाहिजे. पण याहीपेक्षा जास्त कारणांमुळे त्वचेवर काळे डाग असतील, वांग असतील तर, चामखिळी असतील तर त्यासाठी हर्बल-होमिओपॅथी अशी औषध आम्ही विकसित केली आहेत. हर्बल-होमिओ कॉस्मेटिक्समुळे त्वचेवर कोणतेही दुष्परिणाम न होता त्वचा निखरते.

सरस्वतीताई बाजारातली कोणती तरी काळी मेंदी (मिळेल ती) केसाला लावायच्या. केस काळे कुळकुळीत झालेच पण नंतर गाल व नाक मिळून फुलपाखरासारखा काळा डाग चेहऱ्यावर यायला लागला. यालाच आपण वांग किंवा वैद्यकीय भाषेत मेलास्मा म्हणतो. त्या डागाच्या बाजूला नाजूक चामखिळी पण आल्या. त्वचा निबर दिसू लागली. मुळात त्यांच्या गोऱ्या वर्णावर हे फुलपाखरू अतिशय विद्रूप दिसू लागले. त्या अशाच एका रुग्णाकडून माहिती घेऊन आल्या असता त्यांना हामिओपॅथिक औषधांनी पूर्ण उपयोग झाला. मूळचा रंगसुद्धा तजेलदार झाला. ज्याला आपण 'ब्युटी ग्लो' म्हणतो तो वयाच्या पंचेचाळीसाव्या वर्षी सुद्धा त्यांच्या चेहऱ्यावर खरोखरच दिसू लागला.

इतर - आहार योग्य असून योग्य वेळी घेणे, भरपूर पाणी पिणे, घाम येईल असा व्यायाम करणे, मन प्रसन्न ठेवणे आणि अत्यल्प प्रमाणात योग्य प्रसाधने वापरणे यामुळे त्वचा काय अरोग्यसुद्धा चांगलेच राहते.

लायकेन प्लेनस् (LICHAN PLANUS)

वैद्यकीय परिभाषेमध्ये लायकेनचा अर्थ लहानशी घट्ट असलेली पुळी किंवा छोटासा फोड, प्लेनस म्हणजे चपटा, चपटा फोड किंवा पुळी म्हणजेच लायकेन प्लेनस मग यात काय नवीन आहे?

लायकेन प्लेनसचे फोड चकचकीत जांभळट हिरवट रंगाचे असतात. हा प्रकारसुद्धा मागील एका लेखात सांगितल्याप्रमाणे एएआर अर्थात अँटीजेन अँटीबोडी रिॲक्शनच्या नमुन्याचा असतो. म्हणजे स्वतःच्याच पेशी स्वतःच्याच पेशींना विरोध करतात. काही औषधे उदा. क्लोरोक्विन, गोल्ड, मिथाईल डोपा व इतर यामुळेसुद्धा हा विकार होऊ शकतो. मायेस्थेनिया ग्रेव्हिस, अल्सरेटिव्ह कोलायटीस, डायबेटीसमध्ये अशा पुळ्या येऊ शकतात. क्वचित हा विकार अनुवंशिकपण असू शकतो.

लक्षणे - पहिल्यांदा छोटासा फोड येतो. गोऱ्या त्वचेवर हा फोड चकचकीत जांभळा दिसतो तर सावळ्या त्वचेवर निळसर काळा. फोडावर पांढऱ्या रेषासुद्धा दिसतात. खपलीसारखे घट्ट आवरणसुद्धा नंतर तयार होते. मनगटावर, घोट्याच्या आजूबाजूला व पोटापाठीवर असे अनेक फोड आढळू शकतात. कधीकधी डास चावल्यानंतर, मार लागल्यानंतर अशा पुळ्या उठू शकतात. केसामध्येही असे घट्ट घट्ट फोड येतात. नखांवर दाट आवरण तयार होऊन खडबडीतपणा येतो. तोंडामध्येसुद्धा असे फोड येऊ शकतात. नखांवर व तोंडामध्ये हे चट्टे लेस लावल्यासारखे दिसतात. तोंडामधील फोड दुखणारे असतात. यामध्येही अक्युट, सबअक्युट आणि क्रानिक प्रकार असतात. हे फोड घट्ट खडबडीत होऊन वर्षानुवर्षे राहू शकतात. क्वचित ह्या रोगाचे रूपांतर त्वचेच्या कर्करोगातही होऊ शकते.

उपचार - या आजाराचा उपचार फक्त होमिओपॅथीमध्येच आहे. बऱ्याचदा अशा फोडाचा उल्लेखही रुग्णांकडून केला जात नाही. परंतु त्यावर उपचार करणे आवश्यक असते.

खाज (ITCHING)

खाज पडणे हे कित्येक आजारांचे लक्षण आहे. मुळातच खाज पडणे हा अत्यंत त्रासदायक, लज्जास्पद आणि सहन न होणारा प्रकार आहे. कधीही, कुठेही, कशीही खाज येऊ शकते.

पाहूया खाज पडण्याची कारणे :-

१. त्वचा विकार (इसब, नायटा, बुरशीजन्य विकार, सोरीयासीस इ.)

२. मधुमेह (मधुमेहामुळे शरीरांतर्गत होणाऱ्या घडामोडींमुळे त्वचेवर उगीचच खाज येऊ शकते.)

३. मूत्रपिंड विकारामुळे (किडनी फेल्युअरमध्ये युरिया व क्रिऑटिनीनचे प्रमाण वाढल्यामुळे खाज पडते.)

४. ॲलर्जीमुळे (औषधांच्या ॲलर्जीमुळे, किटक, धूळ इ. च्या ॲलर्जीमुळे खाज येऊ शकते.)

५. गोवर, तारुण्यपिटिका (पिंपल्स्), कांजिण्या, चिकनगुनिया या विकारांमध्येही लाल पुरळ येऊन खाज पडते. त्वचा दाह होतो.

६. श्वेतप्रदर (अंगावर पांढरे जाणे), मूळव्याध, फिशर यामुळेदेखील असह्य खाज येते.

७. केसांमध्ये, त्वचेवर ऊवा व इतर परोपजीवी असल्यास भरपूर खाज येते.

८. पोटात जंत असल्यास अंगावर, विशेषतः नाकावर खाज येते.

९. सर्दी पडसे झाल्यास डोळयांमध्ये, घशात, कानामध्ये खाजवते.

१०. मानसिक अस्वस्थतेमुळे, बेचैनीमुळे अवास्तव कशीही खाज येऊ शकते.

११. पित्तगांधी किंवा डर्मटोग्राफीया (dermatographia) या विकारांमध्ये अंगावर चट्टे उठून खाज येते.

१२. महारोग (लेप्रसी) मध्येही खाज येते ती क्वचितच पण संवेदना मात्र जाणवत नाहीत.

उपचार - आजवर असे रुग्ण पाहिलेले आहेत की रोज सेट्रीझीन, किंवा लिव्होसेट्रीजीन अशा गोळया घेतल्याशिवाय त्यांना अजिबात चैन पडत नाही. कित्येक रुग्णांना तर अंगावर एक पुरळसुद्धा नसतो पण असह्य खाज मात्र येते. त्वचा विकार म्हणजे खरूज, नायटा, सोरियासीस इ. विकारांमध्ये मूळ कारणावर उपचार करावे लागतात. त्वचाविकारावर तद्दन इतर उपचारांपेक्षा होमिओपॅथिक औषधे जास्त गुणकारी आहेत.

मधुमेहामध्ये योनीमार्गाकडे, बाह्य मुत्रांगावर असह्य खाज येते. रक्तशर्करा जर जास्त वाढली असेल तर मूत्रमार्ग संसर्ग लवकर होतो व खाजही खूप येते. त्यासाठी ताबडतोब उपचार करावे लागतात. अन्यथा किडनीला धोका पोहोचू शकतो. यावर उत्कृष्ट होमिओपॅथिक उपचार उपलब्ध आहेत. किडनी फेल्युअरमध्ये सिरम युरिया आणि क्रिॲटिनीन वाढल्यामुळे अंगाला चटचटल्यासारखे होते. बेचैन वाटते. किडनी फेल्युअरच्या केसीसमध्ये डायलेसिस सोबत होमिओपॅथिक उपचार चालू करावेत. हळुहळू किडनी फंक्शन सुधारून डायलेसिस आठ दिवसापासून एकदा, पंधरा दिवसातून एक असे करत बंद करता येते. किडनी फंक्शत पूर्ण सुधारते. ही अतिशयोक्ती नसून अशा केसीसचा पूर्ण फॉलोअप व हिस्टरी तसेच उपचाराच्या नोंदीसकट दाखल्यासाठी ठेवलेल्या आहेत. प्रत्येक महिन्याचा डायलेसीसनंतरचा रिपोर्ट, डायलेसीस बंद केल्यानंतरचे रिपोर्ट असा सगळा अहवालही उपलब्ध आहे.

ॲलर्जीमुळे, संसर्गजन्य रोगामुळे येणाऱ्या खाजेवर कारणानुसार होमिओपॅथिक उपचार घेतल्याने रुग्ण हमखास बरा होतो. मूळव्याध, फिशर, श्वेतप्रदर हे सगळे रोग मुळापासून बरे करता येतात. जेणेकरून खाजेचे लक्षणही कमी होते.

ऊवा, स्केबिज यावर सुद्धा उत्कृष्ठ होमिओ उपचार उपलब्ध आहेत. ऊनाशक औषधांनी फक्त ऊवा जातात पण होमिओपॅथीने मात्र लिखांसकट ऊवांचा नाश होतो.

जंतामुळे सर्दीमुळे खाजवत असल्यास होमिओ औषधांनी त्यावर पुरती मात करता येते. सर्वात अचंबित करणारी गोष्ट म्हणजे मानसिक तणावामुळे खाज येणे. विनया इंजिनियरिंगची चौथी सेम करत होती. सबमिशन जवळ आलं की हिला सगळ्या अंगाला असह्य खाज यायची. अभ्यास, प्रोजेक्ट बाजूलाच रहायचं. सेट्रिझीन घेतली की चार तास बरं वाटायचं पण पेंग येणार. तिची हिस्टरी घेताना लक्षात आलंच की ही परीक्षेच्या असह्य दडपणाखाली आहे. खाजेसाठी औषध न देता, मनावरच्या दडपणासाठी औषध दिल्यावर दुसऱ्या दिवसांपासून खाज गायब !

कांजण्या/वाराफोड्या (CHICKEN POX)

यंदाचा उन्हाळा अबालवृद्धांना चांगलाच सतावू लागला आहे. सुट्ट्या लागल्यापासून बऱ्याच मुलांना चिकनपॉक्स या विकाराने पुरते जेरीस आणले आहे. कांजण्या हा प्रामुख्याने लहान मुलांमध्ये आढळणारा आजार आहे. परंतु यावेळच्या साथीमध्ये बऱ्याच मोठ्यांनाही याची लागण झाली आहे. हा एक संसर्गजन्य साथीचा विकार आहे. मुख्यतः तीन व सहा वर्ष वयोगटातल्या मुलांना कांजण्या होतात. मोठ्या मुलांना झाल्यास त्या बऱ्याच तीव्र स्वरूपाच्या असतात. सहा महिन्यांपेक्षा लहान तान्ह्या मुलांना आईकडून निसर्गतःच प्रतिकारशक्ती मिळालेली असते. त्यामुळे गंभीररित्या मूल आजारी असल्यासच सहा महिन्याच्या आत वाराफोड्या येतात अन्यथा नाही.

कारणे व लक्षणे – सुरुवातीला थोडा ताप, किंचित डोकेदुखी आणि अशक्तपणा जाणवतो. त्याबरोबरच सर्दी खोकलाही होतो. एखाद दोन दिवस असे होऊन अंगावर पुरळ उठतात. पुरळ बहुदा पाठीवरचा भाग, छाती यावर जास्त दिसतात. आजाराचे स्वरूप जास्त असेल तर पुरळ चेहऱ्यावर, पायावर येतात. पुरळ सुरुवातीला लाल असतात. नंतर त्यात पू होतो. शेवटी खपली धरते. शरीराच्या निरनिराळ्या भागावर हे पुरळ एक दोन दिवसाच्या अंतराने येतात किंवा टप्प्यात येतात. त्यामुळे कांजिण्याचे फोड नव्याने येत असताना काही ठिकाणच्या कांजण्यांच्या खपल्या सुटून वाळायला सुरुवात झालेली असते. १० ते १२ दिवसातच विकार कमी होतो. परंतु बहुतेक वेळा १४ व्या १५ व्या दिवशी बहुतेक सर्वच कांजण्या मावळतात.

काही विशिष्ठ विषाणूमुळे कांजण्या होतात. संशोधनानुसार काही व्यक्तींमध्ये हे विषाणू कांजण्या होऊन गेल्यावर सुप्तावस्तेत राहतात आणि प्रौढावस्थेत 'नागीण' या रोगाद्वारे बाहेर पडतात. नागीण या रोगाचे स्वरूप गंभीर असते. मुलांचा आहार सदोष, अवेळी किंवा कमी प्रमाणात असल्यास, अस्वच्छतेमुळे संसर्ग लवकर होतो. अशक्त मुलांची प्रतिकारशक्ती कमी असते. त्यामुळे लवकर आजार कमी होत नाही.

उपचार

होमिओपॅथी - आजूबाजूला साथ चालू असल्यास प्रतिबंधक म्हणून घेण्याची औषधे होमिओपॅथीमध्ये उपलब्ध आहेत. लहान मुलांच्या पालकांनी वेळीच ही औषधे मुलांना द्यावीत. उपचारासाठीसुद्धा दुष्परिणामविरहित होमिओपॅथी मुलांच्या आजारमध्ये अतिशय उपयुक्त आहे. उदा. अकोनाईट – तीव्र ताप, चेहरा लालबुंद होऊन टपोरे फोड येतात. चेहरा तकतकीत दिसतो.

पल्सेटिला – अतिशय ताप पण तहान लागत नाही. घसा कोरडा असून मोकळ्या हवेत, वाऱ्यात फिरावेसे वाटते.

रसटॉक्स – फोड्या आल्यावर असह्य खाज पडते, रुग्ण अतिशय बेचैन असतो. झोपून रहावत नाही. जिभेचे टोक अगदी लाल भडक होते. तापात रुग्ण बरळत राहतो.

मर्कसॉल – ताप उतरल्यावर फोड वाळण्यासाठी उपयोगी.

बायोकेमिक – कालीमूर ६x फेरमफॉस ६x यांचे संयुक्त औषध उपयोगी आहे.

निसर्गोपचार

१. अर्धा कप ब्राऊन व्हिनेगर आंघोळीच्या कोमट पाण्यात घालून बाळाला आंघोळ घालावी. त्यामुळे कातडीची खाज कमी होते.

२. बेकिंग सोडा थोडासा घालून पाण्याने बाळाचे अंग पुसून घ्यावे. कांजिण्यांना खपल्या धरल्या की त्यांना खाज सुटते. सोड्यामुळे कांजण्या खाजत नाहीत.

३. नाचणीचे किंवा ओटचे सत्व (सातू) पाण्यात कालवून फोडांवर लावावे. दाह कमी होतो.

४. 'ई' जीवनसत्वयुक्त तेल कांजिण्या येऊन गेल्यावर रोज बाळाच्या अंगाला चोळावे. मग आंघोळ घालावी. अशाने डाग पुसट होतात. व त्वचा पुनश्चः मुलायम होते.

इतर - बाळाच्या शरीराची स्वच्छता असणे जरूरीचे आहे. रोज आंघोळ घालावी. फार ताप असल्यास कडुलिंबाची पाने पाण्यात उकळून त्या पाण्याने स्पंजिंग करावे. काही विशिष्ठ होमिओपॅथिक औषधांची मलमे जखमांवर, फोडांवर लावावीत. त्यासाठी व उपचारांसाठी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. बाळाची नखे कापावीत. कपडे वेगळेच धुवावेत.

पित्तगांधी (URTICARIA - NETTLE RASH)

हा एक सर्वसामान्य आजार आहे. त्वचेवर पित्तपिटिका किंवा गांधी उठतात या आजाराला 'नेटलरॅश' असेही म्हणतात. म्हणजे खाजखुजली ही वनस्पती अंगाला लागली की त्यावरील बारीक लव टोचून त्वचेवर पुरळ उठतात, त्याचप्रमाणे हे पित्त आपोआपच अंगावर उठते. हा आजार काही वेळा खूप तीव्र असतो. तसेच वरचेवर होणारा आणि अनेक दिवस मूळ धरून राहिलेलाही असतो.

कारणे व लक्षणे – पित्तपिटिका होण्याची अनेक कारणे आहेत. अपचन झाल्याने रक्तात विषजन्य पदार्थ मिसळतात. त्याचप्रमाणे ॲस्पीरिन, पेनीसिलीन, क्विनाईन ॲंटिबायोटिक्स अशी औषधं घेतल्यामुळेही काहीवेळा अंगावर पित्त उठते. काही लोकांना विशिष्ठ पदार्थ खाल्ल्याने पित्ताचा त्रास होतो. त्यामध्ये स्ट्रॉबेरीज, टोमॅटो, काकडी, मश्रूम, ओट्स, गहू, सुकी फळं, मासे, अंडी, खेकडे, प्रॉन्स, चॉकलेट, चीज, लोणी, सॉस इ. पदार्थांचा समावेश आहे. गांधील माशी, मधमाशी, डास, ढेकूण, माशा काही प्रकारचे सुरवंट चावल्यानेही अंगावर पित्त उठते. भावनांचा प्रक्षोभ झाल्यानेही पित्तपिटिकांचा त्रास होतो.

त्वचेवर सुजल्यासारखे लाल आणि पांढरे चट्टे येतात. आग होते, खाज सुटते आणि दाह होतो. चोळल्यामुळे आणि खाजवल्यामुळे गांधी आणखीनच वाढतात. अंगावरचे पुरळ अगदी टाचणीच्या टोकाएवढे असतात तर काही वेळा आकाराने रुपयाच्या नाण्याएवढेही असतात. त्वचेवर उठलेले पुरळ काही वेळातच नाहीसे होतात तर बऱ्याच वेळा तासन्तास राहतात किंवा दुसरीकडे नव्याने येतात. पित्तपिटिकांबरोबर रुग्णाला ताप येतो, पोट बिघडते, ग्लानी येते. हा आजार एक दोन दिवस किंवा आठवडाभरही राहतो. तो पटकन आणि पूर्णपणे बराही होतो. परंतु थोड्याथोड्या दिवसांनी उद्‌भवत राहतो. काही व्यक्तींना त्वचेला जर एखादा ओरखडा उठला तरी त्या जागी सूज येऊन खाज येऊ लागते हादेखील पित्तपिटिकाचाच नमुना आहे.

उपचार

निसर्गोपचार

तुरटी आणि गेरू - तुरटी व गेरू एकत्र करून चांगली कुटावी आणि तो लेप पुरळ किंवा पित्तपिटिकांवर लावावा.

गुलाबपाणी आणि व्हिनेगर – पुरळ खूप खाजत असतील व त्यामुळे टोचल्यासारखे वाटत असेल तर त्यावर गुलाबपाणी पाव कप व व्हिनेगर पाव कप असे एकत्र करून लावावे.

पुदिना – पुदिन्याची ७ ग्रॅम पाने व २५ ग्रॅम साखर सव्वा कप पाण्यात घालून उकळावे आणि ते पाणी प्यावे.

हळद – रोज एक कप पाण्यात दोन चमचे हळद घालून ते पाणी प्यावे.

सर्पगंधा – या वनस्पतीची एक ग्रॅम पूड भांडेभर पाण्यातून रोज एकदा घ्यावी.

आहार – प्रक्रियायुक्त आहार घेऊ नये. चहा, कॉफी, मद्य, चीज, बटर, बिस्किटे, डबाबंद अन्नपदार्थ, मॅगी, सॉस, लोणची, आंबवलेले पदार्थ, मांसाहार टाळावा. फळं, भाज्यांचे सूप, कोशिंबिरीचा समावेश आहारात असावा. लिंबू सरबत अवश्य घ्यावे. पोट स्वच्छ राहील असाच फायबरयुक्त आहार घ्यावा. भरपूर पाणी प्यावे.

होमिओपॅथिक उपचार

निसर्गोपचारांनी तात्पुरता आराम पडत असला तरीही आजार पूर्णतः घालवण्यासाठी होमिओपॅथीची मदत घ्यावीच लागते. पाहूया उदाहरणादाखल काही औषधांची माहिती.

अर्सेनिक अल्बम – एका जहाल विषापासून तयार केलेले हे औषध असून अनेक आजारांवर उपयुक्त आहे. यावर शक्तीकरणाची प्रक्रिया केल्यामुळे विषजन्य परिणाम मागे पडून औषधजन्य परिणाम दिसून येतात. डबाबंद खाद्यपदार्थ, सडलेली फळं, आईस्क्रिम इत्यादी खाल्ल्यामुळे येणाऱ्या पित्तपिटिकांवर हे उपयुक्त आहे.

खेकडे खाल्ल्यामुळे सूज आल्यास अर्टिका युरेन्स हे औषध उपयुक्त आहे.

लेडम पाल – डास चावल्यामुळे मोठ्यामोठ्या पित्तपिटिका उठून खाज सुटते.

रसटॉक्स – प्रत्येक उन्हाळ्यात पित्तगांधीचा त्रास होतो. गरमीमुळे बरे वाटते. पांघरूण घेऊन झोपावेसे वाटते.

सोरीनम – हिवाळ्यात उठणारे पित्त यावर उपयुक्त.

मुरूम व तारुण्यपिटिका (ACNE)

पूनमचा चेहरा अगदी रेखीव, गौरवर्ण, चाफेकळी नाक, सुंदर हसरे बोलके डोळे. नावाप्रमाणेच पौर्णिमेच्या चंद्रासारखी शीतल व सुंदर दिसायची. पण अलीकडे या चंद्रासारख्या चेहऱ्यावर रोज एक नवीन डाग दिसायचा. म्हणजे काय झालं, अलीकडे तिला फारच पिंपल्स् येऊ लागले होते आणि कॉलेजमध्ये 'पिंपल पिंपल लिटल् स्टार' अशा कॉमेंटस् ऐकायला मिळू लागल्या. स्किन स्पेशालिस्टना दाखवून झालं पण मुरूमच ते, औषधं घेतली की चार दिवस कमी वाटणार परंतु पुन्हा येरे माझ्या मागल्या! पूनमच्या मैत्रिणीनं तिला होमिओपॅथीविषयी सांगितलं. तिचेसुद्धा मुरूम, केस गळणं होमिओपॅथिक औषधांनेच कमी झालं होतं. ती पूनमला आमच्याकडे घेऊन आली. तेव्हा पूनमला एकंदर पिंपल्सविषयी पूर्ण माहिती दिली व औषधं पण दिली. औषधांशिवाय तिला होमिओपॅथिक सौंदर्य प्रसाधने वापरण्यास दिली उदा. क्लिनझर्स, स्क्रबस, डे विअर क्रिम्स, फेसपॅक इत्यादी. आहार व पथ्य वगैरे सांगितले आणि दोनच महिन्यात चंद्रावरचे डाग पूर्णपणे नाहीसे झाले. पूनम एकदम खूष आता सध्या तिचं औषध बंद आहे. परंतु ती होमिओपॅथिक सौंदर्यप्रसाधनंच कायम वापरते. कारण एकतर ही प्रसाधनं दुष्परिणामविरहित आहेत शिवाय कायम वापराने त्वचा, केस यांच्यावर एक नैसर्गिक झळाळी येते.

मुरूम किंवा तारुण्यपिटिका म्हणजे काय?

मुरूम म्हणजे बारा ते पंचवीस वयोगटातील मुलामुलींना हमखास होणारा त्वचाविकार. त्वचेतील केसपुटकांतून केस उगवतात. त्याच्या मुळाशी तैलग्रंथी असतात. केसपुटकांना व तैलग्रंथीना सूज येऊन मुरूमे येतात. चेहरा, गळा, छाती, खांदे येथील त्वचेवर मुरूमांमुळे झालेले व्रण दिसून येतात या वयात मुलं मुली आपल्या व्यक्तिमत्वाबद्दल अतिशय जागरूक असतात आणि याच वेळी पिंपल्सचा विकार बळावतो.

कारणे -

१. वयात आल्यावर हार्मोन्सच्या पातळीमध्ये वाढ होत राहते व त्वचेचा तेलकटपणा वाढतो व मुरूम येतात.

२. मुळातच तेलकट त्वचा असणाऱ्यांना ठरावीक वयात खूप पिंपल्स येतात.

३. बद्धकोष्ठता म्हणजे पोट साफ नसेल तरीही मुरूमांचा सतत प्रादुर्भाव होत राहतो.

४. चेहरा स्वच्छ न ठेवल्याने चेहरा चिकट, तेलकट होऊन पिंपल्स येऊ शकतात.

५. पाळी पुढे ढकलण्याच्या, कुटुंबनियोजनाच्या गोळ्यामुळे मुरूम येऊ शकतात.

६. चहा, कॉफी, तंबाखू व दारू यामुळे त्वचेचे आरोग्य बिघडते.

७. डोक्यात कोंडा, खरबा असल्यास त्याची पावडर तोंडावर पडून फोड येऊ शकतात.

८. मासिक पाळीच्या अगोदर व पाळीच्या वेळी हार्मोन्सच्या चढउतारामुळे मुरूम येतात. हे मुरूम कोणत्याही वयात येतात.

लक्षणे – मुरूम म्हणजेच चेहऱ्यावर येणाऱ्या टपोऱ्या काळ्या लालसर पुटकुळ्या, त्वचेच्या वरच्या थरात येणारी गळवे व व्रण मुरूमांचे सहा प्रकार आहेत. यांची तीव्रता कमी जास्त असू शकतो. छोटे पुरळ येण्यापासून ते पू व रक्त भरणारे, ठसठसणारे फोडसुद्धा येतात.

कपाळ, गालाचे उंचवटे, हनुवटी, कानशिले, छाती व पाठ यावर मुरूम जास्त आढळून येतात. क्वचित अंगभरही विकार होतो.

उपचार – सर्वात चांगले व सर्वांगीण उपचार होमिओपॅथीमध्ये होतात. पोटात घेण्याच्या औषधांपासून ते आम्ही स्वतः तयार करत असलेल्या होमिओपॅथिक सौंदर्य प्रसाधनापर्यंत सर्व उपचार उपलब्ध आहेत. पाहूया काही औषधांची माहिती.

सोरिनम – मासिक पाळीच्या वेळेसच पिंपल येतात. चरबीयुक्त पदार्थ, साखरेचे पदार्थ कॉफी व मांसाहार घेतल्याने जास्त होतात.

सल्फर – त्वचा रोगट दिसते. बारीक, लाल पुरळ येतात. खूप खाज सुटते व आग होते. सतत नवीन रॅश येतच राहते.

मॅग मूर – शौचास अजिबात साफ होत नाही. त्वचा चिकट दिसते. मोठेमोठे घट्ट मुरम येतात. चेहरा सुजल्यासारखा होतो. व्यक्ती तितकी औषधं म्हणण्याइतपत औषधं होमिओपॅथिक शास्त्रात उपलब्ध आहेत. ही औषधं दुष्परिणाम विरहित असल्याने कोणतेही त्रास होत नाहीत. चेहरा स्वच्छ तजेलदार दिसतो.

इतर उपचार

चेहरा स्वच्छ धुवावा. दिवसातून तीन चार वेळा चेहरा थंड पाण्याने धुवावा. आठवड्यातून एकदा वाफ घ्यावी.

पोट स्वच्छ ठेवावे. अरबट चरबट तेलकट खाऊ नये. भरपूर पाणी प्यावे.

मेथीच्या पानांचा किसलेल्या भोपळयाचा लेप लावल्याने त्वचा स्वच्छ होते.

संत्र्याच्या सालीने चेहरा चोळल्यास तेलकटपणा कमी होतो.

कोथिंबीर व पुदिन्याचा रस व हळद यांचे मिश्रण लावल्याने चेहरा स्वच्छ होतो.

मोकळ्या हवेत फिरावे. थंडपाण्याचे सपके चेहऱ्यावर मारावे.

सर्व जीवनसत्त्वे व झिंक असणारी रोज एक गोळी घ्यावी.

प्रसाधने वापरताना होमिओपॅथिक किंवा हर्बल वापरावीत.

इप्सम सॉल्ट बाथ हा प्रकार निसर्गोपचारात केला जातो. दीड किलो इप्सम सॉल्ट (मॅग्नेशियम सल्फेट) ६० लिटर पाण्यात मिसळावे. पाण्याचे तापमान व्यक्तीच्या शरीराच्या तापमानाइतके असावे. या पाण्यात त्या व्यक्तीला अर्धातास बसवावे. त्यामुळे सर्वांगाला घाम येऊन त्वचेतील अपायकारक द्रव्ये शरीरातून बाहेर पडतात व त्वचेचे आरोग्य सुधारते.

गळू (BOILS)

त्वचेवर फोड किंवा पुटकुळी येऊन त्यात पू होतो. भोवतालची जागा लाल होते. हा फोड मोठा होऊन फुटतो आणि त्यातील पू व घाणीचा निचरा होतो. केस असलेल्या जागी असा फोड झाल्यास त्याला गळू केसतुड किंवा करट म्हणतात. फोड आलेली व आजुबाजूची जागा खूप दुसते. चेहरा, मान, कमरेकडचा भाग, मांड्या, अवघड जागी गळवे हमखास येतात.

कारणे आणि लक्षणे

स्टॅंफायलोकोकस या जंतूच्या संसर्गामुळे गळू होते. हे जंतू धर्मग्रंथी किंवा केसपुटकांतून प्रवेश मिळवतात. वेळच्या वेळी स्वच्छता ठेवली नाही तर त्वचेवरील तेल घाम व धूळ यामध्ये जीवाणूंची चांगली वाढ होते. रक्तातील विषारी घटकांमुळे गळवे होतात. चुकीचा आहार आणि अस्वच्छ राहणीमान या सर्वांचे मूळ आहेच. जेव्हा एखादी व्यक्ती अशक्त होते, तसेच कोणत्याही कारणामुळे तब्येत ढासळली असेल तरीही गळवे येतात. तामसी आहार, व्यायामाचा अभाव, व्यसने, दगदगीची जीवनशैली अशा कारणांनी शरीरातील विषारी द्रव्यांचे प्रमाण वाढते व त्वचेद्वारे अशा घटकांचे उत्सर्जन करण्यामुळे गळवे येण्यास सुरूवात होते.

मधुमेही व्यक्तींमध्ये रक्तशर्करा प्रमाणाबाहेर वाढल्यास गळवांचा त्रास होतो. वसंतरावांच्याबाबतीत असंच घडलं. मोठ्या हुद्द्यांवरची नोकरी, सुखासीन जीवनशैली, व्यायाम अजिबात नाही आणि आठवड्यातून दोन तीन

वेळा पार्टीला जाणं! वजन बेसुमार वाढलेले. एकदा अचानकच त्यांना पूर्ण शरीरावर बॉईल्स येऊ लागले. अँटीबायोटिक्स, इंजेक्शन्स घेऊनसुद्धा हा प्रकार थांबेना, त्यातच त्यांना मधुमेह झाल्याचं निदर्शनास आलं. इन्शुलीन घ्यावे लागले. परंतु बॉईल्स मात्र कमी नाहीत. वसंतराव पुरते हैराण झाले. त्यांच्या पत्नी नेहमी काही झाले तरी होमिओपॅथिक औषधंच घ्यायच्या. त्यांनी वसंतरावांना होमिओपॅथीचा मार्ग सांगितला आणि खरोखरच एकच औषध विशिष्ठ मात्रेत दिल्यावर हा दोन महिन्याचा त्रास पूर्णतः थांबला. आता त्यांना मधुमेहासाठी देखील होमिओपॅथिकच चालू आहे.

लक्षणे - सुरुवातीला त्वचेवर बारीक पुटकुळी येते. बी मोठी होऊन फोड येतो. पू भरतो नंतर फोड फुटून पू बाहेर पडतो. हे गळू खूप ठणकते. खाज सुटते, काही वेळा एकानंतर एक अशी गळवांची मालिकाच सुरू होते. केसतुडीसुद्धा याच पद्धतीने होते. ताप येतो, अंगात ठणका राहतो.

उपचार – हामिओपॅथीने हमखास बरा होणारा हा आजार आहे. त्वचाविकार हे मनाच्या विकारांचे प्रतिबिंब समजले जातात. मानसिक ताण, भीती, चिंता व्यक्त होत नसल्यास शरीर या व्याधी त्वचेद्वारे बाहेर टाकण्याचा प्रयत्न करते असे होमिओपॅथीमध्ये मानले जाते. अर्थात सर्वच त्वचाविकार असे असतीलच असे नाही. काही जनुकांतील बिघाडामुळेही होतात.

गळू होण्यावर बेलाडोना, सिलीसिया, मर्कसॉल, हिपारसल्फ अशी औषधं आवश्यकतेनुसार वापरली जातात. त्वचेवर लावण्यासाठी कॅलेंडुला, इकिनेशिया, क्रायसॉर्बियम अशी औषधं वापरली जातात. अर्थात त्वचारोगांवर असे वाचून उपचार केल्यास अर्धवटच आराम मिळू शकतो. त्याकरिता तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे जरूरीचे आहे.

निसर्गोपचार

कडूलिंब – कडूलिंबाची १५ ग्रॅम पाने ५०० मि.ली. पाण्यात चांगली उकळवीत या पाण्याने करट धुवावीत किंवा कडुलिंबाच्या पानाचे पोटीस गळवावर बांधावे.

कारले – पू न झालेली गळवे कारल्याचा रस पोटात घेतल्याने बरी होतात. एक चमचा कारल्याचा रस व एक चमचा लिंबाचा रस अनोशापोटी रोज घ्यावा.

दुधावरची साय – अर्धा चमचा व्हिनेगर, चिमूटभर हळद, चमचाभर साय एकत्र करून, घोटून गळवावर लावल्यास पू न होता गळवे बरी होतात.

हळद – हळदीची पूड गळवावर लावल्यास उपयोग होतो किंवा दोन तीन हळकुंडे भाजून त्यांची राख एक कप पाण्यात मिसळून गळवावर लावावी. गळू पिकून फुटते व ठणका थांबतो.

आहार – सात्त्विक आहार घ्यावा. दोन दिवस फक्त फळांचे रस घ्यावेत. नंतर भात व मुगाचे वरण असा आहार एक दिवस घ्यावा. मांसाहार टाळावा. भरपूर पाणी प्यावे. चहा, कॉफी, मैद्याचे पदार्थ, फास्टफूड टाळावे. लोणची सॉस, चायनीज खाऊ नये. बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास उपचार करून घ्यावे. हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, कोशिंबिरी भरपूर खाव्यात.

इतर – मोकळ्या हवेत भरपूर फिरावे. ध्यान, प्राणायाम करावा. शक्य असल्यास सोना बाथ, स्टीम बाथ घ्यावा. उन्हाळ्यात कोमट पाण्याने आंघोळ करावी. आंघोळीच्या पाण्यात कडूलिंबाची पाने टाकावीत. वाळ्याच्या चोथ्याने अंग घासून स्वच्छ करावे. घाम खूप येत असल्यास बुरशीरोधक पावडर स्नानानंतर अंगाला लावावी.

हिवाळ्यात त्वचेची काळजी कशी घ्यावी?

वेळी अवेळी कोसळणारा पाऊस सरून आता हिवाळा सुरु झाल्याच्या खुणा दिसू लागल्या आहेत. पावसाळ्यामध्ये त्वचेतील आर्द्रता, ओलावा टिकून राहतो. पण हिवाळ्यामध्ये त्वचा रुक्ष कोरडी व्हायला लागते.

कोरडी त्वचा खूपच खरखरीत होते. टाचा, कोपरे, पायाच्या कडा, चेहरा, ओठ फुटायला लागतात. चौकोनी घरं पडतात. क्वचित या भेगामधून रक्तही येते. नॉर्मल त्वचा जराशी सुकल्यासारखी ओढल्यासारखी होते. क्वचित काळवंडतेसुद्धा! तेलकट त्वचा मात्र हिवाळ्यात टवटवीत दिसते. परंतु त्यावर जर मुरुम असतील तर त्याची सालं निघू लागतात. थोडक्यात हिवाळा त्वचेच्या सौंदर्यावरच घाला घालतो. त्वचेची रुक्षता कमी करण्यासाठी आहार हिवाळ्यात सर्व प्रकारची फळे भाज्या उपलब्ध असतात. त्यात 'क' जीवनसत्व असणारी लिंबू संत्रे, मोसंबी अशी फळं, शेपू, चुका, पालक, भोपळा अशा भाज्या, स्निग्धांश असणारा सुका मेवा, साली सकट मसूर, मूग यांचा समावेश असावा. पाणी भरपूर प्यावे, काकडी सालीसकट खावी.

उपचार - सर्व प्रकारच्या त्वचा रोगासाठी होमिओ हर्बल सौंदर्यप्रसाधने व उपचार आम्ही विकसित केलेली आहेत. हिवाळ्यात कोरडी व सर्वसाधारण त्वचा खूपच खरखरीत होते. त्यासाठी इटेन्सिव्ह केअर लोशन्स, मॉईस्टरायझरं, सनकेअर, त्वचेच्या पोतानुसार फेसवॉश, साबण वापरावे लागतात. ते वैद्यकीय सल्ल्यानुसार देता येतात. जर सोरियासिस, इसब, फिशर्स असे आधीचे विकार असतील तर हे विकार हिवाळ्यात जास्त बळावतात. त्यानुसार उपाययोजना करावी लागते. पोटात घेण्याचे औषध घेऊन मग अशी कॉस्मेटिक वापरल्यास जास्त फायदा होतो.

त्वचा न काळवंडता मुलायम बनवण्यासाठीही होमिओ हर्बल प्रसाधने आहेत. चेहऱ्यावर असलेले वांग, मुरुमांचे डाग घालवण्यासाठी विशिष्ठ क्रिमस, फेस पॅकस तसेच पोटात घेण्याची औषधेही जोडीने देता येतात.

तेलकट त्वचा हिवाळ्यात व्यवस्थितं राहते. पण जर मिक्स स्वरुपांची किंवा टी झोन (भुवया नाक हनुवटी तेलकट इतर त्वचा कोरडी) त्वचा असेल तर मात्र त्वचा तुकड्या तुकड्यांनी जोडल्यासारखी पॅची दिसते. यावरही उत्कृष्ट होमिओ हर्बल उपचार आहेत.

होमिओपॅथी शास्त्रामध्ये रुग्णाचे वर्णन करताना प्रत्येक औषधामध्ये तो रुग्ण कसा दिसतो? कसा वागतो? त्याचे केस, त्वचा, चेहऱ्यावरचे भाव कसे असतील, त्याची विचारसरणी कशी असेल याचे इतके यथोचित वर्णन केलेले असते की पु.लं. सारखी पुन्हा व्यक्तिचित्रं लिहिण्याचा मोह व्हावा. रोजच्या प्रॅक्टीसमध्ये इतक्या व्यक्ती आणि वल्ली भेटतात ज्या आपले अनुभवविश्व समृद्धच काय ओव्हर फ्लो करून जातात. फक्त आपले मन तितके संवेदनशील हवे आणि ऐकून घेण्याची इच्छा कित्येक रुग्ण तर आपलं दुखणं कोणीतरी ऐकून घेतंय एवढ्यानेच किती भारावून जातात. असो त्वचेकडे वळूया! हिवाळ्यात साबण फार स्ट्राँग वापरू नये. शक्यतो चेहऱ्यासाठी फेसवॉशच वापरावा. उन्हामध्ये जाताना सनब्लॉक मॉइस्टरायझर वापरावे. आठवड्यातून एकदा चेहऱ्याला इन्टेसिव्ह केअर क्रिमने व्यवस्थित मसाज करावा. रोज नाईट क्रिम लावावे. ओठांनाही लीपबाम लावा. केसही हिवाळ्यात चरबट होतात. तेव्हा आठवड्यातून एकदा तिळतेलाने मालिश करून अर्धा तास ठेवावा. त्यामुळे केस छान मऊसूत होतात. केमिकल कॉस्मेटिक्स ऐवजी होमिओहर्बल क्रिम्सचा वापर करावा. होमिओपॅथिक औषधेही तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावीत.

अकाली केस पांढरे होणे

वाढत्या वयात केस पांढरे होऊ लागणे ही एक नैसर्गिक गोष्ट आहे. परंतु केसांमधील काळे रंगद्रव्य अकाली कमी होऊन केस पांढरे झाले तर ती व्याधी समजावी. पांढऱ्या केसांमुळे तरुणपणीच व्यक्ती वयस्कर दिसू लागते.

आजकाल तर नऊ दहा वर्षाच्या मुलांचे केससुद्धा पांढरे दिसायला लागले आहेत. ययाती राजाने आपले वृद्धत्व आपल्या तरुण मुलाला दिले परंतु आजची तरुण मुलंच अशी वृद्ध दिसायला लागल्यावर काय म्हणावे? त्वचेवरील केस हा त्वचेचा एक उपभाग आहे. त्वचेच्या बाहेरचे आवरण किंवा अभिचर्म ज्या पेशींनी बनलेले असते त्याच प्रकारच्या पेशी केसाच्या मुळाशी असतात. केसपुटकांत केस उगम पावतात आणि अभिचर्माच्या बाहेर येतात. त्वचेमधील केसांच्या भागाला केशमूळ व त्वचेवरील भागाला केशस्तंभ म्हणतात.

केसाच्या मुळाशी चर्मअंकुरक असतात. त्यांच्याभोवती रक्तकोशिकांचे जाळे असते, त्यामुळे केसांचे पोषण व वाढ होते. केसपुटकांत तेलकट द्रव स्रवणाऱ्या ग्रंथी असतात. त्यांना वसा किंवा इंग्रजीत **sebum** म्हणतात. या स्रावामुळे केस चमकदार, मऊ व काळे राहतात. केसांचे पोषण बाहेरून करता येत नाही. ते रक्तप्रवाहातूनच होते.

कारणे - चुकीची आहारपद्धती, मानसिक व्यथा ही अकाली केस पांढरे होण्याची दोन प्रमुख कारणे आहेत. रोजच्या आहारातून 'ब' जीवनसत्त्व, लोह, तांबे आणि आयोडिन यांची कमतरता झाल्यानेही केस पिकतात. एकूणच रक्ताभिसरणावर, त्वचेमधील रक्तवाहिन्यावर मानसिक चिंतेमुळे दडपण येते. त्यामुळे केसांच्या आरोग्यासाठी होणाऱ्या पोषणद्रव्यांच्या कमी पुरवठ्यामुळे केसांचे अनारोग्य संभवते.

डोके, केस, त्वचा स्वच्छ न ठेवल्याने, अति गरम पाण्याने केस धुण्याने, इलेक्ट्रिक ड्रायरने नेहमी केस वाळवल्यामुळे, केस काळे करण्यासाठी डाय वापरण्याने केस लवकर पांढरे होतात. अनुवांशिकता हा ही एक महत्त्वाचा घटक त्यामागे असतो.

निसर्गोपचार

आवळा - आवळ्याचे बारीक तुकडे करून सावलीत वाळवावेत. नंतर खोबरेल तेलात उकळवावेत. हे तेल काळपट व घट्ट होते. रात्री झोपताना केसांच्या मुळांशी हलक्या हाताने चोळावे. रक्ताभिसरण सुधारून केस काळपट मऊ व चमकदार होतात.

बदाम - एक चमचा बदामाचे तेल व लिंबाचे चार पाच थेंब मिसळून केसाला लावावे. नियमित बदाम भिजवून खाल्यानेही फायदा होतो.

दोडके - दोडक्याच्या फोडी करून सावलीत वाळवाव्यात. नंतर ३-४ दिवस खोबरेल तेलात मुरवाव्यात. नंतर हे तेल उकळावे. हे काळपट घट्ट तेल रोज माथ्याला चांगले चोळून लावावे.

लोणी - गायीच्या दुधापासून बनवलेल्या लोण्यात केस पिकू न देण्याचे गुणधर्म असतात. आठवड्यातून दोनदा दोन तीन चमचे लोणी खावे.

जीवनसत्त्वे - पॅटोथेनिक आम्ल, पॅराॲमिनो बेंझॉईक आम्ल व इनॉसिटॉल ही तीन जीवनसत्त्वे 'ब' जीवनसत्वाशी संबंधित असतात. यीस्ट व यकृत यातही तीनही जीवनसत्त्वे आढळतात. पोटातील आतड्यांच्या मार्गातल्या जीवाणूंच्या सहाय्याने ही तयार करता येतात. त्यासाठी रोज वाटीभर घट्ट दही व एक चमचा ईस्ट **(Baking yeast)** मिसळून खावे.

होमिओपॅथी

आहार, जीवनशैली व व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती यांची सुरेख सांगड होमिओपॅथीद्वारे घालता येते. ज्यांना सर्व उपाय करूनही गुण येत नाही त्यांच्यासाठी होमिओपॅथी हमखास उपयोगी पडते. पाहूया काही औषधांची माहिती.

लायकोपोडियम - अकाली केस पिकतात. सतत मानसिक ताणाखाली असलेल्या व्यक्तींना उपयुक्त.

ॲसिड सल्फ - पित्तधर्मीय रुग्णांमध्ये उपयुक्त.

थारॉईडिनम - अकाली केस पिकण्यापासून संरक्षण म्हणून.

फॉस्फरस - विषमज्वर, कावीळ असे आजार होऊन गेल्यानंतर केस पिकत असतील, गळत असतील तर उपयुक्त.

सीरोनम - एकच पट्टा केसांमध्ये पिकत असल्यास. त्याशिवाय पिकलेले केस काळे करण्यासाठीही सुंदर औषधे आहेत. होमिओपॅथीविषयी सांगण्यापेक्षा अनुभवूनच पहावी.

आहार - सर्व पोषणमूल्ये असलेला आहार घ्यावा.

केस गळणे (HAIR LOSS)

मानवाची निर्मिती पूर्ण झाल्यावर बहुदा फक्त सौंदर्य प्रदान करण्यासाठी डोक्यावर केसांची रचना केली गेली असावी. असो! तर सांगण्याचा उद्देश असा की एकदा का केस गळायला लागले की स्त्री असो वा पुरुष दोघानाही स्वत:च्या सौंदर्याविषयी काळजी उत्पन्न होते.

त्वचेवरील छिद्रातून म्हणजे केसपुटकांतून केस उगवतात 'केरॅटीन' या प्रथिनापासून केस बनतात. केसपुटकांच्या खालील केशमुळांपाशी विशिष्ठ प्रकारच्या पेशी असतात. या पेशी अमिनोआम्लांचे केरॅटीनमध्ये रूपांतर करतात. केशमुळांतून केस त्वचेबाहेर येतो. ज्या प्रमाणात या अमिनो आम्लांचे किरॅटीनमध्ये रूपांतर होते त्याच प्रमाणात आपल्या केसांची वाढ होते. साधारणपणे एका महिन्यात एका केसाची १२ सें.मी. एवढी वाढ होते. १५ ते ३० वयोगटात केसांची वाढ जोमाने होत असते.

कारणे आणि लक्षणे

पोषणमूल्यांचा अभाव हे केस गळण्याचे सर्वात महत्त्वाचे कारण आहे. आपल्या आहारातून शरीराला कुठल्याही क्षाराचा किंवा खनिजाचा पुरवठा कमी झाला तरी केस गळू लागतात. एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरातील बी–६ हे जीवनसत्त्व कमी झाले तर त्याचे केस गळतात. व्यक्तीमध्ये फॉलिक ॲसिडची पूर्णपणे कमतरता होते तेव्हा त्या व्यक्तीला टक्कल पडते. परंतु ही जीवनसत्त्वे शरीराला पुन्हा मिळाली की पुन्हा केसांची वाढ होते. काळजी, चिंता, अचानक घडलेल्या गंभीर घटना यांचा शरीरावर परिणाम होऊन केस गळतात. फ्ल्यू विषमज्वर (टायफॉईड), अशक्तपणा, जुनाट सर्दी इत्यादी आजारांमुळे केस कमी होतात. केसांची व्यवस्थित स्वच्छता न ठेवल्यास केसांची मुळे कमकुवत होतात. केसांच्या मुळाशी मळ, घाण साठून केस गळतात. किमोथेरपी, काही औषधांचे ओव्हरडोस, कर्करोग, एड्स, तत्सम विकार यामध्येही केस गळतात. बुरशीमुळे चाई (केसांचा एकच पॅच नाहीसा होणे) पडते. प्रसूतीपश्चातही केस गळतात. अनुवांशिकतेमुळेही टक्कल पडू शकते.

उपचार

डोक्याला मालिश – प्रथम केस गार पाण्याने धुवून घ्यावेत. त्यानंतर खोबरेल तेल कोमट करून घेऊन बोटांनी केसांच्या मुळाशी चांगले मालिश करावे. आंतरत्वचेमध्ये असलेल्या तैलग्रंथी चांगल्या मोकळ्या होऊन त्यातूनही तेल पाझरते व रक्ताभिसरण चांगले होते. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणून केसांचे आरोग्य सुधारते. हा उपाय आठवड्यातून दोनवेळा करावा.

कडुनिंब – कडुलिंबाची पाने पाण्यात उकळावीत. त्यामुळे कडुलिंबाचा अर्क पाण्यात उतरतो. या पाण्याने केस धुतल्याने केस गळणे थांबते. तसेच केसांचा काळेपणा टिकून राहतो. केस वाढण्यास मदत होते. शिवाय केसातील उवा किंवा इतर उपद्रवी कृमी कीटक मरतात. केस निरोगी राखण्यासाठी कडुलिंबाचा उपचार उपयुक्त आहे.

इतर – आवळ्याचा रस, पालक रस, लिंबूचा रस, लसूण पातीचा रस हे रस पोटात घेण्याने केस गळणे थांबते.

चाई (थोड्या केसांचा पॅच गळून टक्कल दिसणे) चे उपचार

लिंबू मिरी उपचार – लिंबाच्या बिया व काळी मिरी एकत्र करून वाटावी. त्यात किंचित पाणी घालून लेप तयार करावा व केस नसलेल्या जागी लावावा. या लेपामुळे थोडीशी आग होते. परंतु काही दिवसातच नवीन केस येऊ लागतात.

ज्येष्ठमध – ज्येष्ठमध दुधात उगाळावा. त्यात चिमूटभर केशर टाकावे व चाईवर हा लेप लावावा.

कांदा – कांद्याच्या रसामुळेही चाईवर केस येतात.

होमिओपॅथी – डोक्यावर औषधे लावणे, लेप लावणे यामुळे फायदा होतोच परंतु पूर्णतः उपचार मात्र होमिओपॅथिमुळेच होतात. मूळ कारणावर उपचार केल्याने केस गळणे पूर्ण बंद होते. शिवाय होमिओपॅथिक सौंदर्यप्रसाधनांच्या कायम वापराने केस दाट, मुलायम व सुंदर होतात. पाहूया कांही औषधांची माहिती.

ॲसीड फ्लुर – केस तुटक, दुभंगलेले असतात. केसांची चमक जाऊन रूक्ष होतात.

फॉस्फरस – कोंडा भरपूर असून केस खूप गळतात. केस झुपक्याने गळून चाई पडते. व्यक्ती अशक्त दिसते.

मेझेरियम – केस चिकट तुटक होतात. डोक्यात खूप खाज, कोंडा साचून केस गळतात.

आहार – ज्या व्यक्तींमध्ये केस गळण्याची प्रवृत्ती असते त्यांनी संतुलित आहार घेणे आवश्यक असते.

स्काल्प स्किन सिकाट्रायझेशन

संध्या अतिशय सुंदर आणि आधुनिक युवती. काळेभोर, साधारण कुरळे केस, गौरवर्ण, शेलाटा बांधा अगदी नैसर्गिक सौंदर्याचा नमुना म्हणायला येईल अशी मुलगी, पण झालं काय आता जमाना हेअरस्ट्रेटनिंग, स्किन पालीशिंग, हेअर कलरिंगचा! नवीन नवीन सौंदर्य विषयक ट्रिटमेंटचा भुलभुलय्या तरुणतरुणींना पडतोच. असलेले सौंदर्य खुलवण्यासाठी, ट्रेंडी दिसण्यासाठी संध्यानेही आपले सुंदर कुरळे केस स्ट्रेट करून घेतले. तेही परमनंट स्ट्रेटनिंग! त्यावर मस्त बरगुंडी कलर. चित्रतारकांसारखा लुक आला एकदम! संध्या स्वत:वरच जाम खुश! पण दोन–तीन दिवसांनी डोक्यावरून आंघोळ करताना केसाची एक बटच हलकेच निखळून आली. ऑफ कोर्स स्ट्रेटनिंग नंतर वापरायचाच शांपू वापरला होता तिने. केस विंचरताना तर रोज भारंभार केस गळायला लागले आठच दिवसात सत्तर टक्के केस गळून गेले. केसांच्या मुळाशी खपली धरल्यासारखे चट्टे दिसायला लागले.

सगळ्या त्वचारोग तज्ज्ञांनी सांगितलं की ही त्वचा जवळजवळ मृत झाली आहे. त्याला सिकाट्रायझेशन **(Cicatrisation)** म्हणतात. अनेक क्रिम्स, मेडिसीन्स झाले पण फायदा झाला नाही. अक्षरश: टक्कल दिसायला लागलं.

संध्याच्या घरी जबरदस्त टेन्शन. सुंदर असूनही विग वापरायची पाळी आली. होमिओपॅथीची डॉ. बात्रांची जाहिरात वाचल्यावर संध्याला होमिओपॅथीक उपचार घेतल्यास फायदा होईल असे वाटल्यावर आमच्याकडे आली. तिच्या आईने संध्याची केस गळण्याची हिस्टरी सांगितली. स्किन बायोप्सीचा रिपोर्ट पाहून उपचार चालूही केले. हा फंगसचा प्रकार नसून केमिकलमुळे डोक्याची त्वचा खराब झाली आहे हे लक्षात आल्याने पोटात घ्यायची तशी होमिओपॅथीक औषधं चालू केली. उपचार सुरू करून सध्या सात महिने झाले आहेत. डोक्याची त्वचा मऊ पडून विरळ विरळ साधारण अर्धा सेंटीमीटर लांबीचे केस आलेले आहेत. अर्थातच या केसमध्ये रुग्णाचे नांव सोईसाठी बदलले आहे.

काळेभोर जाड सुळसुळीत केस हे उत्तम आरोग्याचे निर्देशक आहेत.

केस गळणे, सुरुवात व लक्षणे

गर्भपात, अति आहार नियमन, अनियमित अनियंत्रित आहार, अपुरे पोषण, यामुळे केस गळतात.

लोह कमतरता, प्रथिन कमतरता

विशिष्ट औषधे उदा. रेटिनाईटस, बुरशीनाशक, किटकनाशक औषधे, गर्भनिरोधक गोळया, थॉयराईडसच्या गोळ्या जेंटामायसीन, वेदनाशामक गोळ्यामुळे दुष्परिणाम होऊन डोक्याची त्वचा खराब होते. तेल व शांपू विशिष्ठ रासायनिक पदार्थामुळे डोक्यावरील तैलग्रंथीची तोंडे बंद होऊन केस रूक्ष होतात. पर्मिंग, स्ट्रेटनिंग, कलरिंगमुळे डोक्याची त्वचा मृत होते. त्यामुळे नवीन केस येणं अवघड होऊन बसतं.

अनुवंशिकता

अनुवंशिकता व बुरशीजन्य इन्फेक्शनमुळे चाई किंवा टक्कल पडू शकते हा प्रकार लहानापासून मोठ्यापर्यंत सर्वांना जाणवू शकतो.

प्रतिबंधक उपाय

आठवड्यातून दोनदा डोक्यावरून आंघोळ करावी. पाणी साधारण गरम असावे, केस ओलसर असताना विंचरू नयेत. ड्रायरचा अति वापर टाळावा.

केसांना उकळून थंड केलेले खोबरेल लावून हलका मसाज करावा. खूप मसाज केल्याने केस तुटतात. एक दिवस डोक्यावर तेल ठेऊन नंतर शांपूने केस स्वच्छ धुवावेत.

केस मोकळे सोडल्याने जास्त खराब होतात. पर्मिंग, डाईंग, कलरिंग, स्ट्रेटनिंग करताना तज्ज्ञांकडूनच करून घ्यावे. टाळल्यास खूपच उत्तम.

मेंदी लावायची असल्यास जास्तीत जास्त चार तास ठेवावी. रात्री मेंदी लावून रात्रभर ठेवल्यास केस राठ व तुटक बनतात.

हेअरकलर वापरताना त्वचेवर टेस्ट करून मगच लावावा. त्वचाविकार असणाऱ्यांना ॲलर्जीची शक्यता असते.

उपचार - स्काल्प सिकाट्रायझेशनवर (जेव्हा त्वचाच मृत होते) होमिओपॅथीशिवाय दुसरा इलाज नाही. अक्षरश: नवीन त्वचा येऊन केसांच्या मुळाचे पुनरुज्जीवन झालेले रुग्णांनीसुद्धा अनुभवले आहे.

केसात उवा होणे (HEAD LICE)

ऊ अर्थात पेडिक्युलस ह्यूमॅनस् हा समस्त महिला वर्गाचा अगदी पूर्वापार शत्रू आहे. हे लहान चपटे काळेभुरे परोपजीवी लहान मुलींना जास्त त्रासदायक ठरतात. केसांच्या मुळाशी राहून रक्त शोषून त्यांची उपजीविका चाललेली असते. मराठीत एक म्हण आहे, 'अती उवा त्याला खाज नाही आणि अति कर्ज त्याला लाज नाही' तर उवा अती प्रमाणात झाल्यास डोक्यात खपल्या धरतात, त्वचा खरखरीत जाड होते. प्रचंड प्रमाणात खाज सुटते. केस चिकट होतात. उवांची अंडी म्हणजे लिखा केसात चिकटलेल्या दिसून येतात.

कारणे - संपर्कातून उवांचा प्रसार होतो. म्हणजे शाळेत एखाद्या मुलीच्या केसात उवा असतील तर तिच्याबरोबर खेळणाऱ्या इतर मुलींनाही त्याचा संसर्ग होऊ शकतो. अस्वच्छता, प्रतिकारशक्तीची कमतरता आणि सतत उवा असणाऱ्या व्यक्तीशी संपर्क येणे ही कारणे महत्वाची आहेत. शाळा, हॉस्पिटल्स् या ठिकाणी उवांचा संसर्ग लवकर होतो.

लक्षणे - सतत खाज पडणे हे महत्वाचे लक्षण आहे. उवा प्रामुख्याने कानाच्या मागे, मानेच्या वर, टाळूवर जास्त प्रमाणात आढळून येतात. लिखा पारदर्शक असून सहसा दिसून येत नाहीत. परंतु अंड्यातून ऊ बाहेर पडल्यावर वरचे आवरण केसाला चिकटलेले आढळून येते. क्वचित कोंड्यासारखेच वाटते. उवांच्या संसर्गामुळे डोक्यात लिम्फच्या गाठी येतात. मानेवर, कानाच्या मागे अशा गाठी आढळून येतात. क्वचित कपाळावर, गळ्याकडे बारीक पुरळ येऊन खाज सुटते. उवा असल्यास अजिबात चैन पडत नाही आणि हात खाजेमुळे सारखा डोक्याकडे जातो.

उपचार – सगळ्यात प्रथम उपचार म्हणजे स्वच्छता राखणे होय. घरातल्या सगळ्याच व्यक्तींनी स्वच्छतेचे नियम पाळणे जरुरीचे आहे. प्रत्येकाचा टॉवेल, कंगवे, केसाला लावायचे बो, क्लिप्स, साबण, शांपू वेगवेगळाच असावा. ज्या व्यक्तीच्या केसात उवा झालेल्या आहेत त्याची उशी, टॉवेल, पांघरूण, अंथरूण वेगळेच ठेवावे व धुवावे. त्याचे कंगवे आणि ब्रश रोजच्या रोज साबणाच्या व डेटॉलच्या पाण्यात धुवून स्वच्छ ठेवावेत. बारीक दाताचा कंगवा लिखा खरवडून काढण्यासाठी वापरावा.

रॉकेल आणि व्हिनिगर समप्रमाणात घेऊन केसाला २४ तास लावून ठेवावे. त्यानंतर कडकडीत गरम पाण्याने केस धुवून टॉवेलने पुसून घ्यावेत. गरम व्हिनेगरमध्ये बुडवलेल्या कंगव्याने केस विंचरून घ्यावेत. बारीक दाताच्या फणीने लिखा काढाव्यात. अशाने उवाही मरतात व लिखासुद्धा नष्ट होतात.

आयव्हरमेक्टीन व परमेथ्रीन यांच्या मिश्रणाचे शांपू बाजारात उपलब्ध आहेत ते डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वापरावेत. परंतु यामुळे केस गळण्याचा धोका असतो.

केस रोजच्या रोज आणि दिवसातून पाच सहा वेळा विंचरावेत. केस लांब असल्यास डोक्यावरून आंघोळ केल्यावर उदावर कपूरकाचरीची पावडर घालून केस धुपवावेत.

होमिओपॅथी

एवढे सगळे उपाय करूनसुद्धा जेव्हा उवा होतच राहतात त्यावर एकच रामबाण उपाय आहे तो म्हणजे होमिओपॅथी. बारा वर्षाच्या संपदाच्या डोक्यात इतक्या प्रचंड प्रमाणात उवा व्हायच्या की अधेमधे कपाळावर, मानेवर त्या रेंगताना दिसायच्या केसात भरपूर लिखा, अतिशय खाज, संपदाच्या आईने सगळे उपाय करून पाहिले परंतु कोणताही फरक म्हणून नाही. तेव्हा संपदाच्या आईला कोणाकडून तरी समजलं की होमिओपॅथी मध्ये याला प्रभावी औषध आहे. तेव्हा संपदाला विशिष्ठ औषध पोटात घेण्यासाठी दिली व आमच्याकडे तयार केलेली ऑईल व शांपू वापरायला दिले. वापरण्याची पद्धतही सांगितली आणि एकाच महिन्यात उवा लिखांचा संपूर्ण नायनाट झाला, सर्वांगीण स्वच्छता आणि होमिओपॅथी हाच उवांवर खास उपाय आहे.

इतर – शाळेत जाणाऱ्या मुलींचे केस एकतर आखूड ठेवावेत किंवा घट्ट वेण्या घालाव्यात. मोकळे केस ठेवल्याने उवांचा प्रसार अधिक लवकर होतो. आठवड्यातून एकदा उवानाशक शांपूने केस धुवावेत. शारीरिक स्वच्छतेचे महत्व ओळखावे, टॉवेल, कंगवे साबण वेगळे वापरावेत.

कोंडा (DANDRUFF)

केसात कोंडा होणे ही एक सर्वसामान्य बाब झाली आहे. टी. व्ही. वरच्या मजेशीर जाहिराती पाहून तऱ्हेतऱ्हेच्या शांपूंचे अभिषेक मस्तकावर करण्यात धन्यता मानली जाते. पण कोंडा तर तसाच राहतो. आणि केस मात्र 'ऑलक्लिअर' किंवा 'हेड' वरचे 'शोल्डर' वर!

संदीप एका मोठ्या औषध कंपनीत व्यावसायिक प्रतिनिधी म्हणून काम करतो. मजा म्हणजे त्याची कंपनी अँटीडँड्रफ औषध तयार करते. आणि संदीपला झाला कोंडा! त्यानं स्वतःवर बरेच प्रयोग करून पाहिले पण परिणाम शून्य. डॉक्टरांकडे स्वतःच्या कंपनीचं डिटेलिंग करताना डॉक्टर त्यालाच उलट विचारणार की बाबा तुझ्या डोक्यातला कोंडा या औषधांनी का बरं कमी होत नाही आणि आम्ही तेच औषध पेशंटना का द्यावं? आता आली का पंचाईत! अर्थातच होमिओपॅथिक घेण्यासाठी तो आमच्याकडे आला. त्याच्या व्यक्तित्वानुसार काही पोटात घेण्याची व वरून लावण्याची औषधे दिल्यावर कोंडा गायब! शिवाय केस छान सिल्की झाले.

त्वचेच्या सर्वात वरच्या म्हणजे बाहेरच्या थरातील पेशी मृत होऊन झडत असतात व त्यांची जागा नवीन पेशी घेतात. हे काम होण्यास महिनाभर लागतो. परंतु कोंडा होणाऱ्या व्यक्तीमध्ये ७ दिवसातच हे चक्र पूर्ण होते. त्यामुळे या मृतपेशी खरवडल्याप्रमाणे चिकट होऊन केसातच साचत राहतात. यालाच आपण कोंडा किंवा खरवडा म्हणतो.

कारणे व लक्षणे – केस रूक्ष आणि चरबट होतात केसांच्या मुळाशी चिकटपणा जाणवतो. हिमवर्षाव झाल्यासारखे केस दिसू लागतात. वेळीच लक्ष न दिल्यास केस गळणे, खाज पडणे असे त्रास होऊ शकतात. जेव्हा केस विंचरले जातात किंवा केसातून ब्रश फिरवल्यावर कोंडा कातडीपासून वेगळा होतो व हिमकणासारखा खाली पडायला लागतो. कित्येक वेळा कोंड्याचे कण डोळ्यांच्या पापण्या, खांदे अंगावरील कपडे यावरही जमा होतात. कोंड्याचे प्रमाण जास्त असल्यास त्याच्या छोट्या खपल्या केसाच्या मुळाभोवती जमा होतात. त्यामुळे डोके खाजते. कोंड्याचे कण चेहऱ्यावर पडून मुरूम येऊ शकतात.

सर्वसाधारण तब्येत निरोगी नसणे, चुकीच्या आहारविहारामुळे शरीरात निरूपयोगी विषारी पदार्थ तयार होणे, मलावरोध, बुरशीमुळे होणारे त्वचारोग, प्रतिकारशक्ती कमी होणे यामुळे कोंडा होऊ शकतो. मानसिक ताणतणाव, थंडी, तीव्र शांपूने केस धुणे, शरीराची दमणूक होणे ही सुद्धा कोंड्याची कारणे आहेत.

उपचार

होमिओपॅथी - कोंड्यासाठी सर्वांगीण उपचार होमिओपॅथीद्वारे करता येतात. मुलार्क व वनस्पती यांचा उपयोग करून तयार केलेली काही सौंदर्यविषयक उत्पादने आणि पोटात घेण्याची औषधे यांचा मिलाफ कोंड्यासाठी सर्वोत्तम उपाय आहे. अशी एक पद्धत आम्ही विकसित केलेली आहे. तर पाहूया काही औषधांची माहिती.

बिंका मायनर – केस चिकट, गुंता होतो. केसांच्या मुळाशी घट्ट मळ साचतो. चिकट कोंडा असतो.

सल्फर – त्वचाविकार असतात. डोक्यात प्रचंड खाज असते. त्वचा रूक्ष कोरडी, आग पडते. लालसर पुरळ डोक्यात आढळतात. बारीक पावडरीसारखा कोंडा.

याशिवाय अर्निका, अझरडॅक्टा इंडिका अशी औषधं पोटात घेण्यासाठी वापरता येतात.

निसर्गोपचार – मेथी दाण्यांची पेस्ट, लिंबू, पांढरे बीट, पडवळ यांचा रस कोंड्यासाठी उपयुक्त असतो.

इतर – आहार संतुलित असावा. केस व डोक्याची त्वचा स्वच्छ ठेवणे आवश्यक आहे. त्यामुळे केसांच्या मुळाशी मृत पेशी साठत नाहीत. केस ब्रशच्या सहाय्याने भरपूर विंचरावेत. त्यामुळे मुळांशी रक्ताभिसरण वाढून केसाखालील त्वचेचे आरोग्य सुधारते. चपचपीत तेल लावू नये. फक्त केस साधारण मऊ होतील इतपतच केसांना तेल लावावे.

समतोल आहार, योग्य विश्रांती यामुळे आरोग्य सुधारते व कोंडा कमी होण्यास मदत होते.

सुंदर केसांचे रहस्य

काळेभोर जाड आणि सुळसुळीत केस हे उत्तम आरोग्याचे लक्षण आहे. टीव्हीवरील घाम्पू व तेलांच्या जाहिरातीतल्या यौवनांचे केस पाहिल्यावर कुणालाही हेवा वाटेल, पण परिणाम मात्र यथातथाच! पूर्वी केश रिठा-शिकाकाईने धुवून कोवळ्या उन्हात वाळवून मग चंदनाच्या व ऊदाच्या धुरावर उदवायची पद्धत होती. स्त्रियांना तेव्हढा वेळही मिळायचा.

केस गळण्याची कारणे :-

● **कुपोषण** - अनियमित अनियंत्रीत आहार, अपुरे पोषण.

● गर्भपात, अतिआहार नियमन (डाएटिंग), उच्चताप, शस्त्रक्रिया इ. नंतर.

● लोहकमतरता, प्रथिन कमतरता

● विशिष्ट औषधे उदा. थॅलीयम, 'अ' जीवनसत्त्व, रेटिनॉईड, बुरशीनाशक औषधं, गर्भनिरोधक, थॉयराईडच्या गोळ्या ब्लडप्रेशरच्या गोळ्या, जेंटामायसीन, वेदनाशामक गोळ्या यांच्या अतिसेवनामुळे

● **तेल व शाम्पू** - सौंदर्य उपचार, पर्मिंग, स्ट्रेटनिंग, विशिष्ट रासायनिक पदार्थामुळे डोक्यावरील त्वचेवर विपरीत परिणाम होऊन केसांची मुळे सैल होतात. डोक्यावरील तैलग्रंथीची तोंडे बंद होऊन केस रुक्ष होतात. परिणामी मृतपेशींचा थर वाढून कोंडा होतो. केस तुटक होतात.

चाई किंवा टक्कल पडणे

अनुवंशिक अथवा बुरशीजन्य आजारामुळे केसांच्या चकत्या नाहीशा होतात व पूर्ण अथवा थोडे थोडे टक्कल पडते. हा प्रकार वीस ते तीस वयोगटातील तरुण-तरुणींमध्ये जास्त आढळतो.

प्रतिबंधक उपाय

● आठवड्यातून दोनदा डोक्यावरून आंघोळ करावी. पाणी शक्यतो गरमच वापरावे.

● रोज रात्री डोक्याला कोमट खोबरेल तेल लावून मसाज करावा थोडेसेच उत्तम.

● केसाला शाम्पू वापरताना तो हर्बल किंवा होमिओपॅथिक वापरावा. शक्यतो कोवळ्या उन्हात केस वाळवावेत, ड्रायरचा वापर टाळावा.

● कडक उन्हात किंवा पावसामध्ये टोपी घालावी, वाऱ्यात केस मोकळे सोडू नयेत.

उपचार

● **निसर्गोपचार** - जास्वंदतेल, मेंदी, आवळा, आवळकाठी, रिठा, शिकेकाई वापरल्याने केस सुंदर, निरोगी बनतात.

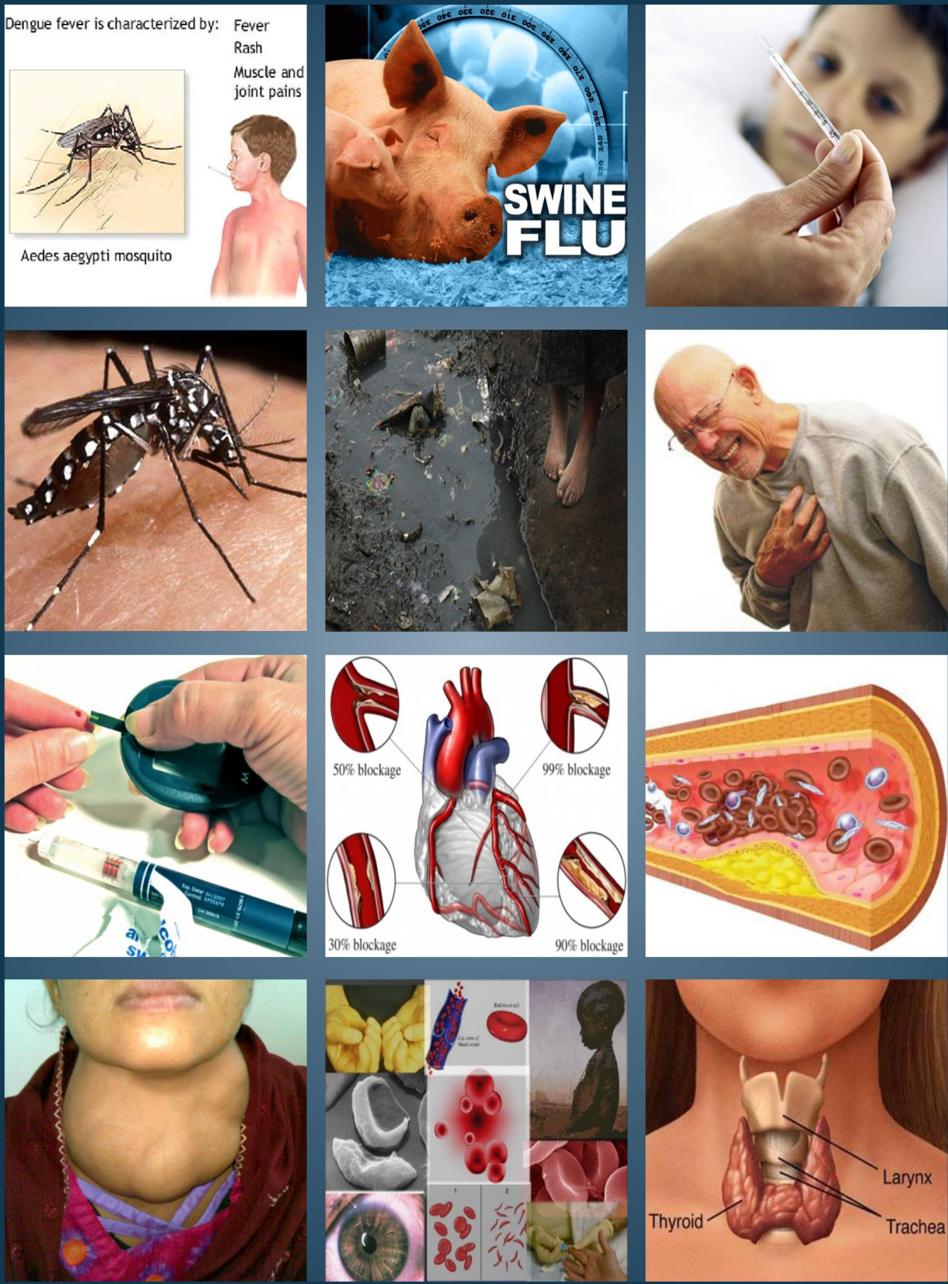
● **ॲक्युप्रेशर** - दोन्ही हाताची नखं एकमेकावर जोरात घासावीत. असे केल्याने केस गळणे कमी होते.

● **होमिओपॅथी** - केस गळण्यावर फार पूर्वीपासून होमिओपॅथिक औषधे प्रसिद्ध आहेत. केशरंजन गुटिका, केशलतिका, अर्निका ट्रायोफर इ. परंतु व्यक्तीवैशिष्ट्यावरूनच रोगउपाययोजना करणे कधीही चांगले. प्रत्येक व्यक्तीनुसार होमिओपॅथीमध्ये औषध दिल्याने येणारा गुण हा कायमस्वरूपी व उत्तम येतो.

अल्युमिना, बरायटाकार्ब, फ्लोरिक ॲसिड, नॅट्रममूर, थूजा, सोपिया अशी अनेक औषधं चाई, कोंडा व केस गळणे यावर उपयुक्त.

उवांसाठी तर होमिओपॅथिमध्ये एक खास व विशिष्ठ औषध आहे.

आरोग्य मंत्र



इन्फेक्शन्स्

जीवनशैली व अंतःस्त्रावी ग्रंथी विकार

स्वाईन फ्लू

स्वाईन फ्लू' ची सध्या सर्वात जास्त चर्चा चालू आहे. स्वाईन फ्लू म्हणजे वराहजन्य फ्लू. हा आजार एन्फ्लुएंझा ए टाईप या विषाणूमुळे होतो. फ्लूच्या विषाणूंचे साठे हे डुक्कर, घोडा, गाढव, पक्षी, माकडे यांच्या शरीरात असतात. त्या त्या प्राणीजातीतले विषाणू हे त्या त्या प्राणीजातीपुरते वैशिष्ठ्यपूर्ण असतात. खोकताना, शिंकताना हे विषाणू त्या प्राण्यांच्या शरीरातून बाहेर पडून हवेत मिसळतात. जिथे दाट लोकवस्ती असते, अशा ठिकाणी हे विषाणू झटकन दुसऱ्या प्राण्याच्या शरीरात जातात. जिथं माणसं सतत प्राण्यांच्या सान्निध्यात असतात तिथं ते माणसांच्या शरीरात शिरतात. इथं त्याच्या संरचनेत आवश्यक बदल झाल्यानंतरच ते माणसाच्या दृष्टीने त्रासदायक ठरतात. या विषाणूंची बाधा झाल्यानंतर त्या व्यक्तीत फ्लूची लक्षणे दिसण्यास १ ते ३ दिवसांचा कालावधी आवश्यक असतो. यामुळे ही विषाणूबाधित व्यक्ती कामकाजाच्या ठिकाणी किंवा शाळेच्या अथवा सार्वजनिक ठिकाणी गेली असता विषाणूंचा सहज फैलाव होऊ शकतो.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालानुसार सध्याचा एचवन एनवन व्हायरस हा मानवी फ्लूचा विषाणू एक अंश, पक्षीजन्य विषाणूचा एक अंश आणि व वराहजन्य फ्लूच्या विषाणूचा दोन अंश असा बनलेला आहे. हा रोग अगदी कुणालाही होऊ शकतो. त्याला वयाचे बंधन नाही. यावेळच्या साथीची सुरुवात मेक्सिकोमध्ये झाली आहे. आता या साथीचे महासाथी (पँडेमिक) मध्ये रुपांतर होण्याची चिंता सर्वच देशांना सतावते आहे. आतापर्यंत (२ मे २००९) या साथीत मोजकेच लोक दगावले आहेत. तर लागण झालेल्या रुग्णांची संख्या हजारो आहे. या फ्लूला फक्त स्वाईन फ्लू न म्हणता मेक्सिकन फ्लू म्हणावे असा निर्णय जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) घेतला आहे. सध्याच्या मीडिया युगात या आजाराला अति महत्व देण्यात येत आहे. काही अंशी ते योग्यही आहे. त्याशिवाय जनप्रबोधन होणे शक्य नसते. बर्ड फ्लू चिकुनगुनिया यांच्या धुमाकुळानंतर प्रथमत:च खबरदारी घेतलेली चांगली. आजकाल देशोदेशी फिरणाऱ्या व्यक्तींमुळे या आजाराचा प्रसार भारततही होण्यासी शक्यता नाकारता येत नाही.

मेक्सिकन फ्लू (स्वाईन फ्लू) ची लक्षणे :–

अंगदुखी डोकेदुखी, घसा खराब होणे, कफ आणि ताप येणे, थंडी वाजून येणे, थकवा, जुलाबांबरोबरच उलट्या होणे अशी तीव्र लक्षणे आढळून येतात. निदान होईपर्यंतच रुग्ण अगदी सिरियस होतो.

उपचार – कोणत्याही उपचाराला सुरुवात करण्याआधी त्या आजाराचे मूळ शोधून प्रतिबंधात्मक उपाय करावे लागतात. सध्या मेक्सिको व तत्सम देशातून येणाऱ्या प्रवाशांवर लक्ष ठेवून असे रुग्ण वेगळेच ठेवावे लागतील. घराच्या आजूबाजूचा परिसर स्वच्छ ठेवावा. शहर–गांवामध्ये उकिरड्याची जागा स्वच्छ ठेवावी. ओला कचरा सुका कचरा वेगळा करुन प्रक्रिया केली जावी. जेणेकरून डुकरांचे खाद्यच उपलब्ध नसेल तर त्यांची पैदासही कमी होईल. डुक्कर पैदास जर व्यावसायिक होत असेल तर अशा फार्ममध्ये स्वच्छता कमाल मर्यादेची असायला हवी. तेथील कामगारांनी योग्य ती काळजी घेतली पाहिजे. जनावरांच्या आजारांची गंभीर दखल घेतली पाहिजे. सर्व प्रकारचे विषाणूजन्य आजार टाळण्यासाठी पाळीव प्राण्यांच्या देखभालीमध्येही पूर्ण स्वच्छता व दक्षता घेतली पाहिजे. पाळीव प्राणी घराच्या बाहेरच असलेले बरे.

मॉडर्न मेडिसिन – स्वाईन फ्लूवर टॉमी फ्लू/टर्म फ्लू असे आधुनिक औषध गरजेप्रमाणे वापरले जाते.

होमिओपॅथी – सर्व प्रकारच्या विषाणूजन्य आजारांवर होमिओपॅथीक उपचार अत्यंत प्रभावी आहेत. साधा फ्लू नागीण, वारा फोड्या, गोवर, चिकुनगुनिया, साधं सर्दी पडसं, उलटी जुलाब अशा अनेकविध विषाणूजन्य आजारांवर होमिओपॅथी पूर्ण लागू पडते हे आता बऱ्याच वाचकांना माहिती असेल. तसेच स्वाईन फ्लूवरही प्रतिबंधक व उपचारक अशी दोन्ही औषधे होमिओपॅथीमध्ये उपलब्ध आहेत.

पावसाळा (आणि साथीचे विकार)

डेंग्यु – बी ग्रुप आबोव्हायरस नावाच्या विषाणूमुळे होणारा व एडिस जातीच्या डासांमुळे प्रसारित होणारा विकार आहे. पहिले दोन तीन दिवस फक्त डोकं, अंग दुखतं, मग सणकून ताप येण्यास सुरुवात होते. अंगदुखी, पाठदुखी, लालभडक डोळे, डोळ्यातून पाणी येणे, भूक मंदावणे, मळमळ, उलटी, श्वास व नाडी मंदावणे, थकवा, नैराश्य अशी लक्षणे जाणवू लागतात. ताप ७–८ दिवस येत राहतो. रक्तातील प्लेटलेट कमी झाल्यावर त्वचेतून रक्तस्रावासारखे लाल ठिपके दिसू लागतात. नाकातून रक्तस्राव होणे, शौचावाटे रक्त पडणे अशी लक्षणे आढळतात. रक्त तपासणीमध्ये प्लेटलेट नावाच्या रक्त गोठवणाऱ्या पेशींचे प्रमाण कमी झालेले तसेच इतर सफेद पेशी कमी झालेल्या आढळून येतात. ठरावीक अँटीबॉडीज वाढतात. उपचार लक्षणानुरूप केले जातात. गंभीर परिस्थितीत रुग्णाचे रक्त बदलावे लागते, (प्लाझमाफेरेसीस) क्वचित रुग्णाचा मृत्यूही संभवतो.

चिकुनगुनिया – हा विकारही एडिस इजिप्ती या डासापासूनच होतो. ताप, सांधेदुखी, लाल चट्टे उठून अंगावर खाज येणे असा त्रास होतो.

विषमज्वर, हिवताप (टायफॉईड व मलेरिया) – टायफॉईड व हिवताप हे देखील सूक्ष्मजंतुमुळे होणारे आजार आहेत. विषमज्वर दूषितपाणी व अन्नामुळे व हिवतापही डासांमुळेच होतो. कोणताही मुदतीचा ताप असल्यास ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला घेणे योग्य असते. या आजारांवर अनेक उपचार उपलब्ध आहेत.

लेप्टोस्पायरोसीस – २६ जुलै २००५ मध्ये मुंबईत अस्मानी पावसामुळे या साथीचा उद्रेक झाला होता. उंदीर, कुत्री व मांजरांच्या लघवीतून हे जंतू पावसाच्या, सांडपाण्याच्या दूषित पाण्यात मिसळतात. माणसाला पायांच्या जखमा, त्वचेवरील भेगा यांचा संबंध जर अशा दूषित पाण्याशी आला तर लेप्टोस्पायरोसीसचा प्रादुर्भाव होऊ शकतो. बऱ्याच केसीसचे रिपोर्टिंगच होऊ शकत नाही. त्यामुळे जनसामान्य या माहितीपासून दूरच राहतात. शेतकरी, स्वच्छता कामगार, फिरते विक्रेते, उसाच्या फडात काम करणारे कामगार, गोठ्यात काम करणारे कामगार, डेअरीमध्ये काम करणारे, सुरक्षा सैनिक इ. ना याचा धोका जास्त असतो. मुदतीचा सणकून ताप येणे, काविळ होणे, किडनी फेल होणे, मेंदूला ताप चढणे असे होऊन जीवाला धोका संभवू शकतो. शारीरिक स्वच्छता, पावसाळ्यात गमबूट वापरणे इत्यादीमुळे प्रतिबंध करता येतो.

प्रतिबंध – सांडपाण्याचा, पावसाच्या पाण्याचा निचरा होणे खूप आवश्यक आहे. घरातील अडगळ कमी करून जंतुनाशके फवारून डासांच्या उत्पत्तीलाच अटकाव करावा. उकीरडे, प्लास्टिकचा कचरा, गटारी, डबकी यांची व्यवस्था लावणे हे महानगरपालिकेचे काम आहे. याबाबत नागरिकांनीच दक्ष राहिले पाहिजे. मच्छरदाणी वापरणे, पावसाळ्यात शक्यतो गमबूट वापरणे, रस्त्यावरचे अन्नपदार्थ टाळणे, शारीरिक स्वच्छता, घराची स्वच्छता हे साथीचे रोग टाळण्याचे मूलमंत्र आहेत. तरीही ताप आलाच तर फॅमिली डॉक्टरना दाखवून योग्य त्या रक्त–लघवी तपासण्या करून घ्याव्यात.

चिकुनगुन्या : खबरदारी आवश्यक

या आजाराच्या नावांत 'चिकन' नसून 'चिकुन' आहे. 'चिकुनगुन्या' हा आफ्रिकन भाषेतला शब्द असून त्याचा अर्थ वाकडे चालणे असा आहे. या आजाराच्या सुरुवातीच्या लक्षणांमध्ये सर्व सांधे आखडून येणे, अंग खूप दुखणे, कंबर दुखणे हे प्रकार होतात व रुग्ण वाकडा होऊन अंग आवळून चालतो म्हणून या आजाराला या अर्थाचे नांव दिलेले आहे.

१९५२ मध्ये आफ्रिकेतील टांझानिया देशात या रोगाची साथ प्रथमतः दिसून आली. १९९९ मध्ये हाँगकाँग, मलेशिया येथे ही साथ आली होती. सध्या २००५ पासून मॉरीशस, सेशेल्स, इंडोनेशिया येथे याचा पुन्हा उद्‌भव झाला व २००६ मध्ये भारतावर या साथीचे आक्रमण झाले आहे. लागण झालेल्या देशांपैकी बहुतेक सर्व विषुवृत्तीय प्रदेशामध्ये मोडतात. कदाचित सतत ऊन व सतत पाऊस असे दमट हवामान या साथीला कारणीभूत असावे.

चिकुनगुन्याचा प्रसार

'चिकुनगुन्या' हा आजार अल्फाव्हायरस जातीच्या एका विषाणूमुळे होतो. हा मलेरिया व डेंग्युप्रमाणे डासांमार्फत पसरतो. हे डास 'एडिस इजिप्ती' या विशिष्ट प्रजातीचे आहेत. या डासांना त्यांच्या अंगावर पांढरे पट्टे असल्यामुळे सहज ओळखता येतात आणि महत्वाचे म्हणजे हे डास फक्त दिवसाच चावतात. रात्री चावत नाहीत. हे चिकुनगुन्याचे व्हायरस या डासांच्या शरीरात लागण झालेल्या रुग्णांकडून जातात व तेथेच वाढतात. असा डास निरोगी माणसाला चावल्यास त्याला या रोगाचा प्रादुर्भाव होतो.

तसे पाहिल्यास फक्त डासांद्वारेच या साथीचा प्रसार होतो. परंतु या प्रसाराचा वेग पाहिल्यास हवे वाटे सुद्धा या रोगाची लागण होत असल्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

कांही तज्ज्ञांनी तर हा जैविक युद्धाचा तर भाग नसेल ना अशी शक्यता व्यक्त केली आहे. तसेच या रोगाच्या लक्षणांची तीव्रतादेखील वाढली आहे. कदाचित या विषाणूच्या जनुकरचनेत उत्क्रांती झाल्यामुळे हा बदल झाला असावा.

लक्षणे

विषाणुयुक्त डास माणसाला चावल्यावर साधारणतः दोन ते बारा दिवसांमध्ये हा रोग होतो. तिसऱ्या दिवशी या रोगाची लक्षणे दिसायला सुरुवात होते. अचानकच थंडी वाजून ताप भरतो. ही थंडी मलेरियासारखी खूप नसते. रुग्णांची कंबर व सांधे दुखतात, सुजतात इतके त्याला पलंगावरूनच काय खुर्चीवरूनही उठता, हलता येत नाही. गुडघे, घोटे, पायांची बोटे व पावले, मनगटे, हाताची बोटे, मान, खांदा, कंबर दुखायला लागतात. सांध्यावर सूज येते. ताप येऊन गेल्यावर अंगावर बारीक पुरळ येतात. खाज सुटते असे वाटावे की गोवर आला आहे.

काही रुग्णांना असे वाटते की, ही डॉक्टरी औषधामुळे आलेली रिॲक्शन आहे. परंतु तसे नसून हे रोगाचेच एक लक्षण आहे. काहींना लाल रक्ती फोड येतात. हे फोड टोमॅटोसारखे दिसतात. सांधेदुखी, ताप, अंगदुखी, पुर, फोड याबरोबरच काही रुग्णांना कानामागे, गळ्याकडे, जांघेत, छोट्या छोट्या गाठी येतात. दाबल्यावर दुखतात (लिम्फ नोड एनलार्जमेंट). काही रुग्णांना उलट्या, मळमळ, जुलाब होतात. कित्येक पेशंटना मात्र नाजूक त्वचेच्या ठिकाणी व्रणदेखील येतात. जखम होऊन पाण्यासारखा द्रव झिरपतो. परंतु चिकुनगुन्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे सर्दी, खोकला मात्र होत नाही.

एक गोष्ट मात्र नक्की की, हा आजार जीवघेणा, घातक नाही. बरेच व्हायरल इन्फेक्शन आपोआप बरे होणारे असतात. परंतु हा रोग त्रासदायक मात्र बराच आहे.

उपचार – होमिओपॅथीमध्ये यावर खात्रीशीर इलाज व प्रतिबंधक औषध दोन्ही उपलब्ध आहेत.

प्रतिबंधक उपाय - प्रतिबंधक लस उपलब्ध नाही. परंतु होमिओपॅथिक औषधांव्यतिरिक्त डासांच्या वाढीला प्रतिबंध करणे हाच मुख्य उपाय आहे. घराच्या आसपास सांडपाणी निचरा करणे, औषध फवारणी करणे, वैयक्तिक डास प्रतिबंध करणे हे उपाय आहेत.

चिकुनगुन्याची शेकडो लोकांना लागण होत असताना सरकारी पातळीवर याची गंभीर दखल घेणे जरूरीचे आहे.

डेंग्यू

डेंग्यू हा एक साथीचा रोग असून विषाणू मुळे होतो. एडिस इजिप्ती आणि एडिस अल्बोपिक्टस नांवाच्या डासांमुळे हा आजार संक्रमित होतो. दक्षिणपूर्वेकडील आशीयायी देश, पश्चिम व पूर्व आफ्रिका, वेस्ट इंडीज, पॅसिफिक आयर्लंडस् व साऊथ अमेरिका येथे याचा प्रादुर्भाव आढळून येतो. एकदा जर हा विषाणू शरिरात शिरला तर कायम शरिरात वास्तव्य रहातो.

कारणे - अस्वच्छता, पाण्याची डबकी साठून त्यावर डासांची पैदास होणे, शारीरिक स्वच्छतेचा अभाव व मच्छरदाण्यांचा वापर न करणे ही महत्वाची कारणे होत.

लक्षणे - काही व्यक्तींमधे प्रादुर्भाव झाल्यावर देखील काहीही लक्षणे आढळत नाहीत. लहान मुलांमधे सर्दी पडसं, जुलाब आणि खूप ताप येणे अशी लक्षणं दिसतात. व्यक्तींमधे मात्र अचानक खूप ताप येतो. प्रचंड डोके दुखते. सांधेदुखी, स्नायुदुखी आणि अंगावर खूप पूरळ येतात. हाडं फोडून काढणारा ताप अशी डेंग्यूची ख्याती आहे. ताप कधी कधी 40°C (104°F) पर्यंत चढतो. त्याशिवाय अंगदुखी व अंगावरचे खाजरे पुरळ, तोंडा नाकातून साधारण रक्तस्त्राव होतो. ताप येत जात रहातो. त्यामधे एक खास असा प्रकार नसतो, ठराविकता नसते. नंतरच्या टप्प्यामधे छातीत व पोटात पाणी भरते महत्वाच्या अवयवांना रक्तपुरवठा कमी होतो. आतड्यांमधे पोटातल्या इतर अवयवांमधे रक्तस्त्राव होऊ शकतो. त्यामुळे शरीर नित्राण होते. त्यानंतर वेगळ्या प्रकारचे रक्तीपुरळ उठतात. कधीकधी शररित पाणी धरुन ठेवण्याचे प्रमाण जास्त झाल्यास मेंदूवर ताण येऊन फिट्स् येऊ शकतात. शुद्ध हरपते. लिव्हर फेल्युअर होऊ शकते. क्वचित G-B सिंड्रोम नावाच्या विकारामुळे तिव्रता वाढू शकते.

उपचार - हा आजार कधीही घातक ठरु शकतो. त्यामुळे रुग्णाला इस्पितळात भरती करुन उपचार करणे योग्य ठरते. शरिरातील पाण्याची व क्षारांची पातळी योग्य राखावी लागते. कधी कधी संपूर्ण रक्त द्यावे लागते. आयबू ब्रुफेन व ॲस्पीरीनचा उपयोग टाळावा. लागतो कारण त्यामुळे रक्तस्रावाचा धोका वाढतो.

होमिओपॅथी - लक्षणांवरुन, शरिरावर उठणाऱ्या पुरळावरुन अगणीत होमिओपॅथिक औषध अक्षरशः जादू केल्यासारखी काम करतात.

युपॅटोरिया :- हाडताप, घाम आल्याने बरे वाटते. प्रचंड अंगदुखी

रसटॉक्स - स्नायुदुखी, बेचैनी, फिरत हिंडत राहिल्याने आराम वाटतो.

जेल्सेमियम - पाठीमधे थंडकळ मारते. स्नायू खरवडल्यासारखे दुखतात, मंद डोके दुखी.

प्रतिबंध

डासांची पैदास थांबवण्यासाठी डबक्यांमधे, तळ्याविहीरीमधे गप्पी मासे (पोसिला रेटीक्युलाय) सोडावेत ते डासांची अंडी फस्त करुन पाणी स्वच्छ ठेवतात.

डासांपासून संरक्षण करण्यासाठी पावसाळ्या आधी किटकनाशक फवारणी करून घ्यावी. मच्छरदाणीचा वापर करावा. परिसर स्वच्छता राखावी.

ताप (ज्वर)

शरीराचे तापमान साधारण ९८.६ डिग्री फॅरनहीट हे योग्य मानले जाते. यापेक्षा जर जास्त तापमान वाढले तर ज्वर आहे किंवा ताप आहे असे मानले जाते. ताप येणे हा मुख्य रोग नसून भिन्न रोगांचे लक्षण आहे.

ताप येण्याची कारणे

१) अति तिखट, उष्ण, आंबट पदार्थांचे सेवन करून उन्हातून फिरणे

२) अतिथंड पदार्थांचे सेवन किंवा पावसात भिजणे

३) रोग प्रतिकारक शक्ती कमी होऊन निरनिराळ्या साथीच्या रोगांमुळे ताप येणे.

४) शिळे, कदान्न अवेळी खाणे, थंड पदार्थ वारंवार खाणे, मद्यपान अतिरिक्त प्रमाणात करणे, जागरण, अतिश्रम, अनियमित व्यायाम यामुळे देखील वारंवार ताप येऊ शकतो.

५) भूक मंदावली असताना खूप खाणे किंवा गोड पदार्थांचा अतिरेक करणे

६) चुकीचे औषधोपचार वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेणे

७) अंमली पदार्थांचे सेवन करणे या घटक कारणांमुळे वारंवार ताप येऊ शकतो.

कारणे

१) सर्व प्रकारच्या संसर्गामध्ये ताप येतो. मग अगदी साध्या 'फ्लू' पासून ते मेनिजायटीस (मेंदूच्या आवरणाचा संसर्गदाह). टॉन्सीलायटीस, न्युमोनिया अशा अनेक विकारांमुळे ताप येतो. याला अनेक जीवाणू, विषाणू कारणीभूत असतात. विषमज्वर (टायफॉईड) हिंवताप (मलेरिया), गोवर, कांजिण्या अशा संसर्गामुळे ताप येणे हे प्रमुख लक्षण असते.

२) क्षयरोगामध्ये सर्वसाधारण सायंकाळी बारीक ताप येतो. खोकला असतो.

३) संधीवात, आमवात या विकारांमध्ये अत्यंत कमी प्रमाणात थोडासा ताप सतत येत असतो. मूत्रविकारामध्ये ताप हे प्रमुख लक्षण आहे.

४) काही विशिष्ट ब्लड कॅन्सरमध्ये किंवा मोठ्या प्रमाणात कॅन्सर बळावल्यावर सारखा ताप येतो.

लक्षणे - अंगाचा दाह होणे, डोके जड वाटून तोंडाला चव नसणे, विलक्षण मळमळणे, भूक मंदावणे, थकवा येणे, अंग हातपाय दुखणे, डोके दुखणे, शरीराला सौम्य मुंग्या येणे, थंडी वाजून येणे, झोप मंदावणे, अंगास खाज येणे, लघवी गरम व पिवळसर होणे, ग्लानी येऊन काहीबाही बरळणे, श्वास उष्ण होणे, जीभ अस्वच्छ, पिवळसर होणे, डोळ्यांची आग होऊन चेहरा फिकट वाटणे इत्यादि शिवाय झालेल्या रोगाची लक्षणेही तापाबरोबरच आढळून येतात.

रोगपरीक्षा - बहुतेकदा लक्षणावरूनच रोगपरीक्षा करता येते. हिवताप, विषमज्वर इतर साथीचे रोग फक्त लक्षणांवरूनही पडताळून ताबडतोब उपचार चालू करता येतात परंतु खात्री करण्यासाठी रक्त, लघवीची तपासणी उपयुक्त ठरते व विशिष्ट आजारांसाठी विशिष्ट उपचार करता येतात.

उपचार १) निसर्गोपचार - हलका आहार घ्यावा, स्नान करावयाचे असल्यास कोमट पाण्याने करावे. श्रम घेऊ नयेत. कोमट पाण्यातून लिंबूरस व खडीसाखर मिसळून प्यावे. सुंठ व काळी मिरीचा काढा करून त्यात किंचीत मीठ घालून सेवन करावे. धणे व जिरे यांचे दोनास एक प्रमाणात चूर्ण घेऊन गुळात गोळ्या करून सकाळ संध्याकाळ दोन दोन गोळ्या घ्यावात. ताप फारच असल्यास कपाळावर कोलनवॉटर किंवा मिठाच्या पाण्याच्या पट्ट्या ठेवाव्यात. अंग थंड पाण्याने पुसून काढावे.

होमिओपॅथी - थंड वाऱ्यातून फिरल्यावर येणाऱ्या तापासाठी अकोनाईट तसेच बेलाडोना हे मेडिसीन उपयुक्त आहे. टॉन्सील्समुळे किंवा तत्सम संसर्गामुळे खूप ताप आल्यास बेलाडोना व जेल्सेमियम ही औषधे चालतात. सगळ्या शरीरात ठणका असून खूप तहान लागणे, शौचास न होणे, जराशा हालचालीनेही त्रास होणे अशी लक्षण असल्यास ब्रायोनिया हे औषध देता येते. विषमज्वर (टायफॉईड) साठी बाप्टीशिया, अर्सेनिक, अर्निका, रसटॉक्स अशी विविध औषधे आहेत. लहान मुलांमध्ये अतिशय ताप येऊन डोक्याला चढतो व फीटस् येतात यावर उत्कृष्ट होमिओपॅथिक उपचार उपलब्ध आहेत.

ॲनिमिया

रक्तातील हिमोग्लोबिन नांवाचे द्रव्य कमी होणे या विकाराला ॲनिमिया म्हणतात. भारतात आढळणारा हा सर्वात मोठा व सर्वात सामान्य विकार आहे. रक्तामध्ये असणाऱ्या लाल रक्तपेशी ऑक्सिजन पुरवठ्याचे काम करतात. हाडांच्या पोकळीत असणाऱ्या विशिष्ठ ऊती समूहाकडून (बोनमॅरो) दररोज नवीन पेशी तयार करण्याचे कार्य अव्याहत सुरू असते. दररोज लाखो नवीन तांबड्यापेशी तयार होत असतात. एका पेशीचे आयुष्य १२० दिवस इतकेच असते. हिमोग्लोबिन नांवाचे द्रव्य रक्तपेशींना लाल रंग प्रदान करते. हे द्रव्य लोह (हीम) व प्रथिन (ग्लोबिन) या दोन्हीचे मिळून तयार झालेले असते. स्त्रियांच्या रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ११.५ ग्रॅम % ते १३ ग्रॅम % व पुरुषांचे १३ ग्रॅम % ते १६ ग्रॅम % इतके सर्वसामान्य मानले जाते. या प्रमाणाखाली हिमोग्लोबिन उतरल्यास पंडुरोग झाला असे समजण्यात येते. आता 'ॲनिमिया' हाच शब्द सगळीकडे रूढ झाला आहे.

लक्षणे - चेहऱ्यावर पांढरे डाग दिसणे, अशक्तपणा, पिवळट पांढुरकी त्वचा, निस्तेज डोळे, चेहरा अकाली प्रौढ दिसणे, सुरकुत्या दिसणे ही ॲनिमियाची बाह्य लक्षणे होत. स्मरणशक्ती क्षीण होणे, अशक्तपणा जाणवणे, चक्कर येणे, थकवा धाप लागणे, जरा चालले किंवा पायऱ्या चढल्यावर श्वास चढणे, जखमा भरण्यास वेळ लागणे, डोकेदुखी, नैराश्य, चिडचिडेपणा, नखं, ओठ पांढरट दिसणे ही लक्षणे आढळून येतात. ॲनिमिया वाढत गेल्यास लहान मुले चिडचिडी, हट्टी होतात. स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीचे विकार वाढतात. मध्यमवयीन व्यक्तींना दैनंदिन कामे करतानाही थकवा जाणवू लागतो. वयस्कर व्यक्तींनाही भूक मंदावणे, पचन न होणे (अग्निमांद्य) नैराश्य येणे, स्वभाव हेकेखोर बनणे अशी लक्षणे जाणवू लागतात.

कारणे - ॲनिमियाची बव्हंशी दोन कारणे मानली जातात.

१. रक्त पुरेसे तयार न होणे.

२. रक्तपेशींचा ऱ्हास किंवा नाश होणे.

आहारात जर पुरेसे लोह व जीवनसत्त्वे नसतील तर अस्थिमज्जेमध्ये रक्त तयार होतानाच निकृष्ठ पद्धतीने तयार होऊ लागते. जेवणात प्रथिने कमी झाली तरी असा प्रकार होऊ शकतो. काही विशिष्ठ औषधांच्या सेवनाने रक्त तयार होण्यामध्ये अडथळे येऊ शकतात किंवा रक्तपेशींचा ऱ्हास होऊ शकतो. सततच्या ताण, चिंता, काळज्यांमुळे जठरातील पाचक रस कमी अधिक स्रवतात व त्यामुळे लोह व प्रथिनांच्या पचनावर परिणाम होतो व रक्तपेशी कमी प्रमाणात तयार होतात.

मूळव्याध, मासिकपाळीचे स्राव अति प्रमाणात झाल्यानेही तसेच काही जखमांमुळे वगैरे जास्त प्रमाणात रक्तस्राव झाल्याने ॲनिमिया होऊ शकतो. दुसरे सर्वात मोठे कारण म्हणजे पोटातील जंत होत. हुकवर्म, राऊंडवर्म, पिन वर्म, टेपवर्म हे माणसाचे मोठे शत्रू आहेत. पंचवीस हुकवर्म २४ तासात पंधरा ग्रॅम रक्त शोषून घेऊ शकतात. असे हजारो कृमी पोटात असू शकतात.

उपचार - ॲनिमिया प्रतिबंध करणे हाच मोठा उपचार आहे. आज लाखो स्त्रिया व मुले या आजाराने त्रस्त आहेत. शासनाने आरोग्य केंद्र व अंगणवाडीच्या सहाय्याने लोहाच्या गोळ्या, जंतावरच्या गोळ्या उपलब्ध करून दिलेल्या आहेत. त्याचा सामान्य जनतेने लाभ घ्यायला हवा.

आहार - जवळजवळ सर्वच अन्नघटक रक्तनिर्मितीसाठी आवश्यक असतात. गहू, हातसडीचा तांदूळ, हिरव्या पालेभाज्या, कोबी, गाजर, बीट, लालभाजी, टोमॅटो, पालक, सफयचंद, बोरं, चेरी, द्राक्षं, मनुका, खजूर, अंजीर, नासपती आणि अंडी, मांस यामध्ये लोह मुबलक प्रमाणात मिळते. फक्त लोह घेऊन चालत नाही. तर त्याचे पचन होण्यासाठी 'क' जीवनसत्त्व 'ब' जीवनसत्त्व (Vit C & Vit B12) यांची गरज लागते. त्यामुळे लिंबू, संत्री, आवळा, दूध व दुग्धजन्य पदार्थ यांचा आहारात समावेश हवा. ब-१२ (Vit B12) हे जीवनसत्त्व जास्तीत जास्त प्राणीजन्य पदार्थात उदा. मांस, अंडी, दूध अशात जास्त आढळते. शाकाहारी व्यक्तींना याची कमतरता जाणवू शकते. म्हणून शाकाहारी व्यक्तींनी शेंगदाणे, सोयाबीन, दूध, चीज, गव्हांकूर यांच्या सेवनावर भर द्यायला हवा.

होमिओपॅथी - कित्येकदा सर्व काही व्यवस्थित असूनही, व्हिटॅमिनच्या गोळ्या घेऊनही फरक पडत नाही तेव्हा पचनसंस्थेचे कार्य सुधारण्यासाठी रक्ताची क्वालिटी सुधारण्यासाठी, रक्तघटकांच्या निर्मितीसाठी होमिओ औषधेच उपयोगी पडतात.

गलगंड (GOITRE)

गळ्याच्या दर्शनी भागात अवटू (थॉयराईड) ग्रंथी असते. एका लेखात आपण थायरॉईडच्या संप्रेरकामुळे (थायरोक्झीन) होणारे विकार याबद्दल माहिती घेतली. या ग्रंथीतील काही पेशींची अकारण वाढ होऊन त्याला सूज येते व गाठ आल्यासारखी दिसते. या विकाराला गलगंड किंवा गॉयटर म्हणतात. या गाठी कधी साध्याच असतात. तर काहीवेळा त्यातून कर्करोगाचाही उद्‌भव होऊ शकतो.

कारणे व लक्षणे -

गलगंड झालेल्या काही व्यक्तींना अजिबात त्रास होत नाही. वर्षानुवर्षे फक्त गाठ तेवढी दिसून येते. परंतु काही व्यक्तींना मात्र अस्वस्थता, चीडचीड, बेचैनी अशा तक्रारी जाणवू शकतात. अकारण नैराश्य, नीरसता वाटते. अंगावर सूज येते. अवटू गंथीमधून थॉरयॉक्झीन नांवाच्या संप्रेरकाचा स्राव होतो. या स्रावामध्ये आयोडिन नावाच्या घटकाचा समावेश असतो. पिण्याच्या पाण्यातून, मिठातून व अन्नातून आपल्याला आवश्यक तेवढे आयोडिन मिळत असते. परंतु नैसर्गिक म्हणजे न शिजवलेल्या स्वरूपात अन्नपदार्थ न खाल्ल्याने आयोडिनची कमतरता भासते. केलेले पदार्थ सारखे गरम करण्याने, शिळे खाल्ल्यानेसुद्धा गलगंड होऊ शकतो.

आहार उपचार- आयोडिनचा अंश असलेले सर्व पदार्थ खाल्ले गेले पाहिजेत. उदा. सुरण, गाजर, आले, कांदा, ओट, अननस, तांदूळ, टोमॅटो, अळिव, स्ट्रॉबेरी, पेरु, मोसंबी, संत्री, अंड्यातील पिवळा बलक, आणि मासे इ. पदार्थात आयोडिन असते. अळिवातून भरपूर आयोडिनचा पुरवठा होतो. अवटू ग्रंथीचे कार्य सुधारण्यासाठी अळिवाचा उपयोग होतो. नियमितपणे अळिव खाल्ल्याने गलगंड होत नाही. आणि झाल्यास बरा होण्यास मदत होते.

गलगंड झालेल्या व्यक्तीने मैद्याचे पदार्थ, साखर, मांसाहार, तळलेले चमचमीत पदार्थ, डबाबंद, पॅकबंद रेडीमेड, तथाकथित चायनीज पदार्थ खाऊ नयेत. चहा, कॉफी, मद्यपान, धूम्रपान टाळावे.

होमिओपॅथी - आहारसंतुलन व होमिओपॅथीच्या संयुक्त उपचारांनी गलगंड बरा होण्यास मदत होते. परंतु ही अतिशय महत्त्वाची ग्रंथी असल्याने तज्ज्ञ डाक्टरांच्या सल्ल्यानेच उपचार करावेत. माहितीदाखल दिलेली औषधे ही पूर्ण शरीरावर प्रभाव टाकणारी असल्यामुळे फक्त वाचून लक्षणांशी मिळते जुळते पाहून औषधे घेतल्यास शरीरात इतर काही लक्षणांचा उद्‌भव होऊ शकतो म्हणूनच योग्य औषधासाठी तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन आवश्यक असते.

कॅलकेरिया आयोडम - सहज सर्दी होते. पाळीच्या सुरुवात होण्याच्या चौदाव्या पंधराव्या वर्षाच्या वयात थायरॉईड होते.

स्पाँजीया - गिळताना घशात अडकल्यासारखे वाटते. गलगंड घट्ट व पसरल्यासारखे दिसते. श्वास घेताना गॉयटरमध्येही हवेचा झोत येत जात आहे असे वाटते, दमा असतो.

आयोडम - अतिशय बारीक अंगकाठी रुक्ष त्वचा असते. आयोडिनपासूनच हे औषध तयार केले जाते. चंचलता, अस्वस्थता असते. मासिक पाळीच्या वेळी जास्त त्रास होतो.

फायटोलॅका - गलगंडाच्या अनेक गाठी असतात, ग्रंथी गरम होते, थंडी वाजून येते.

बायोकेमिक (बाराक्षार) - हा सुद्धा होमिओपॅथीचा उपभागच आहे. कॅलकेरिया फ्लूर १२x व कॅल्केरिया फॉस ६x हे अवटू वर उपयुक्त असतात.

गलगंड हा विकार स्त्रियांमध्ये जास्त आढळून येतो. मासिक पाळी प्रथम सुरू होताना, प्रसूतीपूर्व व प्रसूतीपश्चात तसेच रजोनिवृत्ती हा काळ स्त्रियांच्या शरीरात प्रचंड उलथापालथ घडवतो. या काळातील घेतलेली उत्तम काळजी स्त्रीचे आरोग्य संतुलन राखण्यात खूप महत्त्वाची असते. त्यासाठी या काळातच खाण्यापिण्याकडे, व्यायामाकडे व मानसिक स्वास्थाकडे लक्ष दिले पाहिजे.

थॉयराईड

थॉयरॉईड ही एक अंतःस्रावी ग्रंथी असून गळ्याच्या दर्शनीभागात स्थित असते. श्वासनलिकेवर ही ग्रंथी चिकटलेली असून त्यामधून रक्तवाहिन्याचे सूक्ष्म जाळे विणलेले असते. त्यामुळे कोणत्याही वाहकनलिकेशिवाय थॉयराईड ग्रंथीचे स्राव रक्तामध्ये मिसळले जातात. याकरिता या ग्रंथी अंतःस्रावी ग्रंथींमध्ये समाविष्ट होतात. शरीराच्या सर्व चयापचयाच्या क्रिया या ग्रंथीकडून नियंत्रित केल्या जातात. अर्थात या ग्रंथीला शरीराचा प्रधानमंत्री म्हणण्यास हरकत नाही. यावर पिट्यूटरी नांवाच्या मेंदूमधील ग्रंथीचे नियंत्रण असते. जी राष्ट्रपतीचे कार्य बजावते. शरीरातील कोणतीही क्रिया स्थितीच्या बाहेर चालली की लगेच वटहुकूम जारी होऊन स्थिती पूर्वपदावर आणण्याचा प्रयत्न केला जातो.

तरीही इतके सगळे नियंत्रणकक्ष असूनसुद्धा एखाद्या कामचुकार व्यक्तीप्रमाणे एखादेवेळेस या ग्रंथीचे काम बिघडतेच. या ग्रंथीतून स्रवणारे स्राव प्रमाणापेक्षा कमी जास्त होऊ शकतात. स्राव कमी झाल्यास 'हायपोरथॉयरॉडिझम' व स्राव जास्त झाल्यास 'हायपरथायरॉईडिझम' म्हटले जाते. स्त्रियांना हा विकार जास्त प्रमाणात होतो. मासिक पाळीच्या सुरुवातीला किंवा ऋतूनिवृत्तीच्या वेळेत हा विकार होण्याचा जास्त संभव असतो. अतिश्रम, अतिताण, खाण्यापिण्याच्या अनिर्बंध सवयी, कुपोषण, मधुमेह, काही औषधांचा बेछूट वापर यामुळे थॉयराईडविकार होऊ शकतो.

लक्षणे - हायपोथॉयराईडिझममध्ये शरीरातील चयापचयाच्या क्रिया मंदावतात. त्यामुळे रुग्णाच्या हालचाली मंदावतात. त्वचा जाड व खरबरीत होते. चेहऱ्यावर, अंगावर सूज चढते. वजन वाढते, अवाजवी थंडी वाजते. केस चरबट होऊन गळू लागतात. केसांची चमक जाऊन रुक्ष होतात. कधी शौचास अवरोध होतो, पोट साफ होत नाही तर कधी जुलाब होतात. नाडी मंदावते. शरीर अकारण दुखते. सांधे आखडतात, जीभ जड होते, आवाज खरखरीत होतो. मासिक पाळी लांबते, रक्तस्राव कमी होतो.

याविरुद्ध हायपरथॉयरॉईडिझममध्ये थॉयराईडचे स्राव वाढून चयापचयाचा वेग वाढतो. खाल्लेले अन्न वाजवीपेक्षा जास्त वेगाने पचते व शोषणक्रियादेखील व्यवस्थित न होता, अन्नरस शरीरात शोषले न जाता वजन कमी होऊ लागते. थकवा, चिडचिडेपणा, हात थरथरणे, डोळे बटबटीत होऊन बाहेर आल्यासारखे वाटतात. भरपूर घाम येतो. त्यामुळे एकदम अशक्तपणा येतो. हृदयाची धडधड वाढते. लघवी खूप होते. नाडी जलद होते. रुग्ण सुकून आल्यासारखा दिसतो. सतत भीती वाटणे, अस्वस्थ वाटणे अशीही लक्षणे दिसून येतात. त्वचा पातळ व नाजूक होते. शौचाला सारखे जावेसे वाटते. क्वचित जुलाबही होतात. मासिक पाळी लवकर होते. रक्तस्राव जास्त होतो.

कारणे - थॉयरॉईड ग्रंथीतून स्रवणारे संप्रेरक (हार्मोन) कमी जास्त झाल्यामुळे असे विकार होतात. पिट्यूटरी व थॉयराईडच्या जन्मजात दोषामुळे, अनुवंशिकतेमुळे बव्हंशी हा विकार होतो. तसेच अवाजवी मानसिक व शारीरिक ताण, सदोष आहार विहार पद्धती, व्यसने, दुराचार यामुळे शरीराचे संतुलन बिघडून अशा आजारांना आमंत्रणच मिळते. शरीरातून विषारी पदार्थांचे उत्सर्जन न झाल्यामुळेही सगळ्या सिस्टीमवर ताण येऊ शकतो. आयोडिनच्या कमतरतेमुळे हायपोथायरॉईड होऊ शकते. तयार केलेले अन्नपदार्थ सारखे शिजवल्यामुळे, गरम करण्यामुळे त्यातील अन्नघटकातील आयोडिनचा नाश होतो. साखर, मीठ, सोडा आणि मैदा यांचे अतिशुद्ध स्वरूप मानवी शरीराला घातक असते. पर्याय म्हणून गूळ, सैंधव, कोंड्यासकट गव्हाचे/ज्वारीचे पीठ वापरल्याने शरीराची क्रयशक्ती वाढते.

थॉयरॉईड हार्मोनची मोजणी आरआयए (RIA) आणि सीएलआयए या दोन चाचण्यांद्वारे निश्चित केली जाते. वेळ, व्यक्ती, मापनाची पद्धत यामुळे अनुमानात फरक पडू शकतो.

योग - योगसाधनेमुळे शारीरिक व मानसिक बळ वाढते.

होमिओपॅथी - अर्थातच संप्रेरकांच्या कृत्रिम पुरवठ्याबरोबरच संपूर्ण समतोल साधण्यासाठी होमिओपॅथिक औषधे अतिशय महत्वाचे कार्य बजावतात. स्पाँजिया, थायरॉईडिनम्, कॅल्केरिया कार्ब, आयोडिनम अशी औषधे वैद्यकीय सल्ल्यानुसार वापरल्यास संप्रेरकांचा समतोल साधणे सुलभ जाते.

मधुमेह (डायबेटीस मेलायटीस)

डायबेटीस मेलायटीस हा ग्रीक भाषेतील शब्द असून त्याचा अर्थ आहे 'सायफन' म्हणजे शोधून काढणे आणि मेलायटीस म्हणजे 'हनी' अर्थात मध म्हणजे साखर. डायबेटीस मेलायटीस म्हणजे शरीरातील साखर रक्तातून ती लघवीवाटे बाहेर पडणे. हा रोग काही नवा नाही. अगदी पुरातन काळापासून तेव्हाच्या वैद्य व शास्त्रज्ञांना याची माहिती होती. मधुमेहाचे प्रमाण मात्र अलीकडे अतिशयच वाढले आहे. माणसाची चंगळवादी वृत्तीच त्याला कारणीभूत ठरत आहे. 'साखरेचं खाणार त्याला देव देणार' अशी म्हण बदलून आता 'साखरेचं खाणार त्याला देव लवकर नेणार' असे म्हणायची वेळ आलेली आहे. डायबेटीसचे ढोबळमानाने दोन प्रकार केले जातात.

१. **IDDM** इन्सुलीन डिपेंडंट डायबेटीस मेलायटीस.

२. **NIDDM** नॉन इन्सुलीन डिपेंडंट डायबेटीस मेलायटीस.

या **IDDM** विकारामध्ये स्वादुपिंडामधील आयलेट्स ऑफ लंगरहॅन्स नावाच्या पेशीसमूहामधील बीटापेशी नैसर्गिक इन्सुलिन जे साखरेचे पचन करते ते तयार करू शकत नाहीत. काहीवेळा शरीराच्या संरक्षक पेशी स्वतःच्याच चांगल्या पेशीविरुद्ध बंड पुकारतात. मग असहकार होऊन इन्सुलिन निर्मिती बंद होते व पेशींचा ऱ्हास होत जातो. हा विकार तरुण वयातच आढळतो. अगदी तान्ह्या बाळापासून ते ३५-४० वयापर्यंत. यावर इन्सुलिनचे इंजेक्शन घेण्याशिवाय पर्याय नाही.

NIDDM या प्रकारामध्ये एक तर बीटापेशी व्यवस्थिततत कार्य करत नाहीत व इन्सुलिन निर्मिती कमी होते किंवा शरीरातील इतर पेशींकडून इन्सुलिनच्या कामाला अडथळा निर्माण केला जातो. त्यामुळे साखरेचे पचन होऊ शकत नाही. त्यामुळे अतिरिक्त साखर रक्तात व रक्तातून लघवीत उतरते. या विकारावर इन्सुलिन इंजेक्शन क्वचितच द्यावी लागतात. इतरवेळी गोळ्या, औषधांवर साखर नियंत्रित होते. हा विकार चाळीशीनंतर सुरू होतो.

मधुमेह झाला आहे किंवा नाही हे ओळखण्यासाठी रुग्णाची अनशेपोटी रक्तशर्करेची पातळी मोजली जाते. ती ८० ते १२० मि.ग्रॅ. परसेंट असावी लागते. व जेवणानंतर दोन तासांनी हीच पातळी ८० ते १६० मि.ग्रॅ. परसेंटपर्यंत जाते. या पातळीपेक्षा जास्त साखर आढळल्यास मधुमेह झाला आहे, असे समजावे.

कारणे

१. जनुकदोषांमुळे **IDDM** या प्रकारचा मधुमेह होऊ शकतो. २. अनुवंशिकता ३. लठ्ठपणा ४. अनियंत्रित आहार ५. चुकीचे राहणीमान. ६. चिंता, काळजी, अतिदुःख व अतिरिक्त मानसिक ताण. ७. औषधांच्या (स्टिरॉईड्स, इतर रसायने) सदोष वापरामुळे ८. गरोदरपणामध्ये ९. कुपोषण इ. मुळे **NIDDM** हा मधुमेह होऊ शकतो.

वाढत्या जागतिकीकरणामुळे, बदलत्या जीवनपद्धतीमुळे, बैठे काम, चमचमीत खाणे, तेलाचा अतिवापर, व्यायामाचा अभाव, शारीरिक दगदग, मानसिक तणाव यामुळे मधुमेहाचे प्रमाण वाढतच चालले आहे. येत्या दहा वर्षात भारतात ९० टक्के लोक मधुमेहाची शिकार होतील असा निष्कर्ष एका अभ्यासगटाच्या पाहणीनुसार निघाला आहे. अनियंत्रित खाणे आणि लठ्ठपणा या दोन कारणांनी मधुमेह होतोच. शिवाय जास्त साखर, कार्बोहायड्रेटस् व अतिस्निग्ध आहार, मांसाहार घेतल्यानेही अतिरिक्त साखर निर्माण होऊन तिचे पचन होणे कठीण होते.

लक्षणे - मधुमेही रुग्णांना सारखी तहान व भूक लागते. सतत लघवी होते. शारीरिक व मानसिक थकवा लवकर येतो. त्वचा फिकट व निस्तेज दिसते. पोट साफ होत नाही. लघवीच्या जागी खाज येते. नाडीचे ठोके जलद होतात. जुनाट मधुमेहाच्या रुग्णाचे वजन कमी होत राहते. त्वचा राकट बनते. केस गळतात. हातापायांना मुंग्या येणे, सुन्न होणे अशी लक्षणे दिसतात. जखम झाल्यास लवकर वाळत नाही. दृष्टी क्षीण होते. हृदय व मूत्रपिंडाचे कार्य मंदावते, चेतनवाहिन्यांवर परिणाम होऊन चेतना क्षीण होते. हातापायाच्या रक्तवाहिन्या खराब होऊन रक्तपुरवठा मंदावतो. त्यामुळे, लवकर थकवा येतो. अंग ठणकते. एक ना दोन.

मधुमेह आणि उपचार

आपल्या आजच्या चंगळवादी राहणीमानामुळे व अयोग्य आहार पद्धतीमुळे आपण–आपले राष्ट्र हे लवकरच नंबर एकचे मधुमेही राष्ट्र बनणार आहोत. आजकाल, मधुमेही रुग्ण बरेच असल्याने बरेच गल्लाभरू वैदू व भोंदू डॉक्टरमंडळी मधुमेहाची रामबाण औषधे विकताना दिसत आहेत. परंतु मधुमेहाच्याबाबतील ॲलोपॅथी काय किंवा आयुर्वेद काय अथवा होमिओपॅथी काय कोणतीही उपचारपद्धती परिपूर्ण नाही. म्हणून जी उपचारपद्धती जेथे परिणामकारक असल्याचे सिद्ध होईल तेथे ती पद्धती स्वीकारावी, मधुमेहावरील पहिल्या लेखात आपण पाहिले की डायबेटीस टाईप वन (IDDM इन्सुलीन डिपेंडंट डायबेटीस मेलायटीस) जो काही कारणास्तव इन्सुलीनचे उत्पादन बंद झाल्यामुळे होतो, त्याला इन्सुलीन इंजेक्शन घेण्यावाचून पर्याय नाही.

IDDM उपचार – या विकारात इन्सुलीनचे इंजेक्शनच घ्यावे लागते. त्यासाठी तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच उपाययोजना करावी. कोणत्याही काढ्याने किंवा ड्रॉप्स घेऊन असा डायबिटीस बरा काय, कंट्रोलसुद्धा होऊ शकत नाही. हा डायबेटीस क्वचित जीवघेणासुद्धा ठरू शकतो. त्यामुळे रुग्णाने कायम सावध असावे. तरुण वयातच (वय ५ ते ३० वर्षे) बहुधा हा विकार होत असल्याने मनाचा कणखरपणा वाढवण्यासाठी प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी पुष्पौषधीची मदत घेतल्याने रुग्णाचा फायदा होतो.

NIDDM उपचार - NIDDM म्हणजे नॉन इन्सुलीन डिपेंडंट डायबेटीस मेलीटीस. या विकारामध्ये १. इन्सुलीनची कमतरता असते. २. स्नायूंकडून साखर वापरली जात नाही (कामाचा व्यायामाचा अभाव) ३. यकृताकडून जास्त साखर तयार करून रक्तात सोडली जाते. या सर्व क्रियांचा ताळमेळ न बसल्याने असा मधुमेह होतो. ॲलोपॅथीमध्ये सल्फोनाइलयुरीयाज व बायग्वानाईड्स अशा औषधांतर्गत मेटफॉर्मिन, अकारबोस, ग्लिबेनक्लामाईड, ग्लीपीझाईड, ग्लीक्लाझाइड अशी सर्वश्रुत औषधे ठरावीक डोसमध्ये वापरली जातात. व तरीही साखर मर्यादित नसेल तर इन्सुलीनचा वापर केला जातो. नियमित व्यायाम, आहार नियंत्रण, वॉकिंग करूनसुद्धा काही रुग्णांची साखर आटोक्यात रहात नाही त्यांनी काय करावे. अशावेळेस निसर्गोपचार व होमिओपॅथी कामास येते.

निसर्गोपचार - आहार उपचार

गवारीच्या शेंगा - पाण्यात उकळून प्यायल्याने रक्तशर्करा व अतिरिक्त चरबी आटोक्यात येते.

मेथी व मेथीदाणा - भिजवून चावून खाल्ल्यानेसुद्धा तंतुमय पदार्थामुळे रक्तशर्करा व अतिरिक्त रक्तचरबी (लीपीड्स) कमी होते.

कारले - कारल्यात प्लँटइन्सुलीन नावाचा घटक असून कारल्याच्या बियांची पूड आहारात वापरावी.

जांभूळ - मधुमेहावर जांभूळ फळ व बी दोन्ही गुणकारी आहे. जांभळाच्या बिया वाळवून पूड करून वापरावी.

आवळा - आवळयाच्या रसामुळे स्वादूपिंडामधील बीटापेशीतून इन्सुलीन स्रवण्यास मदत होते.

होमिओपॅथी

विविध औषधांच्या अर्कावर शक्तीकरण प्रयोग करुन सिद्ध केलेले ड्रॉप्स होमिओपॅथीमध्ये उपलब्ध आहेत. त्यामुळे कधीही आटोक्यात न राहणारी साखर आटोक्यात येते. रुग्णाला आलेली उदासिनता, स्थुलता, कार्यक्षमतेचा अभाव या गोष्टी जाऊन पुन्हा नव्याने उत्साह मिळतो. होमिओपॅथी हे शास्त्र जरी भारतीयांना नवीन नसले तरी याचा सर्वांगीण विकास जर्मनीत झालेला आहे. तेथील उत्कृष्ट उत्पादन व निर्मितीमुळे तेथे तयार झालेली औषधे सर्वोत्कृष्ट मानली जातात. एकाच प्रकारचे औषध एकाच रुग्णाला सातत्याने देता येत नाही. काही डॉक्टर्स पेशंटची हिस्टरीसुद्धा न घेता सर्वांना एकाच प्रकारचे औषध देतात. तसे केल्याने तात्पुरताच फायदा होऊन पुनःश्च मधुमेहाचा अक्राळविक्राळ राक्षस रुग्णाला ग्रासतो. प्रत्येक रुग्णाच्या व्यक्तीवैशिष्ट्यानुसार होमिओपॅथिक औषधे द्यावी लागतात.

मधुमेहींचा आहार-विहार

सर्व आरोग्य आपत्तीचा विचार व संशोधन केल्यावर असे आढळते की या विकारांच्या अनेक कारणांपैकी सदोष आहारपद्धत हे एक मुख्य कारण आहे. सर्वच क्षेत्रात प्रगती होता होता औद्योगिकीकरणाने सुबत्ता येत गेली व त्याचबरोबर खाण्यापिण्यात अतिरेक, चंगळवाद, जंकफूड, फास्टफूड यासारखे कल्चर बोकाळत गेले. परिणामस्वरूप मधुमेहासारख्या दुर्धर व्याधीचा प्रादुर्भाव वाढू लागला. हे आजार समाजाच्या एकंदर प्रगतीवर वाईट परिणाम करतात. म्हणूनच आज प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याबद्दल जागरूक राहणे आवश्यक आहे.

मधुमेहामध्ये आवश्यक असणाऱ्या आहार संकल्पनेबाबत काही प्रमुख समज – गैरसमजांचे निराकरण होणे आवश्यक आहे.

उपवास - काहीजण न खाता उपवास केल्याने साखर कमी होते व मधूमेह नियंत्रणात येतो असे समजतात. परंतु यामुळे शरीरातील चरबी जळून ऊर्जा उत्पन्न करण्याच्या प्रक्रियेत किटोन बॉडीज हे घातक घटक रक्तात तयार होऊन त्याचा हृदयावर अनिष्ट परिणाम होतो. रक्तातील साखर कमी झाल्याने भोवळ येऊ शकते. उपवासासाठी भरपूर बटाटे, साबुदाणा, रताळी, शेंगदाणे, तेल, तूप, खोबरे वापरल्यामुळे भरपूर उष्मांक (कॅलरीज) मिळून साखर वाढते.

गोडपदार्थ - मिठाई व गोड पदार्थ यामधून, साखर, गूळ, काकवी, मध यापासून साखर वाढतेच. कृत्रिम गोडवा आणणारे पदार्थ सातत्याने वापरणेसुद्धा घातक असते. फळांचे रस घेण्यापेक्षा फळे चावून चोथ्यासकट खावीत. पपई, सफरचंद, ही फळे मधुमेहींना चालतात.

भात व बटाटा - भातावर निर्बंध घालताना मूळ पोषणाला बाधा येत नाही ना हे पहावे. पूर्ण शिजवलेला वाटीभर भात खाण्यास आक्षेप नसावा. परंतु बिर्याणी पुलाव, असे तेल तुपाचे भातप्रकार खाऊ नयेत, बटाटा शिजवून थोड्या प्रमाणात चालतो. परंतु तळून (चिप्स-वेफर्स) खाऊ नये. भात व बटाटा, पालेभाज्या व अन्य भाज्यांच्या बरोबर खावेत, जेणेकरून भाज्यांमधून चोथ्यामुळे त्यातील (भात व बटाटा) कर्बोदके शरीरात भिनणार नाहीत.

जेवणाव्यतिरिक्त खाद्यपदार्थ - बहुतांशी रुग्णांना ४ घास कमी खाण्याचा सल्ला दिला जातो. पण मग मध्यम वेळेत अल्पोपहाराची वेळ आल्यास बिस्किटे, पाव, शेव, फरसाण, गाठी, वडे, भजी, सामोसे, पॅटिस इ. पदार्थ खाण्यात येतात. त्यामुळे प्रचंड कॅलरीज जाऊन मुख्य जेवणात केलेली घट निरर्थक ठरून रक्तशर्करा वाढते. त्याऐवजी लाह्या (दुधाबरोबर किंवा चिवडा करून), भाज्या (सँडविच स्वरूपात), फळे (लाह्या व दुधाबरोबर), ब्राऊन ब्रेड, कोंड्याची बिस्किटे अशा पदार्थांचा समावेश करावा. दूधसुद्धा साय विरहीत असावे.

कडू पदार्थ - कारले व मेथी तसेच कडवे वाल रक्तशर्करेच्या नियंत्रणासाठी उपयुक्त असलेतरी कडू खातो म्हणून औषधं कशाला घ्यायची हा विचार पूर्णतः चुकीचा आहे. ही एक केवळ सहाय्यक गोष्ट आहे.

स्निग्ध पदार्थ - स्निग्ध पदार्थामध्ये मेदयुक्त व प्रथिनयुक्त असा प्रकार आहे. काही मतप्रणालीनुसार कर्बोदके (कार्बोहायड्रेट्स) कमी ठेवून प्रथिनयुक्त पदार्थांनी उष्मांकांची पूर्ती करावी असा विचार मांडला जातो. मेदयुक्त पदार्थांमध्ये तेल, तूप, वनस्पती तेल यांचा समावेश होतो. यातही संपृक्त व असंपृक्त मेदाम्लाचा प्रकार असतो. संपृक्त मेदाम्ले म्हणजे डालडा, प्राणीजन्य चरबी व अंतरावयव यांचा वापर अधिक झाल्यास शरीरात ट्रायग्लिसराईडस् हा मेदप्रकार वाढतो. यामुळे इन्सुलीनच्या कार्यात अडथळा येऊन रक्तशर्करा वाढते. म्हणून मांसाहार कमी असावा. त्याचबरोबर स्वयंपाकात तेलाचा अनिर्बंध वापर तळण्यासाठी झाला तर तेलामध्ये अनिष्ट रासायनिक बदल होऊन ट्रान्स फॅटी ॲसिड्स वाढून अप्रत्यक्षरित्या रक्तशर्करा वाढते. म्हणून तळणीचे पदार्थ खाऊ नयेत. तेल व तूप हे आहारात संयोगरित्या वापरावे. कणकेत मोहन म्हणून, आमटी भाजीला फोडणी म्हणून, पोळीभातावर वरून घेण्यास, भाजीवर थोडेसेच खोबरे व दाण्याचे कूट ज्यामधून अप्रत्यक्ष तेलच जेवणात येते, असे वापरावे. **योग व व्यायाम -** सर्वात स्वस्त व कायम जमणारा व्यायाम प्रकार म्हणजे दररोज पाच ते सात कि.मी. भरभर चालणे, त्याला वॉर्मअप, योगासनांची जोड द्यावी. मनाच्या सक्षमतेसाठी प्राणायाम, ध्यानधारणा करावी. आपला व्यवसाय, नोकरी नैतिकतेने करावी. मनावर, शरीरावर व्यवसायाचे दुष्परिणाम होऊ देऊ नयेत. तरच संतुलन राखले जाऊन निरोगी व सुखी भारताचे स्वप्न पाहता येईल.

मधूमेहींनी घ्यावयाची काळजी

अलीकडच्या लेखांमध्ये आपण मधुमेह उपचार, आहार, पथ्य-अपथ्य याबद्दल माहिती घेतली. तसे पाहू गेल्यास हा न संपणारा विषय आहे. परंतु काही महत्वाच्या गोष्टी रुग्णांना सांगाव्याच लागतात. रुग्णांना जुजबी माहिती असते परंतु या आजाराबद्दलचे व उपचाराबद्दलचे अज्ञान मधुमेह काबूत न ठेवण्यास कारणीभूत होते. त्याबद्दल आवश्यक ते ज्ञान मधुमेही रुग्णांना असणे आवश्यक असते.

मधुमेहाचा संपूर्ण शरीरावर काहीना काही परिणाम होतच असतो.

मूत्रपिंड (किडनी) - अतिरिक्त साखरेचे प्रमाण वाढून शरीराच्या चयापचय संस्थेवर अनिष्ट परिणाम होऊन मूत्रउत्सर्जनामध्ये अल्ब्युमिन नांवाचे प्रथिन बाहेर पडू लागते. मूत्रपिंडामधील रक्तवाहिन्या जाड व अरुंद होतात. त्यामुळे रक्ताचा दाब वाढून हृदयावर ताण येतो. मूत्रपिंड निकामी होऊ लागते. पायाचे घोटे हात पाय, चेहरा यावर सूज येते. भूक मंदावते. मळमळते. तोंडाला कडवट चव येते. त्वचेला खाज सुटते. थकवा येतो. किडनी निकामी होऊ नये म्हणून मधुमेह नियंत्रित ठेवणे जरूरीचे आहे. सहा महिन्यातून एकदा किडनी प्रोफाईल, मायक्रोअल्बयुमिनुरिया टेस्ट अशा तपासण्या करून घेणे आवश्यक आसते.

मोठ्या व लहान रक्तवाहिन्या - मधुमेहामुळे शरीरातील सर्व रक्तवाहिन्या कठीण व जाड बनतात. सर्व अवयवांना रक्तपुरवठा कमी होतो. लवचिकपणा कमी होतो. त्वचा राठ बनते. पायांवरचे केस जाऊ लागतात. हाता-पायावर निळसर काळपट डाग पडू लागतात. व्यायाम करताना हातापायात पेटके येतात. हातापायांना रक्तपुरवठा अत्यंत कमी झाल्यास कुजण्याची प्रक्रिया सुरू होते. (गँगरीन) एखादी जखम किंवा पुटकुळी या प्रक्रियेची सुरुवात होण्यास पुरेशी असते. कमी रक्तप्रवाह व रक्तातली जास्त साखर यांचे उत्कृष्ट खाद्य सूक्ष्मजीवांना मिळून त्यांची भरघोस वाढ होते व जखमा कुजून क्वचित बोटे किंवा पूर्ण पाय काढण्याचीही वेळ येते.

पचनसंस्था - पोटामध्ये सूज येते. वारंवार जुलाब होतात. अन्ननलिकेचे विकार होतात. मलावरोध होतो. अपचन होऊन खाल्लेले अंगाला लागत नाही.

चेतनसंस्था - चेतनतंतू किंवा मज्जातंतूचे जाळे शरीरभर पसरलेले असते. त्याद्वारे संवेदना व प्रेरणा यांच्या देवाणघेवाणीतून माणसाचे कामकाज सुरळीत चालू असते. मधुमेहामुळे हे जाळेच कमकुवत होऊन मनुष्याच्या अंतर्बाह्य कार्यपद्धतीचा बोजवारा उडतो. यालाच डायबेटिक न्यूरोपथी म्हणतात. त्यामुळे हातापायाला मुंग्या येणे, बधीरता येणे, विशिष्ठ दुर्बलता अशी लक्षणे दिसू लागतात.

डोळे आणि दृष्टी - दृष्टीपटलाच्या रक्तवाहिन्या कठीण व आकुंचन पावून बारीक झाल्यामुळे दृष्टीमध्ये फरक पडतो. यालाच डायबेटिक रेटिनोपॅथी म्हणतात. मोतीबिंदू, काचबिंदू याचाही सामना मधुमेहींना करावा लागतो. त्यासाठी वारंवार डोळ्यांची तपासणी आवश्यक असते.

हृदय - हृदयाच्या रक्तवाहिन्या आकुंचित झाल्यामुळे तसेच मूत्रपिंडाद्वारे रक्तदाब वाढवला गेल्यामुळे हृदयावर ताण येऊन हृदयरोगाचीही सुरुवात होते. मग मधुमेह व हृदयरोगाच्या विळख्यात रुग्ण पुरता जेरबंद होऊन जातो.

उपचार व घ्यावयाची काळजी

उपचार - मधुमेहामुळे होणाऱ्या या सर्व विकारांवर सर्वात योग्य उपाय अर्थातच रक्तशर्करा नियंत्रित ठेवणे हा आहे. यासाठी आधुनिक उपचारांबरोबर होमिओपॅथीचेही योगदान फार मोठे आहे.

होमिओपॅथी

मूत्रपिंडासंबंधित लक्षणे उद्‌भवत असल्यास अॅपोसायनम, एपीस मेलीफिका, डिजिटॅलीस, सबाडिला अशा होमिओपॅथिक औषधांनी हमखास गुण येतो.

रक्तवाहिन्या व तत्सम विकारावर अॅट्रोपिनम् नक्सवोमिका, स्ट्रीचनीनम अशा औषधांचा उपयोग होतो.

गँगरीन, जखमा, पायाची बोटे कुजणे यावर हॅमेमॅलीस, केंलेंडूला एकीनेशिया, रूटा, झीकममेट, लायकोपीडियम, सिझीजियम अशा औषधांनी असे विकार आटोक्यात आणता येतात.

हृदयविकार

आधुनिक जगामध्ये झपाट्याने वाढणारा हा आजार आहे. डायबेटिसनंतर धोकादायक रोगांमध्ये या विकाराचा नंबर लागतो. हृदयालाच रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या कडक व अरूंद होतात. त्यामुळे रक्ताची गाठ बनते व ती रक्तवाहिनीत अडकून रक्तप्रवाह बंद होतो किंवा अत्यंत कमी होतो. त्यामुळे हृदयस्नायूंना पुरेसा रक्तपुरवठा न झाल्याने हृदयक्रिया बंद होऊन मृत्यू ओढवू शकतो. हे असे ब्लॉक तयार झाल्यास अँजिओग्राफीद्वारे किती टक्के ब्लॉक आहे हे पाहिले जाते व अँजियोप्लास्टी किंवा बायपास सर्जरी केली जाते.

कारणे

१. कोलेस्टेरॉल व ट्रायग्लिसराईड्स यामुळे मेदयुक्त पदार्थ रक्तवाहिन्याची पोकळी कमी करतात व रक्तवाहिनी अरूंद होते. २. उच्च रक्तदाब ३. युरिक ॲसिडचे रक्तातील प्रमाण वाढणे ४. मधुमेह ५. लठ्ठपणा ६. धूम्रपान ७. व्यायामाचा अभाव.

या प्रत्येक कारणामुळे किंवा दोन तीन कारणांचा एकत्रित परिणाम होऊन हृदयरोग होतो. यातील बरीच कारणे आहाराशी निगडित आहेत. सतत काळजी करण्याने ॲड्रीनल ग्रंथींना जास्त प्रमाणात अँड्रीनलीन व कॉर्टीसोन ही द्रव्ये स्रवावी लागतात. त्याचा परिणाम म्हणून रक्तवाहिन्यांचा संकोच वाढतो. रक्तदाब वाढतो व हृदयाचे कामही वाढते.

लक्षणे - रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे श्वास अडकल्यासारखा वाटतो. छातीत कळ येते ती खांद्यापर्यंत जाते. छातीत धडधडते, चक्कर येते, मानसिक अस्वस्थता जाणवते, हातपाय गार पडतात, खूप घाम येतो, थकवा जाणवतो.

उपचार

आहार उपचार - द्राक्षे - बीज असणारी द्राक्षे हृदयरोग कमी करण्यास मदत करतात, अशी द्राक्षे खावीत किंवा द्राक्षांचा रस घ्यावा. परंतु मधुमेहसुद्धा असल्यास ग्रेपसीड एकस्ट्रॅक्टची तयार कॅप्सूल मिळते, ती घ्यावी.

आवळा - शरीरातील सर्वच संस्थांचे कार्य उत्तम रितीने चालवण्यासाठी आवळा जरूर खावा. थकवा घालवण्यासाठी तसेच शरीरात तयार झालेले विविध अनिष्ट पदार्थ आवळ्यामुळे नष्ट केले जातात. आवळ्याचे वाळवलेले तुकडे वर्षभर उपयोगी पडतात.

कांदा - हृदयविकारात अनशेपोटी कांद्याचा एक चमचा रस प्यावा.

शतावरी व मध - हृदय कमकुवत झालेल्या व हृदयाचा आकार वाढलेल्या रुग्णांनी शतावरीचा ताजा रस दोन चमचे व मध एक चमचा एकत्र करून दिवसातून तीनदा घ्यावे. शतावरी वनस्पती वाफेवर शिजवून खाल्यानेही फायदा होतो.

लसूणपात - लसूणपातीचा रस पाऊण कप व तेवढाच गाजराचा रस मिसळून रोज घ्यावा.

कारडईचे तेल - रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यासाठी करडई तेलाचा वापर करावा. करडईपासून बनवलेले 'सफ्लोक्सिन सिप्ला' नावाचे तेल उच्च रक्तदाब व हृदयरोग असणाऱ्यांनी वापरावे.

ई जीवनसत्व - यामुळे ऑक्सिजन वहन करण्याची रक्ताची ताकद वाढते. रक्ताभिसरण व स्नायूंचे कार्य व्यवस्थित होते. कोंडायुक्त धान्यपिठे, हिरव्या पालेभाज्या, कोबीची बाहेरची पाने यात 'ई' जीवनसत्व भरपूर असते.

क जीवनसत्व - राग, भीती, निराशा व ताणतणाव या भावनातून आलेल्या ताणामुळे रक्तातील मेद व अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल यांची पातळी वाढतच राहते. परंतु शरीरात पुरेसे 'क' जीवनसत्व व पँटोथेनिक आम्ल यांची पातळी व्यवस्थित असेल तर तणावांचे हृदयावर कमी दुष्परिणाम होतात.

संत्री, मोसंबी, लिंबू ही फळे आवर्जून खावीत. रोजच्या जेवणात लिंबाचा आवर्जून समावेश करावा. हृदयविकाराच्या रुग्णांचा आहार कमी उष्मांकाचा, दूधयुक्त व शाकाहारी असावा. आहारात मीठ, साखर तसेच मैदा वर्ज्य करावा. पूर्णांश धान्ये, कडधान्ये, ताजी फळे, भाज्या खाव्यात. चहा, कॉफी, तंबाखू मद्य वर्ज्य करावे.

अतिकोलेस्टेरॉल

कोलेस्टेरॉल हा एक पिवळसर चरबीयुक्त पदार्थ आपल्या रक्तात असतो. हा एक महत्वाचा घटक असूनही याची दुष्कीर्ती झाली आहे. हृदयरोगामध्ये कोलेस्टेरॉल म्हणजे खलनायक मानले जाते. ज्या व्यक्तीच्या रक्तात कोलेस्टेरॉल जास्त प्रमाणात असते त्या व्यक्तीला हार्टअटॅक येण्याची शक्यता अधिक असते. शरीरातील बहुतांशी कोलेस्टेरॉल यकृतात तयार होते. २० ते ३० टक्के कोलेस्टेरॉल आपण जे खातो त्यातून मिळते.

१०० मि.ली. रक्तात किती कोलेस्टेरॉल आहे हे मोजले जाते. साधारणपणे १०० मि.ली. मध्ये १५०-२०० मि.ग्रॅ. दरम्यान कोलेस्टेरॉल असते काही कोलेस्टेरॉलबरोबर काही विशिष्ट मेद असतो, त्यांना लिपोप्रोटिन्स असेही म्हणतात. लिपोप्रोटिन्सचे दोन प्रकार आहेत.

१. लो डेन्झिटी लिपोप्रोटिन्स (एल.डी.एल.) हे शरीराला घातक असून रक्तवाहिन्यांमध्ये साचून राहतात. एकूण कोलेस्टेरॉल आणि एल.डी.एल. यांचे गुणोत्तर जास्त असले तर रक्तवाहिन्यांचे नुकसान होण्याचे आणि त्यातून हृदयरोगाचे धोके अधिक असतात.

२. हाय डेन्झिटी लिपोप्रोटिन्स (एच.डी.एल.) हे लिपोप्रोटिन्स कोलेस्टेरॉल रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य सुधारते व हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

कारणे आणि लक्षणे

अनुवंशिकता हे कोलेस्टेरॉल वाढण्याचे प्रमुख कारण आहे. जास्त उष्मांक असणारे पदार्थ (खूप तळलेले, गोड, प्रक्रियायुक्त, साखर, मैदा व तेलाचा भाग जास्त असणारे पदार्थ) सायीसकट दूध, तूप, लोणी, केळी, बिस्किट, आईस्क्रीम, मांसाहार अशा पदार्थांनी शरीरातील चरबी (कोलेस्टेरॉल व ट्रायग्लिसराईड्स) वाढते. खाण्यापिण्यातील अनियमितता, धुम्रपान, मद्यपान, यामुळेही हा आजार होतो. मानसिक ताणतणाव, झोपेची व विश्रांतीची कमतरता यामुळे यात भरच टाकली जाते.

आहार उपचार - लेसिथिन -

अंड्यातील पिवळा बलक, वनस्पतीजन्य तेले, डाळीची सालं, सोयाबीन आणि प्रक्रियामुक्त दूध या पदार्थात लेसिथिनचे प्रमाण भरपूर असते. लेसिथिन हा घटक फॉस्पेलिपिडयुक्त असतो. त्यामुळे कोलेस्टेरॉलची वाढलेली पातळी खाली आणण्यास मदत होते. शरीरात पुरेसे लेसीथिन असल्यास रक्तवाहिन्यांच्या आतल्या स्तरांमध्ये कोलेस्टेरॉल साचत नाही. लेसिथिनमुळे शरीरात पित्ताम्ल जास्त तयार केले जाते. त्यासाठी कोलेस्टेरॉल वापरले जाते व आपोआपच अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल वापरले जाऊन रक्तवाहिन्यांचा धोका टळतो. आपल्या शरीरात जीवनसत्वांचा पुरेसा साठा असल्यास शरीरातील पेशीसुद्धा लेसीथिन तयार करतात.

जीवनसत्वे - बी६ जीवनसत्व, बी जीवनसत्वाचे भाग असलेले कोलाइन व इनॅसिटॉल ही जीवनसत्वे रक्तातील अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करतात. व्हीटजर्म (गव्हांकूर) यीस्ट किंवा धान्याचा कोंडा यामध्येही जीवनसत्वे असतात. ई जीवनसत्व रक्तातील लेसीथिनला कार्यरत करते व कोलेस्टेरॉल कमी होते. रुग्णाने सूर्यफुलांच्या बिया, करडई. सोयाबिनचे तेल, लोणी व मोड आलेली कडधान्ये यांचा योग्य प्रमाणात आहारामध्ये समावेश करावा.

इसबगोल - इसबगोल वनस्पतीच्या बियांचे तेल ज्यात ५० टक्के लिनोलिक आम्ल असते याचा उपयोग उच्चपातळीवर गेलेले कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी होतो हे तेल रोज १० मिली (दोन चमचे) आहारात घ्यावे.

तंतूमय पदार्थ - गहू, तांदूळ, बार्ली आदी धान्यांमध्ये कोंडा, तूस, धान्याचे आवरण व दाणा असतो. ही धान्ये कोंड्यासकट आहारात घ्यावी, बटाटा, गाजर, बीट, सलगम इ. कद, आंबा, पेरू यासारखी फळे, कोबी, भेंडी, लेट्यूस (सुरण), सेलरी या भाज्या यामध्ये तंतूमय पदार्थ जास्त असतात. ओट आणि मक्याचा कोंडा यांच्यामुळे एल.डी.एल. कोलेस्टेरॉल कमी होते.

आहार - हृदयविकाराचा धोका कमी करण्यासाठी एल.डी.एल. ची पातळी कमी करून एच.डी.एल. ची पातळी जास्त असणे आवश्यक असते.

आपला आहार व जीवनशैली यात बदल करून हे साध्य करता येते.

उच्च रक्तदाब (High Blood Pressure)

आधुनिक जगतात उच्च रक्तदाब ह्या आजाराचा खूपच झपाट्याने प्रसार होऊ लागला आहे. या आजाराला छुपा मारेकरी असेही संबोधले जाते. रक्तदाब हे हृदयाचे आकुंचन व प्रसरण होण्याच्या स्थितीचे निदर्शक आहे. वाढते औद्योगीकरण, लठ्ठपणा, अयोग्य आहार, मानसिक ताणतणाव या कारणांनी उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांची संख्या वाढतच आहे. रक्तदाब 'स्फिग्मोमॅनोमिटर' या उपकरणाने मोजतात. आता डिजिटल क्रांती झाल्यामुळे पूर्णतः स्वयंचलित उपकरणे उपलब्ध आहेत. त्यामुळे अगदी अचूक रक्तदाब मोजणे शक्य असते. हृदयाच्या प्रत्येक ठोक्याला पोहोचणाऱ्या जास्त रक्तदाबाला सिस्टॉलिक प्रेशर म्हणतात. व दोन ठोक्यामधील सर्वात कमी दाबाला डायस्टॉलिक दाब म्हणतात. तरुणपणात १२०/८० एवढा सरासरी रक्तदाब असतो. वृद्धापकाळात सरासरी १६०/९० असा रक्तदाब आढळून येतो.

कारणे - चुकीच्या जीवनशैलीमुळे, मानसिक ताणामुळे रक्तदाब वाढण्याची शक्यता असते. आजकाल आय.टी. किंवा बी.पी.ओ. सारख्या क्षेत्रात पैसा कमावण्याच्या हव्यासापोटी रात्रीचा दिवस करून काम करायचे, खासगी आयुष्यावर मर्यादा खाण्याच्या वेळांचे बंधन नाही, शरीराला व्यायाम नाही वारेमाप मिळणारा पैसा आणि त्यांच्या धुंदीत चाललेली चैन यामुळे तर अक्षरशः शरीराचे आणि मनाचेही मातेर होते. धुम्रपान, चहा, कॉफी इ. पेयांचा अतिरेक, प्रक्रियायुक्त अन्नाचे सेवन, मांसाहार, मद्यपान इ. कारणांनी आयुष्याचा नैसर्गिक तोल बिघडतो. शरीरात अनेक त्याज्य व विषारी पदार्थ तयार होतात. रक्तवाहिन्यांची आवरणे कठीण होतात. त्यामुळे त्यांचा व्यास कमी होऊन रक्तप्रवाहात अडथळा येऊन जास्त दाब निर्माण होतो. मधुमेहामुळेही रक्तदाब वाढतो. मूत्रपिंडांच्या विकारामुळेही उच्च रक्तदाब होऊ शकतो. तेल, चरबीयुक्त पदार्थ, मीठ यांचे प्रमाण आहारात जास्त असल्यास रक्तदाब वाढतो. तंतुमय पदार्थांची कमतरता उच्च रक्तदाबासाठी पोषक ठरते.

लक्षणे - डोक्याच्या मागच्या बाजूस व मानेत वेदना येतात किंवा जडपणा जाणवतो. या वेदना आल्यासारख्या नाहीशाही होतात. भोवळ येणे, धडधडणे छातीत दुखणे, सारखे लघवीला होणे मानसिक दडपण, थकवा श्वासाला त्रास होणे ही उच्च रक्तदाबाची लक्षणे आहेत. पायावर घोट्याकडे सूज येणे क्वचित चेहरा सुजणे अशीही लक्षणे आढळून येतात.

उपचार

आहार उपचार - मांसाहार व अंडी खाल्ल्यामुळे रक्तदाब वाढण्याची शक्यता जास्त असते. फळे व शाकाहारामुळे शरीरातील मेद कमी होऊन रक्तवाहिन्या लवचिक होऊन रक्ताभिसरण सुधारते. पोटॅशियम व कॅल्शियमयुक्त (दूध, फळे, फळभाज्या) आहारामुळे रक्तदाब व्यवस्थित राहतो.

लसूण - दररोज दोन पाकळ्या खाल्ल्याने फायदा होतो.

आवळा, लिंबू - क जीवनसत्वामुळे सूक्ष्म रक्तवाहिन्यामधील अडथळे दूर होऊन रक्ताभिसरण सुधारते.

कलिंगड - कलिंगडाच्या बिया वाळवून व भाजून खाव्यात. यातील घटक रक्तवाहिन्या रुंद करण्यास मदत करतात.

तांदूळ - हातसडीच्या तांदळात 'ब' संयुक्त जीवनसत्वातील एक घटक असतो. त्यामुळे सूक्ष्म रक्तवाहिन्या व चेतातंतुचे आरोग्य सुधारते.

भाज्यांचे रस - गाजर, पालक व दुधी भोपळ्याचा रस उच्च रक्तदाबांसाठी चांगला समजला जातो. प्रत्येकी एक कप रस रोज घ्यावा.

इतर उपाय

उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णाची निदान, आठ तास झोप व्हायला हवी रुग्णाने अति श्रम, चिंता, ताण, संताप व अति घाई टाळली पाहिजे. आयुष्याकडे त्रयस्थ वृत्तीने पाहण्याचा प्रयत्न करावा. योगासने, माफक व्यायाम, प्राणायाम यांच्या सहाय्याने शरीर उत्फुल्ल ठेवावे. योग्य विश्रांतीही घेतली पाहिजे. मन शांत व समाधानी ठेवावे.

अंजायना पेक्टोरिस

रक्तवाहिन्यांच्या आवरणावर चरबीची पुटे चढल्यामुळे रक्तवाहिनीचा व्यास कमी होतो. त्यामुळे रक्तवहनावरील दाब वाढून रक्ताभिसरणात अडथळा निर्माण होतो. त्यामुळे एकप्रकारची छातीदुखी उद्भवते. त्याला अंजायना म्हणतात. छातीमधील मधल्या हाडाच्या खाली एक सुक्ष्म कळ उदभवतेव दोन्ही हात, मान भारावल्यासारखे होऊन डाव्या हाताच्या करंगळीपर्यंत कळ सरकते. कित्येकदा जबडा, दात, डोक्याची मागची बाजू, पाठ, पोटाची वरची बाजू जड व भारावल्यासारखे होतात किंवा मुंग्या येतात. हा खुद्द एक विकार नसून हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांमधे अडथळा किंवा गॅस होण्याच्या लक्षणांशी अंजायनाचे साधर्म्य असते.

अंजायनाचे चार प्रकार मानता येतात.

१. स्टेबल अंजायना

२. अनस्टेबल अंजायना

३. प्रींझमेटल अंजायना

४. पोस्ट इन्फार्कशन अंजायना

१) स्टेबल अंजायना - थंड हवेमुळे, मानसिक तणावामुळे, शारीरिक संबंधामुळे, अतिउंच ठिकाणी गेल्यामुळे, शौचाच्या वेळी जोर केल्यामुळे छातीत दुखायला चालू होते.

२) अनस्टेबल अंजायना - छातीत दुखणे थांबत नाही तर हार्ट अटॅक येईपर्यंत दुखणे चालू रहाते. रुग्णाला अत्यावश्यक काळजीसाठी रुग्णालयात दाखल करावे लागते.

३) प्रींझमेटल अंजायना - रात्री झोपेत असताना अचानक छातीत दुखू लागते. हा सुद्धा हार्टअटॅकचा प्रकार होय. अतिदक्षता घेऊन रुग्णावर उपचार करावे लागतात.

४) पोस्ट इनफ्रार्कशन अंजायना - हृदयविकारग्रस्त रुग्णांना अटॅक येऊन गेल्यावर पुन्हा ६ – ८ आठवड्यानंतर छातीत दुखायला लागते.

कारणे

१. आहारात चरबीचे प्रमाण भरपूर असणे. उदा. मांसाहार, तूप, वनस्पतीतेल व तूप, खोबरं, शेंगदाणे इ.

२. व्यायामाचा अभाव

३. अनुवंशिकता

४. लठ्ठपणा

५. उच्च रक्तदाब, मधूमेह

६. तंबाखू व्यसन

७. अतिप्रमाणात ताणतणाव. धकाधकीचे दैनंदिन जीवन

८. दारु इत्यादी व्यसने

९. इस्ट्रोजेन सारख्या हार्मोनस्चा अतिरिक्त वापर

उपचार

अंजायना म्हणजे हार्ट अटॅकचे एक साधे रुप आहे. अतिप्रमाणात त्रास झाल्यास रुग्णाला रुग्णालयात हलवणे इष्ट असते. जीभेखाली नायट्रोग्लीसरीनची गोळी घेतल्याने संभाव्य धोका टळतो. उपचारांपेक्षा इश्चीमिक हार्ट डिसीज किंवा अथिरोस्क्लिरोसीसचे निदान झाल्यावर शरीरातील व रक्तवाहिन्यांतील चरबी कमी करण्याकडेच रुग्णांचा कल असला पाहिजे. त्यासाठी आहारात फेरबदल, नियमीत व्यायाम व ताणनियोजन म्हणजेच आरोग्यमय जीवन सूत्र अंगीकारले पाहिजे.

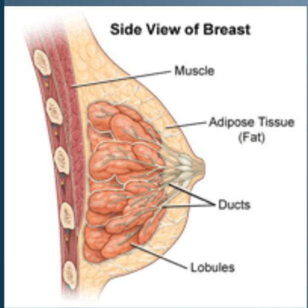
होमिओपॅथी - १. छातीत असह्य कळ आणि छातीत आवळल्यासारखे होऊन श्वास घुसमटणे यावर ''कॅक्टस मदर टिंक्चर'' उपयुक्त आहे.

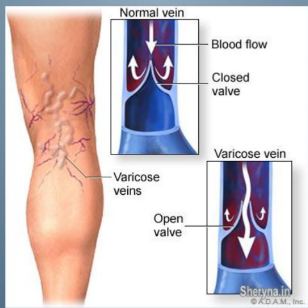
२. छातीत धडधडणे, आत्महत्येचे विचार येणे, नैराश्य इत्यादीसाठी ''ऑरममेट'' चांगले असते.

३. हृदय थांबेलसे वाटते, जरा हालचाल केलीकी छातीत असह्य कळ येते. अंगावर, पोटावर सूज येते यावर डिजीटॅलीस उपयुक्त आहे.

४. छातीत दुखून कळ हातात सरकते. चालणे, खाणे, बोलणे अत्यंत अवघड होते. यावर अर्जुना टर्मिनॅलीस घ्यावे.

५. हृदयाचे कार्य चांगले होण्यासाठी कॅक्टस व अर्जुनाचे मिक्शर उपयुक्त असते.





परोपजीवीमुळे होणारे विकार

इतर महत्वाचे विकार

मलेरिया

अनेक व्यक्ती, अनेक प्रकृती या प्रमाणेच व्यक्ती तितके परोपजीवी. परोपजीवी किंवा जंतामुळे बरेच आजार होतात. त्यातील कित्येक घातक असतात. त्यातीलच एक आहे मलेरिया किंवा हिवताप. जगात सर्वत्र आढळणारा हा आजार आहे. विशेषतः उष्ण प्रदेशात आणि समशितोष्ण प्रदेशात हिवतापाचे प्रमाण अधिक आहे. भारत, श्रीलंका, इंडोनेशिया, आफ्रिका, चायना, जपान या प्रदेशात हिवताप जास्त आढळतो.

कारणे आणि लक्षणे - हिवतापाचे तीन प्रकार आहेत. तृतीयक ज्वर, चातुर्थिक ज्वर, काल ज्वर.

या सर्व प्रकारच्या मुदतीच्या तापांची लक्षणे मात्र सारखीच आहेत. खूप ताप येतो. रोज किंवा एक दिवसाआड किंवा दर चौथ्या दिवशी रोग्याला ताप येतो. ताप येत असताना रोग्याला खूप थंडी वाजते. हुडहुडी भरते, डोके व अंग दुखते. काही वेळानंतर भरपूर घाम येऊन ताप उतरतो. परंतु हिवतापाच्या रुग्णास खूप अशक्तपणा येतो. कारण रक्तपेशींचा ऱ्हास होऊन लिव्हर व स्प्लीनला अतिशय सूज येते. रक्ताचा अंश झपाट्याने कमी झाल्यामुळे अशक्तपणा बळावतो. मूत्रपिंडाचे काम बिघडते. अतिसार (जुलाब) होतो.

हिवतापास कारणीभूत असलेला प्लाझमोडियम हा सूक्ष्म परजीव आहे. तो माणसाच्या शरीरात राहतो. तो यकृतात काही दिवस राहून वाढतो आणि तेथून रक्तात मिसळतो. लाल रक्तपेशींवर हल्ला चढवतो. हिवतापाने आजारी असलेल्या व्यक्तीला ॲनाफेलिस डासांची मादी चावली की ती त्याच्या शरीरातील रक्त शोषून घेते. या रक्तात हिवतापाचे परजीव (प्लाझमोडियम व्हायवॅक्स, प्लाझमोडियम ओंव्हले आणि प्लाझमोडियम फाल्सीपॅरम किंवा प्लाझमोडियम मलेरिया यापैकी एक) असतात. डासांच्या शरीरात या परजीवींची वाढ होते. आणि ते डासांच्या लाळग्रंथीतून बाहेर पडण्याचा मार्ग काढतात. हा डास एखाद्या निरोगी व्यक्तीला चावला की हे परजीव त्या व्यक्तीच्या शरीरात प्रवेश मिळवतात. अशा तऱ्हेने हिवतापाने त्रस्त झालेल्या एका व्यक्तीकडून डासांमार्फत हा रोग फैलावत राहतो.

दमट हवा, दाट लोकवस्ती, अस्वच्छता, कमी रोगप्रतिकार शक्ती ही प्रमुख कारणे असतात. चुकीची आहारपद्धती, राहणीमानातील दोष यामुळे अनेक आजार होतात. अशा कारणांनी शरीरात निरनिराळे विषयुक्त पदार्थ साठत जातात त्यांच्यावर हिवतापांचे जंतू वाढतात.

उपचार - निसर्गोपचार

तुळस - तुळशीच्या पानाचा रस हिवतापावर उपयुक्त आहे. १० ग्रॅम तुळशीच्या पानांचा रस काढावा त्यात ३ ग्रॅम काळ्या मिरीची पूढ मिसळावी. हा उपचार रोज करावा.

लिंबू आणि चुनकळी - दर चौथ्या दिवशी येणाऱ्या हिवतापावर हा उपचार उपयुक्त आहे. तीन ग्रॅम चुनकळी ६० मि.ली. पाण्यात विरघळवून एका लिंबाचा रस त्यात मिसळावा. ताप येण्याच्या सुमारास हे मिश्रण पिऊन टाकावे.

तुरटी - तव्यावर टाकून तुरटी गरम करावी. गरम झाली की ती फुलते. फुललेल्या तुरटीची पूड करावी. ताप येण्याआधीच ही पूड खावी. (अर्धा चमचा एका वेळेसच).

आहार - मोसंबी रस व भरपूर पाणी द्यावे. ताजी फळे खाण्यास द्यावी. ताप कमी झाल्यावर दूध देत रहावे. त्यानंतर रुग्णाला सूप, कढण, सोजी किंवा पेज द्यावी. पूर्ण बरे वाटल्यावरसुद्धा एक महिनाभर सात्त्विकसमतोल आहार द्यावा. मांसाहार टाळावा.

इतर उपाय - ताप येत असताना, स्पंजिंग करावे डासांचा बंदोबस्त करावा. मच्छरदाणीचा वापर अवश्य करावा. त्यामुळे प्रसार रोखता येतो.

होमिओपॅथी - होमिओपॅथीचा शोधच मुळात हिवतापावरच्या औषधामुळे लागला आहे. अक्षरशः एक पुस्तक तयार होईल इतकी औषधं हिवतापावर उपलब्ध आहेत. प्रत्येक प्रकारच्या तापासाठी, थंडी वाजून येण्याच्या प्रकारानुसार औषध बदलत जाते. योग्य व्यक्तीसाठी योग्य औषध देणेसुद्धा एक कला आहे.

जीवाणू, विषाणू आणि परोपजीवी यांच्यामध्ये बराच फरक आहे. परोपजीवी हे विषाणू व जीवाणूपेक्षा संरचनेत वेगळे असतात. जिवाणू व विषाणू हे पेशींमधील घटकांवर हल्ला करतात. मलेरियाचे जंतू हे परोपजीवी असून रक्तपेशींवर गुजराण करतात. त्यामुळे रक्तपेशी ऱ्हास होऊन क्षीणता येते. मलेरिया समूळ बरा होण्यासाठी फक्त होमिओपॅथीच उपयोगी पडते.

गोलकृमी (अस्कॅरीस ल्युंब्रीकॉईडस)

माणसाच्या आतड्यात आढळणारा हा जंत अंगाने गोलाकार पण बराच लांब असतो. संपूर्ण वाढ झालेला जंत २० ते ४० सें.मी. लांब व व्यास ३-६ मि.मी. असू शकतो. लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांना याचा प्रादुर्भाव होऊ शकतो. माणसाच्या विष्ठेवाटे या जंतांची अंडी मातीत मिसळली जातात. अशा मातीच्या अन्नाच्या संपर्कामुळे ही अंडी दुसऱ्या व्यक्तीच्या पोटात जातात. अन्न व पाण्यातून अस्वच्छ हातांमुळे असा प्रादुर्भाव होतो. आतड्यांमध्येही अंडी फुटून पिल्ले बाहेर पडतात. सूक्ष्म असल्यामुळे आतड्यातून रक्तामध्ये शोषली जातात. रक्तातून हृदयात जातात तेथून फुफ्फुसांमध्ये जातात. फुफ्फुसांमधून पुन्हा श्वासनलिकेत तेथून पुन्हा अन्ननलिकेत असा द्राविडी प्राणायाम करून पुन्हा आतड्यामध्ये या पिल्लांचा प्रवेश होतो व वाढ होण्यास सुरुवात होते. लागण झाल्याच्या ६०-७० दिवसांमध्येच मादी पुन्हा अंडी घालायला सुरू करते.

लक्षणे - जंताची सूक्ष्म पिल्ले फुफ्फुसांमधून प्रवास करत असतात. त्यावेळी सतत ताप येणे, खोकला, रक्तमिश्रीत कफ येणे, धाप लागणे, सुईंसुईं आवाज येणे, छातीत दुखणे अशी लक्षणे दिसू लागतात. क्वचित ही सूक्ष्म पिल्लं रस्ता चुकून किडनी, मेंदू, डोळा, पाठीचा कणा अशा ठिकाणी जाऊन पोचतात. त्यामुळे त्या त्या अवयवाची लक्षणं आढळून येतात. आतड्यात थोडेच जंत असल्यास जास्त त्रास होत नाही. पण अति प्रमाणात जंत असल्यास मात्र जेवणाआधी किंवा जेवणानंतर पोटात दुखते. मोठे जंत विष्ठेबरोबर बाहेर पडतात. तर कधी कधी तोंडावाटे, नाकावाटेसुद्धा बाहेर पडतात. कित्येकदा पित्ताशयाकडे, स्वादूपिंडाकडे, अपेंडिक्सकडे जाऊन अडकल्यामुळे त्या अवयवांचा दाह होतो. खूप जंत असल्यास त्यामुळे लहान आतडे तुंबते व आतड्याला पीळ पडतो असे झाल्यास त्वरित शस्त्रक्रिया करावी लागते. अशातच टायफॉईड झाला तर आतड्यांना लवकर भोकं पडतात. गोलकृमी झाले असल्यास अंग खाजवणे नाक खाजवणे, तोंडावर पांढरे चट्टे दिसणे, झोपेत दात करकरणे, वारंवार पोट दुखणे, सारखी भूक लागणे, वजन कमी होणे, चिडचिड होणे अशी ढोबळ लक्षणं आढळतात.

उपचार - प्रचलित उपचारांमध्ये पायरेटल पामो एट, पायपाराझाईन, मेबेंडीझॉल, अल्बेंडिझॉल अशी औषधं वापरली जातात.

होमिओपॅथिक उपचार - दुष्परिणाम विरहीत व समूळ उपचाराकरिता होमिओपॅथिक औषधं जास्त उपयुक्त आहेत. वैद्यकीय सल्ल्याने घेतल्यास फायदा होतो. व्यक्तीसापेक्ष, जंतांच्या प्रकारानुसार औषधं आहेत. शिवाय जंतामुळे तयार झालेले इतर आजारही निवारता येतात.

प्रतिबंध - शारीरिक स्वच्छता व परिसर स्वच्छता दोन्ही अत्यंत आवश्यक गोष्टी आहेत. मुलं मातीत खेळून आल्यानंतर साबणाने हात दोनदा धुणे आवश्यक आहे. भांडी घासताना राखेचा किंवा साबणाचा वापर करावा. माती लावून भांडी घासू नयेत. सांडपाण्यावर उगवलेला भाजीपाला वापरताना गरम पाण्याने धुवून घ्यावा. स्वयंपाक करणाऱ्या स्त्रीने हात साबणाने धुवूनच स्वयंपाक करावा. शौचाला जाऊन आल्यावर हातपाय स्वच्छ साबणाने धुवून चूळ भरून यावे. घासलेले चमचे, ताटवाटी, पाण्याचे भांडे नॅपकीनने पुसून अन्न वाढावे. पाणी उकळून गाळून प्यावे.

हूकवर्म (अँकायलोस्टोमा ड्यूओडिनेल)

हा जंत हूकसारखा दिसत असल्यामुळे हूकवर्म म्हणून ओळखला जातो. अगदी सूक्ष्म, करपट पांढरा आणि सरळ असा आकार असतो. या जंतांची अंडी मानवी विष्ठेद्वारे जमिनीत मिसळतात. अनवाणी अस्वच्छ जमिनीवर फिरल्याने ही अंडी पायाला चिकटतात त्यातून सूक्ष्म अळीसदृश जंताचे पिल्लू बाहेर पडून पायाच्या त्वचेतून रक्तात प्रवेश करते. रक्तातून ही पिल्लं फुफ्फुसांमध्ये प्रवेश करतात. फुफ्फुसांमधून श्वासनलिकेत तेथून अन्ननलिकेत व मग शेवटी आतड्यांमध्ये असा हा प्रवास होतो. या चक्राला ३–४ आठवडे लागतात. हे जंत आतड्याच्या श्लेष्मल आवरणाला चिकटतात व रक्त शोषून घेतात. एक जंत दिवसाला ०.५ मि.ली. रक्त शोषून घेतो. त्यामुळे रक्ताचे प्रमाण झपाट्याने कमी होऊ लागते.

लक्षणे व कारणे :-

१. अस्वच्छता, २. अनवाणी फिरणे, बाहेर वावरताना पादत्राणांचा वापर न करणे.

लक्षणे - ॲनेमिया - रुग्णाला थकवा, पांढुरकी त्वचा, छातीत धडधडणे, चक्कर येणे, भूक मंदावणे अशी अनिमियाची लक्षणे जाणवू शकतात.

जंताची पिल्ले पायाच्या त्वचेतून प्रवेश करतात. त्या ठिकाणी खाज पडणे, फोड येणे, चरचरणे अशी लक्षणे दिसून येतात.

फुफ्फुसांमध्ये खोकला, सर्दी, धाप लागणे, दमा अशी लक्षणे जाणवू शकतात.

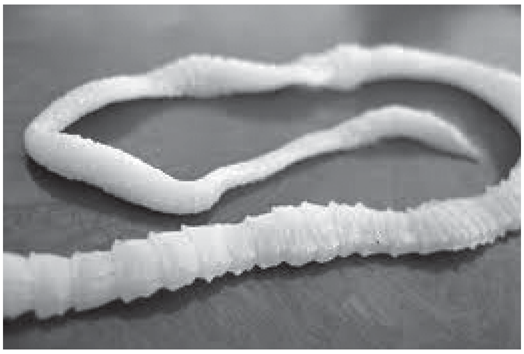
निदान - विष्ठेची तपासणी केल्यावर जंत किंवा अंडी आढळण्यावरून अचूक निदान करता येते. रक्त तपासणीमध्ये हिमोग्लोबीन कमी होते व ॲलर्जीच्या पेशी वाढलेल्या दिसून येतात.

उपचार - जंत निर्मूलन व अनिमियाचे उपचार, असे दुहेरी उपचार अशा बाधित रुग्णांवर करावे लागतात.

प्रचलित उपचार घेऊनही जंताचा वारंवार प्रादुर्भाव होणाऱ्या रुग्णांना होमिओपॅथीचा चांगला लाभ होतो. शरीराकडूनच प्रतिकारशक्ती वाढवली गेल्यामुळे जंतांची अंडी, पिल्लं व मोठे वाढ झालेले जंत यांचा समूळ नाश होतो व तब्येत व्यवस्थित सुधारते.

चपटेकृमी (TAPE WORMS)

टेपवर्म किंवा चपटे कृमी हे अत्यंत घातक परजीवी आहेत. मोठ्या जनावरांचे मांस भक्षण करणाऱ्या व्यक्तींमध्येच फक्त याचा प्रादुर्भाव होतो. उदा. बीफ (गुराचे मांस) व पोर्क (डुकराचे मांस) खाल्ल्याने या कृमींची लागण होऊ शकते. क्वचित कुत्र्यांच्या संसर्गामुळेही हा टेपवर्म माणसाच्या पोटापर्यंत पोहोचू शकतो.



कारणे - कच्चे शिजवलेले अस्वच्छ मांस खाल्ल्याने चपट्या कृमींची अंडी माणसाच्या आतड्यात प्रवेश करतात. तेथून त्यांची पिल्लं (लार्व्हा) बाहेर पडतात. ही पिल्लं कित्येकदा आतड्यामधून रक्तात प्रवेश करून लिव्हर, मेंदू, फुफ्फुस, स्नायू इतर अवयव अशा ठिकाणी पोहोचतात. अशा अवयवात शिरल्यावर तेथे वाढू लागतात. त्या विशिष्ठ भागात या लार्व्हा भोवती कवच तयार होऊन त्याची एक सिस्ट तयार होते. ही गाठ बरीच मोठी होऊ शकते. लिव्हरमध्ये अशा गाठी तयार होऊन प्रचंड पोटदुखी, पू तयार होणे, जॉंडीस होणे अशी विचित्र लक्षणे दिसू लागतात. मेंदूमध्ये अशा गाठी तयार झाल्यास मेंदूचे सगळेच कार्य बिघडते कारण या गाठी कित्येक सें.मी. मोठ्या असू शकतात. स्नायूंमध्येही अशा गाठी तयार होतात.

शिवाय आतड्यांमध्ये हे जंत प्रचंड मोठे (काही मिटरपर्यंत) होतात, त्याचे शरीर गांडुळाप्रमाणे तुकड्या तुकड्यांनी जोडलेले असते. हा प्रत्येक भाग सुटा होऊन त्यातून लाखो अंडी विष्ठेद्वारे बाहेर सोडली जातात. ह्या भागांना प्रोग्लॉटीड्स म्हणतात. जनावरं घाणमिश्रित जमिनींवर चरल्यामुळे त्यांच्या आतड्यांमध्येही हे जंत बरीच वर्षे आरामात राहतात.

लक्षणे - आतड्यांमध्ये असणाऱ्या जंतांमुळे काही विशिष्ठ लक्षणे जाणवत नाहीत. आतड्यामध्ये हे जंत वर्षानुवर्षे आरामात राहू शकतात.

प्रचंड थकवा, अशक्तपणा, पचनाच्या तक्रारी, वारंवार जाणवतात. त्यांची अंडी व लार्व्हा (पिल्लं) हीच जास्त घातक असतात. त्यांच्याभोवती तयार होणाऱ्या सिस्ट वाढत जाऊन जीवाला धोका उद्‌भवू शकतो. परदेशात वारंवार जाणाऱ्या व्यक्तींनी तेथील हॉटेल्समध्ये खाताना पदार्थांची सूची व्यवस्थित पाहून खातरजमा करून पदार्थ मागवणे आवश्यक असते. परदेशात बीफ व पोर्क सर्रास सगळ्या पदार्थात वापरले जाते. मॅकडोनाल्डस् सारख्या रेस्टॉरंटवर सुद्धा मध्यंतरी बीफ वापरल्याचा आरोप केला गेला होता. असो.

मेंदूमध्ये जर टेपवर्मच्या सीस्ट तयार झाल्या तर चक्कर येणे, फिट्स येणे, डोळ्यांना डबल दिसणे, लकवा मारणे, अशी लक्षणं दिसून येतात. ब्रेन ट्यूमरसारखी परिस्थिती उद्‌भवते. यकृत, स्नायू फुफ्फुस यामध्येसुद्धा घातक परिस्थिती तयार होऊ शकते. त्यावर शस्त्रक्रिया हा एकच उपाय आहे.

उपचार - टेपवर्मचे निदान करण्यासाठी विष्ठेची व गुदद्वाराची तपासणी (स्वॅब टेस्ट) करावी लागते. क्वचित बेरियम मील एक्स रे द्वारे किंवा स्कॅनिंगद्वारे निदान करता येते. होमिओपॅथीमध्ये आतड्यातील टेपवर्मवर अत्यंत उपयुक्त औषधे आहेत. इतर अवयवात सापडणाऱ्या 'सिस्ट' वर मात्र शस्त्रक्रिया हाच एक उपाय आहे.

प्रतिबंध - स्वच्छता, अन्न व्यवस्थित शिजवणे, बाहेरचे अन्न खाताना सावधान राहणे अत्यावश्यक असते.

वाचाविकार

वाणी अर्थात 'वाचा' किंवा 'बोलणे' हे तत्सम मनुष्य जातीला मिळालेले एक वरदान आहे. एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी आपण शब्दांचा उपयोग करू शकतो. बोलण्यामुळे राग, भावना, उद्वेग, प्रेम, काळजी व्यक्त होऊ शकते. अर्थात डोळे, देहबोली याद्वारेसुद्धा व्यक्तीला व्यक्त होता येते. 'ओठात एक आणि पोटात एक' करणारे अपवाद असतातच.

वाचेच्या सदुपयोगापेक्षा दुरूपयोगच जास्त होताना दिसतो. शांत, संयमी, शुद्ध आणि लाघवी बोलण्यामुळे ऐकणारा तर तृप्त होतोच, शिवाय बोलणारा देखील छाप पाडून जातो. त्यामुळे माणसं जोडली जातात. आताची लहान मुलं आपले पालक बोलतात तेच बोलू पाहतात. पालकांचीच भाषा इंग्रजी, हिंदी व मातृभाषेच्या मिश्रणाची असण्याने अशा 'कॉकटेल' ची मुलांना सवय होऊ लागली आहे. शिवाय काही मनोविकारांमुळे कित्येक मुलं व्यवस्थित बोलू शकत नाहीत.

'तोतरेपणा' हा अतिशय त्रस्त करणारा विकार आहे. मूल चार वर्षाचे होईपर्यंत बोबडे बोल कानांना सुखावतात, परंतु कल्पना करा, तिसरी चौथीत जाणारी मुलं अशीच बोलू लागली तर ? तोतरेपणा हा एक वर्तनविकार आहे.

कारणे - मेंदूमधील वाचा केंद्र निकामी असणे अथवा त्याचे कार्य सुरळीत नसणे.

वाचा केंद्रापासून निघणाऱ्या चेतनवाहिन्या, जबड्याचे स्नायू, स्वरयंत्र व मन यांचे एकमेकांशी असणारे ताळतंत्र बिघडणे.

मानसिक न्यूनगंड, भयगंड अचानक बसणारा मानसिक धक्का

लक्षणे - तिसरीत शिकणारा सुजय खूप छान बोलत असे. सुस्पष्ट उच्चार, शांत बोलणे, व्यवस्थित वागण्यामुळे सर्वांचा लाडका होता. परंतु तिसरीत गणित शिकवणाऱ्या बाई त्याला सतत घालून पाडून बोलायच्या. तो गणितात जरा कच्चाच होता. त्यात हे असे खच्चीकरण ! हळुहळू त्याच्या मनात न्यूनगंड तयार झाला. कोणाशीही बोलायची भीती वाटू लागली. जर बोलायला तोंड उघडले तर पहिले अक्षरच उच्चारायला यायचे नाही. इतर मुलं स्टार्टिंग ट्रबल म्हणून चिडवायला लागली. 'क.... क...किरण!' असं येता जाता म्हणायला लागली. पण यामुळे तो जास्तच खचत गेला. पालकांच्या लक्षात हा प्रकार येण्यास खूप उशीर झाला. ही ट्रीटमेंट, ती ट्रीटमेंट करण्यातही खूप दिवस गेले. पण होमिओपॅथी देताना त्याचे मानसिक खच्चीकरणातून निर्माण झालेला विकार हे मुख्य कारण घेऊन औषधं दिली असता सुजयचे उच्चार खूप सुधारले. पुष्पौषधी देऊन त्याचा न्यूनगंड दूर करण्यात आला. शिक्षक व मुख्याध्यापकांचे सहकार्य घेऊन त्याला सर्वांकडूनच प्रोत्साहन मिळेल, असे वातावरण तयार करण्यात यश मिळाले. आता सुजय बारावीत आहे. आणि दणकून अभ्यास करतो आहे.

तर लक्षणांमध्ये तोतरेपणा, र, ळ, ल अशा अक्षरांचे उच्चार स्पष्ट नसणे, संपूर्ण वाचा जाणे असे प्रकार आढळतात.

उपचार

वाचा तंत्र :- स्पीच थेरपी – आवाजाला वेगवेगळी दिशा व पोत देण्याचे शिकवले जाते. स्पीच थेरपिस्ट आवाजतंत्र, संवादफेक यांचे अचूक मार्गदर्शन करतात. त्यामुळे वाचा केंद्र कार्यरत होऊन वाचाविकाराला चालना मिळते.

बायोकेमिक - कॉलीफॉस ६X, कॅलकेरिया फॉस ६X यांचे मिश्रण उपयुक्त असते.

होमिओपॅथी - काही मुलं उशिरा बोलायला शिकतात किंवा दोन अडीच वर्षाची झाली तरी प्राथमिक शब्द बोलत नाहीत. तोतरेपणा, बोबडेपणा, पूर्ण वाचा जाणे (मानसिक धक्क्याने) यावर उत्कृष्ट होमिओपॅथिक उपचार आहेत. परंतु संपूर्ण जन्मजात मुकेपणा असलेल्या रुग्णांना मात्र फारसा उपयोग होत नाही. बालपणीच योग्य उपचार केल्यास व्यक्तीविकासाला योग्य चालना मिळते.

अस्वस्थ निद्रा (Disturbed Sleep)

आताचे जग घड्याळाच्या काट्याच्याही पुढे पळत आहे. अपेक्षा, आणखी अपेक्षा, इच्छा, आकांक्षा यामुळे आपण जीवनातले स्वास्थ्य, निवांतपणा हरवून बसलो आहोत. प्रत्येकालाच होता होईल तेवढा पैसा कमवून घ्यायचा आहे. होता होतील तेवढ्या सोयी करून घ्यायच्या आहेत. पण मानवी जीवनाचा जो गाभा आहे 'मानसिक व शारीरिक स्वस्थता' तोच आपण हरवत चाललो आहोत. मस्त झोप झाली आणि एकदम ताजंतवानं वाटतंय. कसलंही ओझं मनावर नाही, कसलीही डेडलाईन पार करायची नाही, कुणालाही कसला हिशोब द्यायचा नाही ! असे नशीबवान लोक मिळतील का आता ? अगदी लहान मुलांचंही आजकाल असं नशीब नाही. बिचारी सकाळी सहा वाजल्यापासून रात्री दहापर्यंत शाळा, अभ्यास, ट्युशन हा क्लास तो क्लास, प्रोजेक्ट यांतच गुंतलेली असतात. जगण्यातला स्वच्छंदीपणा हरवूनच गेलाय.

सध्याच्या या जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या आजारांमध्ये निद्रानाश किंवा अस्वस्थ झोप (इनसोमनिया) या विकाराचे प्रमाण प्रचंड आहे. अजिबात झोप न येणे म्हणजे निद्रानाश तसेच गाढ झोप न येणे, पटकन जाग येणे, खूप स्वप्नं पडणे, झोप लागून नंतर जाग येणे परत झोप न लागणे, झोपेत सुद्धा मन बोलत राहणे मेंदूचे कार्य सुरूच राहणे या तक्रारी अस्वस्थ झोप या विकारात मोडतात.

कारणे व लक्षणे

निद्रानाशाचे मुख्य कारण मानसिक ताण तणाव हेच आहे. चिंता, अतिश्रम आणि एखाद्या गोष्टीमुळे झालेला भावनिक उद्रेक या कारणानी मनावर दडपण येते. संताप, राग आणि कडवेपणाच्या भावना मनात दाबून टाकल्याने झोप येत नाही. बद्धकोष्ठता, अपचन, रात्रीच्यावेळी जास्त खाणे किंवा जास्त प्रमाणात चहा कॉफी घेणे, मद्यपान, धूम्रपान करणे, अयोग्य आहार यामुळेही झोपेत अस्वस्थता येते. बहुतेकवेळा झोप व्यवस्थित येईल की नाही, एवढा विचारसुद्धा झोप न लागण्यासाठी पुरेसा असतो.

अशा व्यक्तीच्या झोपेच्या वेळेत व प्रमाणात बदल होत असतात. लहान मुलं सारखी दचकून घाबरून उठतात कधी झोपेत सू करतात. मोठ्यांना चिडचिड होणे, स्मरणशक्ती कमी होणे, कामात लक्ष न लागणे, दिवसा पेंग येणे, सारखे तोंड येणे, अन्न गोड न लागणे असे त्रास होतात. भावनिक अस्वस्थता राहिल्यामुळे वागणुकीत योग्य मेळ रहात नाही.

उपचार :- एकंदर लाईफ स्टाईलमध्ये बदल हा अनेक आजारांवरील एकमेव उपचार आहे. कुठं काय चुकतंय आणि आपण ती चूक कशी सुधारू शकू एवढी विचार करण्याची कुवत निश्चितच देवाने प्रत्येक माणसाला दिली आहे. स्वतःला उत्तर मिळत नसल्यास अवश्य तज्ज्ञांचा, ज्येष्ठांचा सल्ला घ्यावा.

शरीरामध्ये बी १ - जीवनसत्व किंवा थायमीन याची कमतरता झाल्यावर नैसर्गिक स्वस्थता व झोप मिळू शकत नाही. त्यासाठी कोंडायुक्त धान्य, पिठे, डाळी व सुका मेवा खाण्यात यावा.

होमिओपॅथीमुळे अनेक चित्रविचित्र निद्रानाशाचे प्रकार बरे झाले आहेत. सुचित्रालासुद्धा अस्वस्थ झोपेचा विकार होता. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीत शिकून, नंतर व्यवसायात पतिबरोबर भरपूर कष्ट करून आता समाजात पत प्रतिष्ठा मिळवली होती. पण तिला सुखाची झोप मात्र लागायची नाही. नुसतं अंग ठणकत रहायचं. गादी कितीही मऊ असली तरी तिला बिछाना टणकच वाटायचा. कूस बदलून अंगाचं मुटकुळं करून झोपल्यावर कधीतरी पहाटे डोळा लागायचा. पण तिचं मन बोलतंच राहायचं.

हा ब्रेनवर्किंग किंवा मन बोलत राहणं हा एक अजब प्रकार आहे. त्यामुळे माणूस सतत तणावातच राहतो. तर सुचित्राच्या केसवर मात्र निश्चित औषध होमिओपॅथीत सापडलं आणि आता तिला झोप येतेही छान !

३. ध्यान, आध्यात्म, सत्संग, मित्रमंडळी, करमणूक, वाचन या गोष्टीमुळे मन रिझवलं जातं. शांत होतं व सुंदर झोप लागते. स्वतःच्या, दुसऱ्याच्या चुका विसरण्यातच शहाणपण असतं कडवटपणा विसरून मनाच्या चिरंतन शांतीसाठी प्रत्येकाने प्रयत्न केले पाहिजेत.

नपुंसकता (दौर्बल्य IMPOTENCE)

नपुंसकता किंवा त्याप्रकारचे दौर्बल्य यावर चोख शास्त्रीय माहिती अगदी कमी प्रमाणात उपलब्ध आहे. मिळणारी माहिती ही अतिरंजित किंवा अवास्तव असू शकते. इंटरनेटसारख्या माध्यमातून विकृत माहिती जास्त वैज्ञानिक माहिती कमी असा मामला एकंदर आढळून येतो. आजकाल तणावामुळे, स्पर्धेमुळे, नोकरीच्या शिफ्ट शेड्यूलमुळे, शरीरावर, मनावर पडणाऱ्या प्रचंड ताणामुळे पुरुषांमध्ये दौर्बल्य येऊ शकते. त्याचा एकंदर वैवाहिक जीवनावर, जनन क्षमतेवर परिणाम होतो. कित्येक भोंदू डॉक्टर, वैदू, जडीबुटीवाले, काहीही उपचार देऊन दिशाभूल करताना दिसतात. व्यवस्थित माहिती नसल्यामुळे पुरुषवर्ग अशां अशास्त्रीय भूलथापांना सहज बळी पडतो. सार्वजनिकरित्या शास्त्रीय माहिती उपलब्ध असणेच कठीण असते. याकरिता अधिकृत तज्ज्ञ डॉक्टर मंडळींनीच सामाजिक प्रबोधन करणे आवश्यक असते.

कारणे :- नैराश्य, दारू गुटख्याचे व्यसन, कायमचा थकवा, इस्ट्रोजेनचा अतिरिक्त वापर, स्टिराईड काही विशिष्ठ बी. पी. वरील औषधे, चेतनसंस्थेचे विकार, मधुमेह, मानसिक दडपण, भीती, असफलतेविषयी असुरक्षित भावना यामुळे लैंगिक दौर्बल्य येऊ शकते.

लक्षणे :- १. प्राथमिक स्थितीतील दौर्बल्य
२. शिघ्रविर्यपतन ३. कायमस्वरूपी नपुंसकता

उपचार :- तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे हाच सगळ्यात मोठा उपचार म्हणावा लागेल. कारण भोंदू, वैदू यांच्या मागे लागून हजारो रुपयांचा चुराडा झाल्यावरच रुग्णाला आपली चूक कळून येते. तात्पर्य काय तर सुरक्षित उपचार, उत्कृष्ठ समुपदेशन व उपयुक्त औषधांनी रुग्ण बरा होतो. मानसिक स्थैर्य मिळाल्यास पूर्ववत शक्ती प्राप्त होते.

होमिओपॅथी :- मन व शरीराची सर्वोत्कृष्ठ सांगड होमिओपॅथी शास्त्रात घातली गेली असल्याने या शास्त्राचा लवकरात लवकर गुण येतो. शिवाय ही औषधं दुष्परिणाम विरहित असल्यामुळे रुग्णाला फक्त फायदाच होतो. काही औषधांची उदाहरणे.

कॅलडियम :- झोपेत ताठरपणा येतो. परंतु इतरवेळी दौर्बल्य रुग्ण मानसिक दृष्ट्या खचलेला असतो.

हायपरिकम :- कमरेवर मणक्यांना मार लागण्यामुळे येणारे नपुंसकत्व.

चायना :- स्वप्नदोष, अनाकलनीय भीतीमुळे येणारे दौर्बल्य.

कोनियम :- इच्छादमन झाल्यामुळे येणारे दौर्बल्य विशेषतः अविवाहित पुरुषांना उपयुक्त. होमिओपॅथीमध्ये कांदा, लसूण खाऊ नये असे सांगितले जाते. कारण या कांदा लसणापासून ठरावीक औषधं तयार केली जातात. जी विशिष्ठ रोगांवर वापरली जातात. त्यातील लसणापासून तयार केलेले एलीयम सटाव्हम हे औषध दुर्बलतेवर उपयुक्त आहे अर्थात कांदा लसणाचा उग्र वास तोंडात असताना तेवढीच होमिओपॅथिक औषध सेवन करू नयेत परंतु नंतर चूळ भरून औषध घेतल्यास चालते.

बायोकेमिक- कॅलकेरिया फॉस ३०x व कालीफॉस ३०x

निसर्गोपचार

कांदा व लसूण - उत्तेजक म्हणून या कंदांचे महत्व आहे. आहारात समावेश असावा.

गाजर - इच्छा व ताकद वाढवण्यासाठी गाजर उपयुक्त आहे. १५० ग्रॅम गाजर किसून त्यात अर्धवट उकडलेले अंडे व एक चमचा मध मिळसून घ्यावे. किंवा गाजराचा हलवासुद्धा युनानी औषधोपचारांमध्ये उपयोगी सांगितला आहे.

भेंडी - भेंडीच्या मुळांची पूड १० ग्रॅम व साखर आणि ग्लासभर दूध घेतल्याने कधीही दुर्बलता येत नाही असे 'सिद्धा' उपचारात सांगितलेले आहे.

शेवगा - शेवग्याच्या झाडाच्या वाळवलेल्या सालीची पूड (१२० ग्रॅम) अर्ध्या लिटर पाण्यात घालून हे पाणी अर्धा तास उकळवावे नंतर कपभर दिवसातून तीन वेळा प्यावे. किंवा ३० ग्रॅ. पूड व एक मोठा चमचा मध हे मिश्रण दिवसातून तीनदा द्यावे.

आले - अर्धा चमचा आल्याचा रस, अर्धवट उकडलेले अंडे व मध यांचे मिश्रण रोज रात्री घ्यावे. कमजोरी कमी होऊन नकळत व अकाली होणारे विर्यपतन यावर निश्चित गुणकारी.

खारिक - खारकेची पूड, पिस्ते व बेदाणे समप्रमाणात घेऊन रोज ५० ग्रॅम खावेत.

मनुका - मनुका स्वच्छ पाण्याने धुवाव्यात व दुधात घालून उकळाव्यात. त्यामुळे त्या फुगतात व गोडही लागतात. ३० ग्रॅम मनुका व दीड कप दूध दिवसातून दोनदा घ्यावे.

इतर उपाय - धनुरासन, सर्वांगासन आणि हलासन ही आसने उपयुक्त आहेत. मानसिक स्वास्थ्यासाठी चिकोरी, मिम्युल्स, अस्पेन, रॉकरेज अशा पुष्पौषधी उपयुक्त आहेत.

नीलादाह (VARICOSE VEINS)

शरीरात रक्तवहन करणाऱ्या तीन नमुन्यांच्या रक्तवाहिन्या असतात.

१. रोहिणी - शुद्ध रक्त वाहिनी – लाल रंगाच्या **२. नीला** - अशुद्ध रक्त वाहिनी – निळ्या रंगाच्या **३. केशिका** - मिश्र रक्त वाहिनी – लाल हिरवट रंगाच्या. त्यापैकी अशुद्ध रक्तवाहिन्यांमधून होणारा रक्तप्रवाह हा शरीराकडून हृदयाकडे जातो. या शिरा त्वचेलगत असतात. शिरांमधील रक्तप्रवाह हा संथ व एकसारख्या दाबाने चाललेला असतो. शिरांमध्ये अंतराअंतरावर झडपा असतात. त्यांच्यामुळे हृदयाकडे जाणारा रक्तप्रवाह एकाच दिशेने वाहतो. रक्त उलट परत येत नाही. शिरांमधील झडपा खराब झाल्या किंवा शिरा आकाराने मोठ्या झाल्या, त्यांच्या भिंती जाड झाल्या तर या आजाराला व्हेरिकोज व्हेन्स म्हणतात. शरीरातील कोणत्याही भागातील शिरांना हा आजार होऊ शकतो. परंतु बहुतेकवेळा पायाच्या शिरांचे सुजण्याचे प्रमाण जास्त असते.

कारणे - शरीरातील रक्तप्रवाह मंदगतीने वाहत असेल तर हा शिरांचा आजार होतो. अर्थात बद्धकोष्ठता, आहारातील उणिवा, व्यायामाचा अभाव, धूम्रपान, मद्यपान या कारणांमुळे रक्तप्रवाह संथ होतो. खूप वेळ उभे राहून काम करण्याने पायांच्या नीला वाहिन्यांवर दाब येऊन रक्ताचे हृदयाकडे होणारे उर्ध्वसरण मंदावते. गर्भवती स्त्रियांनाही पाय व ओटीपोट यांच्यामधील भागावर दाब पडल्यामुळे नीलावाहिनींवर दबाव येऊन शिरा फुगतात. पायावर सूज येते. लठ्ठपणा, व्यायामाचा अभाव हे व्हेरीकोज व्हेन्सचे महत्वाचे कारण आहे. कमी रक्तदाबामुळेसुद्धा हा विकार होऊ शकतो.

लक्षणे - शिरांच्या लांबीच्या बाजूने सूज दिसते. पायावर हिरवट निळसर सर्पाकृती फुगलेल्या शिरा दिसतात. सहज दाब दिला असता, सर्पाप्रमाणे हालचाल झाल्यासारखेही वाटते. पायात गोळे येतात. उभे राहवत नाही. नंतर नंतर शिरांमधील झडपा पूर्णतः निकामी होऊन रक्त पायातच साठून राहते. पायाची त्वचा रबरासारखी चिवट दिसते. थुलथुलीत पायात रक्त साकळून जराशी जरी जखम झाली तरी ती चिघळत राहते. त्यातूनच व्हेरिकोज अल्सर तयार होतो. त्यातून काळपट दूषित रक्त पाझरते. अशा रुग्णाना मधुमेह असेल तर जखमा चिघळून पायही काढावा लागतो.

उपचार - या आजाराचे जरासे जरी चिन्ह दिसले तरी प्राथमिक उपचार करावा म्हणजे पायांवर विशिष्ठ लवचिक मोजे घालावेत (क्रेप सॉक्स) सतत उभे राहणे टाळावे. रात्री झोपतेवेळी पायाखाली उशी ठेऊन रक्तप्रवाहाला चालना द्यावी. पायांना तेलाने मालिश करावे. वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. मधुमेह असल्यास पायांची अतिशय काळजी घ्यावी लागते.

नैसर्गिक उपचार

झेंडू - झेंडूच्या पानांचा रस किंवा पानांचा लगदा सुजलेल्या पायांवर लावावा. दाह कमी होऊन रक्ताभिसरण सुधारण्यास मदत होते.

रसोपचार - कोरफड रस, आवळा रस व मध यांचा उपयोग व्हेरिकोज व्हेन्सवर होतो. हे रस हा आजार आटोक्यात ठेवण्यास मदत करतात.

पोषके - 'क' व 'ई' जीवनसत्त्वांच्या गोळ्या किंवा नैसर्गिक, आहार घेतल्याने फायदा होतो.

होमिओपॅथी - हा आजार पूर्णतः बरा होणारा नाही. अगदी शस्त्रक्रियेनेही पूर्ण बरा होत नाही. परंतु होमिओपॅथीमुळे या रोगाला ७०-८० टक्के आळा बसतो. नीलादाह कमी होतो. परंतु उपचार घेतानाही तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार दीर्घकाळ उपचार घ्यावे लागतात. हॅमेमॅलीस, पल्सेटिला, आर्सेनिक अल्ब, ॲसीड फ्लूर अशी औषधे या विकारासाठी वापरली जातात.

योगासन - प्राणायाम, विपरीत करणी, सर्वांगासन, शीर्षासन ही आसने मुद्दाम करावीत. आठवड्यातून दोनवेळा गरम पाण्यात इप्सम सॉल्ट घालून आंघोळ करावी.

लिम्फॅडिनोपथी

आपल्या शरीरात रक्ताभिसरण संस्थेच्या समांतर लिम्फअभिसरण संस्था कार्यरत असते. या लिम्फोसाईट नावाच्या पेशी म्हणजे साध्या नागरिकी वेशातले पोलीस किंवा सीआयडी म्हणता येतील. अशा पेशी असतात. शरीराच्या बाहेरचा घुसखोर शोधून किंबहुना शरीरातला गुन्हेगारसुद्धा शोधून त्याचा नि:पात करण्याचे काम लिम्फोसाईट करतात. रक्तवाहिन्यांच्या जाळ्याबरोबरच लिम्फचेसुद्धा सूक्ष्म जाळे असते. पाठीच्या मणक्यामध्ये (बोन मॅरो), छातीच्या मधल्या हाडाच्या पाठीमागे असणारी थायमस नावाची ग्रंथी, स्प्लीन (प्लिहा) ही लिम्फोसाईट तयार करणारी महत्वाची स्टेशन असतात.

शरीरातील प्रत्येक भागातला जैविक युद्धाचा (जंतूसंसर्ग व पांढऱ्यापेशींच्या युद्धामध्ये मृत्युमुखी पडलेल्या शत्रुगटाच्या व स्व गटाच्या पेशी) कचरा वाहून आणून लिम्फनोड नावाच्या छोट्याशा डेपोमध्ये साठवला जातो. अशा नोडस कानामागे, गळ्याभोवती, काखेमध्ये, छातीखाली मधोमध, जांघेमध्ये दिसून येतात. याला बोलीभाषेत बिंद उठणे, गंडमाळा (गळ्याभोवती गाठी तयार होणे) अशी अनेक चित्रविचित्र नांवे आहेत.

सतत सर्दी पडसे, घसादुखी, टॉन्सीलायटीस होत असल्यास, तोंड आले असल्यास, हिरड्यांमध्ये पस झाल्यास, कानाच्या इंन्फेक्शनमुळे, क्षयरोगामुळे, कर्करोगामुळे गळ्याभोवती व काखेमध्ये गाठी येतात. कमरेला, पायाला दुखापती झाल्यास, लघवीचे, गर्भाशयाचे इन्फेक्शन झाल्यास जांघेतल्या गाठी सुजतात. या प्रकाराकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही.

ताबडतोब रक्त तपासणी, क्वचित गाठीतला द्राव काढून घेऊन त्याची तपासणी करावी लागते. क्षयरोगाची तपासणी करण्यासाठी छातीचा एक्स रे, थुंकीची एएफबी टेस्ट करावी लागते.

विशाखा असेल साधारण दहा बारा वर्षाची. तिच्या गळ्याभोवती अशाच टॉन्सिल फुगल्यासारख्या गाठी यायच्या. प्रथम अँटीबायोटिक्स, अँटीइन्फ्लेमेटरी अशा गोळ्या घेतल्या की जायच्या, पण नंतर नंतर अशा गाठी सारख्याच यायला लागल्या. अँटीबायोटिक्स वगैरे उपचार घेऊनही कमी व्हायच्या नाहीत. रक्त तपासणी, कॅन्सर वगैरे तर नाही ना म्हणून बायोप्सी वगैरे करून झाली पण तसा काही विशेष रिपोर्ट आलाच नव्हता.

यालाच गंडमाळा किंवा सर्व्हायकल लिम्फॅडिनोपॅथी म्हणतात. यावर होमिओपॅथीमध्ये अतिशय उपयुक्त व पूर्ण आजार बरा करणारी विशिष्ठ औषधे आहेत. विशाखाला तिच्या प्रकृती व प्रवृत्तीला अनुसरून औषधं दिल्यावर सगळ्या गाठी पूर्णत: गेल्या. हा आजार दुर्लक्षला गेला तर सततच्या इरिटेशनमुळे हॉजकिन्स लिम्फोमा नॉनहॉजकिन्स लिम्फोमा असे कॅन्सर उद्‌भवू शकतात.

होमिओपॅथी :- या आजारावर, होमिओपॅथीमध्ये उत्कृष्ठ उपचार असून औषधं काळजीपूर्वक द्यावी लागतात व रुग्णानीही ती व्यवस्थित, सांगितल्या वेळी घेतली पाहिजेत.

प्रतिबंध - जंतूसंसर्ग सतत होऊ न देणे याने लिम्फॅडिनोपथी टाळता येते. पावसात भिजू नये, उघड्यावरचे पदार्थ खाऊ नयेत, शीतपेये, तेलकट पदार्थ जंकफूड खाऊ नये, कसलेही दूषित पाणी पिऊ नये. सात्विक आहार, योग्य निद्रा, योग्य व्यायाम, शांत मन या चंतु:सूत्रीने आरोग्य चांगले राखता येते.

स्तनाचा कर्करोग (ब्रेस्ट कॅन्सर)

कर्करोग (कॅन्सर) म्हटल्यावरच डोळ्यासमोर एक ठरावीक प्रकारचा रुग्ण उभा राहतो. कॅन्सर आता काही नवीन नाही. जवळजवळ सर्वांनाच याची प्राथमिक माहिती असतेच.

स्त्रियांना होणाऱ्या कर्करोगांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाण सर्वात जास्त आहे. १०,००० स्त्रियांमध्ये २० स्त्रिया असे या कॅन्सरचे प्रमाण आहे. स्तनांचा कर्करोग कोणाला होऊ शकतो ?

कारणे

१. अनुवंशिकता, २. उशिरा वयात मूल होणे, ३. मुलं कमी असणे किंवा मूल नसणे, ४. बाळाला स्तनपान न देणे, ५. आधी येऊन गेलेल्या स्तनातील गाठी, ६. वारंवार काखेत किंवा छातीवर लिम्फ नोड वाढणे यामुळे स्तनांचा कर्करोग होऊ शकतो. ७. सिंथेटिक (कृत्रिम धाग्याच्या) सिलीकॉन अंतर्वस्त्रे वापरल्यामुळे, सतत घट्ट अंतर्वस्त्रे वापरल्यामुळेसुद्धा कर्करोग होऊ शकतो.

लक्षणे

छातीमध्ये अचानक गाठ आढळणे, बऱ्याचदा अशी गाठ आतमध्ये चिकटलेली नसून आपोआप हलणारी असते. अशावेळी ती गाठ फक्त फायब्रोअडिनोमा म्हणजे कॅन्सर नसणारी गाठ असते. परंतु वेडीवाकडी गाठ असून आतल्या आत चिकटलेली असल्यास कॅन्सर असू शकतो. स्तनाग्रे आत ओढल्यासारखी होऊन त्यातून रक्त किंवा पाण्यासारखा द्रव येत असल्यास कर्करोग असू शकतो. मासिक पाळी येण्याअगोदर स्तन जड होऊन दुखत असल्यास हार्मोन्समुळे असा त्रास होण्याची शक्यता जास्त असते. कॅन्सरमध्ये सतत दुखत असते किंवा गाठ पूर्ण वाढल्यानंतरच दुखणे चालू होते.

कित्येक वेळा असे होते की अंगकाठीने कृश स्त्रियांमध्ये चरबी कमी असल्याने दुधाच्या ग्रंथीसुद्धा गाठीसारख्या भासतात. हा रोग नसून नॉर्मल गोष्ट आहे. कर्करोगामध्ये काखेमध्ये लिम्फच्यासुद्धा गाठी तयार होतात.

निदान :- प्रत्येक स्त्रीने महिन्यातून एकदा स्वचाचणी करणे आवश्यक आहे. लवकरात लवकर कर्करोगाचे निदान झाल्याने १०० टक्के यशस्वी उपचार होऊ शकतात. उजव्या हाताने डाव्या स्तनाची व डाव्या काखेमध्ये गाठी आहेत का याची चाचणी घेता येते व डाव्या हाताने उजव्या बाजूची, प्रत्येक मासिक पाळीच्या सहाव्या ते सातव्यादिवशी अशी चाचणी करावी. वर्षातून एकदा मॅमोग्राफी करून घ्यावी. प्रिव्हेंशन इज बेटर दॅन क्युअर अँड अर्ली डिटेक्शन इज इझी क्युअर हे निर्विवादपणे सत्य आहे.

रोग टाळणे व अचूक रोग निदान करणे यातच उपचारांची यशस्विता ठरलेली असते.

उपचार

रूढ उपचारांमध्ये किमोथेरेपी, रेडिओथेरेपी व शस्त्रक्रिया असे उपचार केले जातात.

वरील उपचारामध्ये रुग्ण खच्ची होतो. अरोग्याच्या दृष्टीने कमकुवत होतो. तसेच जर आवश्यकतेनुसार कर्करोगग्रस्त स्तन शस्त्रक्रियेने काढावा लागला तर तो धक्का पचवणे रुग्णाला अतिशय अवघड जाते. अशावेळी रेडिओथेरेपी व किमोथेरपीचे साईडइफेक्ट कमी करण्यासाठी व रुग्णाचे मनोबल वाढवण्यासाठी होमिओपॅथीचा निश्चित उपयोग होतो.

इतर - व्यवस्थित फिटिंगची व कॉटनची अंतर्वस्त्रे वापरावीत दिवसातून फक्त १० तास ब्रा वापरणे योग्य असते. रात्री झोपताना घट्ट कपडे न वापरणे इष्ट. सिंथेटिक, सिलीकॉन, प्लास्टिक मटेरियलची अंतर्वस्त्रे वापरू नयेत.

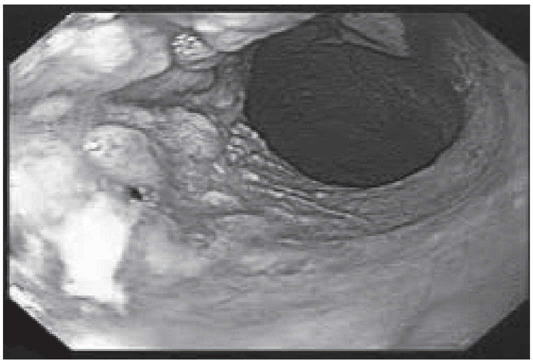
ब्रेस्ट रिशेपिंग, ब्रेस्ट एनहॅन्समेंट सारख्या प्लास्टिक सर्जरी टाळाव्यात. प्रसूतीपश्चात बाळाला दूध पाजवणे बाळाच्या व मातेच्या दृष्टीने आवश्यक असते.

मूल न झालेल्या स्त्रियांना व सतत कुटुंब नियोजनाच्या गोळ्या घेणाऱ्या स्त्रियांना स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका जास्त असतो. तेव्हा जरा जरी शंका आली तरीही न घाबरता, न लाजता आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. थोडेसे दुर्लक्ष जीवघेणे ठरू शकते.

कॅन्सर (Cancer)

कॅन्सरबाबत लोकांमध्ये जागृती असणेही तितकेच महत्वाचे! वेळेत उपचार होणे त्याहूनही महत्वाचे!!

निदान - स्कॅनिंग, एक्स रे, एम.आर.आय. कॉम्प्युटेड टोमोग्राफी, पॅपस्मियर, मॅनोग्राफी अशा तपासणी केल्याने निदान पक्के करता येते.



उपचार-

निसर्गोपचार-

गव्हांकूर - डॉ. ॲन वायमोर (युएसए) यांनी गेव्हांकुराच्या कॅन्सरवरील उपयुक्ततेवर गेले दशकभर संशोधन चालवले आहे. बऱ्याच रुग्णांना त्याचा फायदाही झाला आहे.

द्राक्षरस - जोहाना ब्रँड यांनी १९२५ मध्ये द्राक्षरसाचा कॅन्सरवरील उपयोग शोधून काढला. त्या स्वतः कॅन्सरने पीडित होत्या व या उपचाराने त्या बऱ्याही झाल्या.

अ आणि क जीवनसत्त्व - यांचा आजार आटोक्यात ठेवण्यासाठी, बराच उपयोग होतो.

पालेभाज्या, पिवळी फळं आणि भाज्या यातून पुरेशी सत्त्वं शरीराला मिळतात, त्यामुळे कर्करोगाला अटकाव सहज शक्य होतो. गाजर, टोमॅटो, तेलबिया, सुकामेवा, स्ट्रॅबेरी अशा आहाराने शरीर आरोग्य राखणे शक्य होते.

होमिओपॅथी -

होमिओपॅथीमध्ये कर्करोगावर बराच अभ्यास व उपचार संशोधन झालेले आहे. शस्त्रक्रिया करता न येणारे, अवघड असे कॅन्सर होमिओपॅथीने बरे झाले आहेत, असे उपचार चमत्कारच मानले जातात. अवयवाप्रमाणे विविध प्रकार कॅन्सरमध्ये आढळत असले तरीही होमिओपॅथीमध्ये व्यक्तीवैशिष्ठ्यावरच भर दिला जातो. औषधाचे डोस, रिपिटेशन, वारंवारता अगदी विचारपूर्वक दिले जावे लागतात.

पाहूया काही उदाहरणे :–

गर्भाशयमुख कॅन्सर - युस्टिलॅगो

फुफ्फुस - कोबाल्टम

हॉजकिन्स लिम्फोमा - सिस्टस

योनीमार्ग कर्करोग - क्रियोसोट

स्वादूपिंड कर्करोग - फॉस्फरस

अनुवंशिक कर्करोग - स्ट्रिचनिनम्

त्वचा कर्करोग - अर्स अल्ब

अर्थात ही औषधे देण्याची पद्धत, डोस वेगळास असतो. कर्करोगाच्या वेदना भयंकर असतात. त्या कमी होण्यासाठीही उत्कृष्ट होमिओ – रिमीडज संशोनधाने सिद्ध केलेली आहेत.

इतर -

रूढ उपचारांमध्ये रेडिओ थेरेपी, किमो थेरपी दिली जाते. क्वचित शस्त्रक्रियाही करावी लागते. गुंतागुंतीच्या कर्करोगामध्येही इतर औषधांबरोबर होमिओपॅथीही घेतल्यास फायदा होतो. योगासने, नॅचरोथेरपी, आहार उपचार, मेडिटेशन, विश्रांतीही तेवढीच आवश्यक असते.

कारणे -

प्रमुख कारण किंवा कारणे अशी कोणतीही ठोस प्रमाणात मांडता येणार नाहीत. तरीही क्रॅन्सर निर्माण करणारी कार्सिनोजेन्स मात्र जगातल्या ६० टक्के वस्तू मानल्या जातात. ८० टक्के कारणे पर्यावरणाशी निगडित आहेत. पुरुषांना होणाऱ्या कर्करोगांमध्ये ४० टक्के प्रमाण तंबाखू, सिगारेट, गुटखा, दारू यामुळे होते.

त्यामुळे ओठ, जीभ, घसा, अन्ननलिका, तोंड, जठर, यकृत यांचा कॅन्सर होऊ शकतो. मोठमोठ्या कारखान्यातून काम करणाऱ्या लोकांना अस्बेस्टॉस, निकेल, टार (पेट्रोलियम पदार्थ) कांजळी, क्ष-किरण, किरणोत्सारी पदार्थ यामुळे त्वचा फुफ्फुस यांचा कॅन्सर तसेच ब्लडकॅन्सर होऊ शकतो. काही विषाणूजन्य आजारांमुळे, मार लागल्यानंतर, हार्मोन असमतोलामुळे, कुपौषणामुळे काही विशिष्ठ कॅन्सर होतात. स्त्रियांमध्ये विशेषतः गर्भाशय, गर्भाशयमुख, स्तनांच्या कॅन्सरचे प्रमाण जास्त असते.

मांसाहार करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये मांसाहाराचे पचन होताना उत्पन्न होणाऱ्या अमोनियामुळे कॅन्सर होऊ शकतो. रसायनयुक्त सौंदर्यप्रसाधने, रोजच्या वापरातल्या वस्तूंमध्येही कार्सिनोजेनिक गुणधर्म असतात. अपुरा आहार, अति श्रम, अति मानसिक ताण यामुळे व्यक्ती आजारांना लवकर बळी पडते.

लक्षणे - कॅन्सर झालेल्या अवयवापरत्वे लक्षणे दिसतात. वजन झपाट्याने कमी होणे, सारखे आजारी पडणे, त्वचा काळवंडणे, केस अवाजवी प्रमाणात गळणे, डोळ्याखाली सूज येणे अशा लक्षणावरून कॅन्सरचे अनुमान काढता येते.

अन्नपचन मार्गाचा कॅन्सर असल्यास (तोंडापासून जठरापर्यंत) तोंड उघडता न येणे. गालाच्या आत पांढरा चट्टा दिसणे, गिळता न येणे, बोलताना आवाज एकदम खालच्या पट्टीतला येणे, पित्त, उलट्या अशी लक्षणे दिसू शकतात. लिव्हरच्या कॅन्सरमध्ये पोटात पाणी भरणे, अन्न न पचणे अशी लक्षणे दिसतात गुदद्वाराच्या कॅन्सरमध्ये रक्त पडणे, शौचास त्रास होणे, अन्नावरची वासना कमी होणे असे प्रकार होतात.

स्त्रियांमध्ये छातीत गाठी होणे, स्राव येणे किंवा गर्भाशयाच्या कॅन्सरमध्ये अति रक्तस्राव, ओटीपोटात वेदना अशी लक्षणे सुरुवातीस आढळतात. फुफ्फुसाच्या कॅन्सरमध्ये विचित्र खोकला, दम लागणे, छातीत पाणी भरणे जाणवू शकते. प्रोस्टेट, मूत्रपिंड यांच्या कॅन्सरमध्ये लघवीसंदर्भात तक्रारी जाणवतात. हाडांच्या कॅन्सरमध्ये तीव्र वेदना, विकाराच्या जागेवर गाठ किंवा सूज जाणवते. एक मात्र आहे की कॅन्सरमध्ये वेदनेची तीव्रता मात्र खूप असते. प्राथमिक लक्षणांकडे नीट लक्ष दिल्यास कॅन्सरचे निदान लवकर करता येते. प्राथमिक स्टेजमध्ये निदान झाल्यास रुग्ण वाचण्याची १०० टक्के खात्री असते.

पेरीफेरल न्युरोपथी (Peripheral Neuropathy)

विश्वासराव पन्नाशीतील पण आग्रही उमदे व्यक्तिमत्त्व. बिझीनेसमध्ये नावलौकिक मिळवलेले. चतुरस्त्र व्यासंग असणारे गृहस्थ, आचरणात, वागण्यात अदब, वक्तशीरपणा, व्यवस्थितपणा अगदी पुरेपूर. त्यांना ब्लडप्रेशर-डायबेटीस दोन्हीही असून व्यायाम, औषधं, व्यवस्थित आहार इत्यादीन्वये आपली तब्येत अगदी अपटूडेट ठेवलेली. शुगर / प्रेशर कायम कंट्रोलमध्ये ठेवणार. वेळेत चेकअप, फॉलोअप ठेवणार. पण स्वभाव मात्र अतिशय काटेकोर, जराही इकडचं तिकडं झालेलं चालणार नाही.

विश्वासरावांना नवीनच त्रास सुरू झाला. हातापायाला विशेषतः पायांची भयंकर आग व्हायची. अगदी विस्तवच हातात घेतलाय की काय असे तळवे गरम गरम व्हायचे. पायांना मुंग्याही यायच्या. लाँग स्टँडींग डायबेटीस असल्याकारणाने डायबेटिक न्युरोपथीची सुरुवात झाली होती.

या विकारामध्ये हातापायाच्या नसा (चेतनवाहिन्या) कमकुवत व्हायला सुरुवात होते. या संवेदनवाहिन्यांना रक्तप्रवाह कमी होऊन मुंग्या येणे, सुया टोचल्यासारखे दुखणे, दाह होणे (आग होणे), सुन्नपणा, हातापायाचा एखादाच भाग थंड पडणे अशी लक्षणं आढळतात.

नंतर स्पर्श, स्थिती, दाब, उष्णता अशा संवेदना जाणवायच्या कमी होतात. पायात सॉक्स (पायमोजे) घालतात तेवढा भाग व हाताचा ग्लोव्ह (हातमोजे) घालतात तेवढा भाग बधीर होऊ लागतो.

डायबेटीसमुळे कोणत्याही चेतनवाहिनीला कमकुवतपणा येऊ शकतो. मेंदूतील क्रेनिअल नर्व्हज, घशाची, मांडीची, जांघेची, पायाची, हाताच्या बाहेरची व आतली, डोळ्याची अशी कोणतीही एक नर्व्हसुद्धा बधीर होऊ शकते. त्यामुळे चेहऱ्याचा पॅरालायसीस घशाच्या तक्रारी (आवाज बसणे), डोळ्याचा पॅरालायसीस, कमरेतील, मांडीतील अशक्तपणा, फक्त पाऊल किंवा हाताचा पंजा लुळा पडणे अशी लक्षणं दिसू शकतात. कधी कधी कमरेच्या नर्व्हजमुळे पोटातही दुखू शकते. स्नायुदुखी, अंगदुखी या न्युरायटीसमध्ये प्रचंड असते. डायबिटीसशिवाय जीवनसत्त्वांच्या कमतरतेमुळे, क्रॉनिक फटिग सिंड्रोम मुळे, काही प्रमुख चेतनसंस्थेच्या विकारामुळेही न्युरोपथी होऊ शकते. तर विश्वासरावांना डायबेटिक न्युरोपथीच झालेली आहे. असा निष्कर्ष कधीच निघाला होता. कोबालमीनची इंजेक्शन्स गोळ्या घेऊनही काही फरक पडत नव्हता. विश्वासरावांना हा दाह सहनच व्हायचा नाही. मग प्रचंड उद्वेग आणि चिडचिड व्हायची. होमिओपॅथीत एक औषध आहे. त्याचा रुग्ण पण असाच काटेकोर अगदी व्यवस्थित टापटीप जोपासणारा. पण शारीरिक स्तरावर एकदम कमजोर! अशा रुग्णाचे वर्णन ''गोल्ड हेडेड केन'' पेशंट असे पुस्तकात केला जातं. म्हणजे सोन्याचा कळस बसवलेली बांबूची काठी. अगदी तसाच हा रुग्ण असतो. विश्वासरावांचा अभ्यास, व्यासंग बराच असल्याने त्यांना होमिओपॅथीतच आपल्या विकारावर औषध असेल असा कयास होता. त्यांना वर उल्लेखलेले औषध ठरावीक मात्रेत दिल्यावर काही दिवसातच चेतातंतूदाह (पेरीफरल न्युरायटीस) छूमंतर. शुगर बीपी तर त्यांनी कंट्रोलमध्ये ठेवलेलंच होतं. कांही रुग्णांची शुगर वाढली की त्यांना न्युरायटीसचा त्रास होतो. फिरतीवर असणाऱ्या व्यक्ती, आहार वेळच्यावेळी न घेणारे लोक, अती उपवास करणारे लोक यांनाही न्युरायटीसचा त्रास होऊ शकतो.

उपचार

होमिओपॅथीक औषधांनी हा विकार पूर्णतः बरा होतो. अशी अनेक औषधं उपलब्ध आहेत. योग्य सल्ल्याने उपचार घेतल्याने आजार बरा होऊ शकतो. त्याबरोबरच सकस घरगुती आहार, व्यायाम, विश्रांती व पुरक जीवनसत्त्वे यांचीही आवश्यकता असते.

सूज (DROPSY)

सर्वांगाला किंवा शरीराच्या एखाद्या भागाला सूज येते. या विकाराला वैद्यकीय भाषेत इडिमा म्हणतात. पायाच्या घोट्यावर, पावलांवर, हातांवर, पोटावर, छातीमध्ये, चेहऱ्यावर अशी सूज येऊ शकते. शरीरात प्रमाणाबाहेर द्रवपदार्थ साठल्याने हा रोग होतो. सूज येणे हा प्रथम विकार नसून अनेक रोगांचे ते लक्षण आहे.

कारणे व लक्षणे - मूत्रपिंडाच्या कार्यात बिघाड झाला असता (उदा. मूत्रखडे, किडनी-फेल्युअर, मूत्रपिंडदाह, मूत्राशय दाह, जंतूसंसर्ग इ.) डोळ्याखाली चेहऱ्यावर सर्वप्रथम सूज येते. सकाळच्या वेळी ही सूज जास्त असते. मूत्रउत्सर्जन व्यवस्थित न झाल्याने शरीरात अतिरिक्त पाणी साठून अशी सूज येते. हृदय व फुफ्फुस विकारामध्ये शरीराच्या खालच्या भागात (उदा. घोट्याभोवती) सूज येऊ लागते. संध्याकाळच्या वेळी सूजेचे प्रमाण वाढते. पोटाच्या आजारात विशेषतः मद्यपानाच्या जुन्या सवयीमुळे – पायांवर आणि पोटावर सूज येते. बऱ्याच आजारांमध्ये शरीराच्या सर्व भागांना सूज येते. ॲनिमियामुळे शरीरातील रक्ताचा अंश कमी झाल्यामुळे पाण्याचा भाग वाढतो व शरीर फुगते. काही विशिष्ट प्रकारचे कर्करोग झाल्यानेसुद्धा विशिष्ट सूज येऊ शकते. कित्येकदा छातीचा एक्स-रे, सोनोग्राफी आवश्यक असते.

उपचार- सूज येण्याचे कारण शोधून उपचार केल्यास फलदायी ठरतात.

निसर्गोपचार - अननस - सूज घालवण्यासाठी अननसाचा घरगुती उपचार उपयुक्त आहे. अननसात नैसर्गिक क्लोरिन असते. त्यामुळे ते खाल्ल्याने मूत्रपिंडाच्या कार्याला चालना मिळते आणि शरीरातील निरूपयोगी द्रव्ये बाहेर टाकण्यास मदत होते. शरीरातील जास्त पाण्याने फुगल्यासारखी झालेली अवस्था कमी होते.

अर्जुन - अर्जुनाच्या झाडाच्या छोट्या काड्यांची पूड करावी. १ ते २ ग्रॅम पूड एक कप दुधात थोडा गूळ घालून सकाळी अनशेपोटी हे मिश्रण प्यावे.

कांगणी - कांगणी या वनस्पतीची पूड तीस ग्रॅम अर्ध्या लिटर पाण्यात मिसळून चांगले उकळावे. हा काढा दिवसांतून दोनदा प्यावा किंवा कांगणीच्या पानाचा रस काढून दिवसातून दोनदा एक – एक चमचा प्यावा.

आहार - संतुलित आहार अनेक रोगांवर मात करू शकतो. आहारात मीठ कमी असावे. पुरेसा शाकाहार, आवश्यक विश्रांती व योग्य उपचारांनी रुग्ण सुधारतोच!

होमिओपॅथी - फुफ्फुसांच्या आवरणात पाणी होणे, किडनीचे विकार, यकृताचे विकार यामुळे पोटात पाणी होणे, हृदयविकारांमुळे अंगातच पाणी भरणे, ॲनिमियामुळे शरीर फुगणे, यावर अनेक औषधे आहेत.

पाहूया काही औषधांची उदाहरणे

एपिस - संसर्गजन्य ताप येऊन गेल्यावर पोट फुगते, तहान अजिबात लागत नाही. लघवी कमी होते. त्वचा फिकट परंतु चकचकीत निस्तेज दिसते. उष्णतेने त्रास होतो. गारवा बरा वाटतो.

चायना - अति रक्तस्रावामुळे किंवा डायरियामुळे येणारी सूज त्वचा फिकट निस्तेज, यकृत विकारांचे प्राबल्य, मंद नाडी, सुका खोकला, मुखदुर्गंधी, मळमळ, बद्धकोष्ठता.

ॲपोसायनम - संपूर्ण अंगावर सूज येते. विषमज्वर (टायफॉईड) सारख्या आजारानंतर येणारी सूज, थंड पदार्थांमुळे थंड हवेमुळे त्रास होतो.

याशिवाय लॅक डिफ्लोर, थॅलॅप्सी बर्सा, झिंकममेट, लॅकेसीस कॉनव्हॅलिरिया, हेलेबोरस, लियाट्रीस, अशी अनेक औषधे व्यक्तीलक्षण सापेक्ष वापरता येतात.

अँटीजेन अँटीबॉडी रिॲक्शन (AAR)

अँटीजेन अँटीबॉडी रिॲक्शन म्हणजेच आपली 'ॲलर्जी'. शारीरिक अतिसंवेदनशीलतेमुळे कांही बाह्य घटक शरीराकडून स्वीकारले जात नाहीत व शरीराकडून असामान्य प्रतिक्रिया व्यक्त होते. याला आपण म्हणतो 'ॲलर्जी' किंवा 'रिॲक्शन'.

कारणे - बाह्य कारणे - प्रदूषण, धूळ, धूर, परागकण, सौंदर्यप्रसाधने, अत्तरे, अन्नप्रक्रिया रसायनं, कारखान्यातील प्रदूषित घटक, वाहनांचा धूर, औषध, मानवनिर्मित सूत, रबर, प्लास्टिक, खतं, कीटकनाशक, अल्ट्राव्हायलेट किरण इ. इ.

अंतर्गत कारणे - बाह्य कारणांना प्रतिसाद देणारी अंतर्गत शारीरिक कारण म्हणजे 'AAR' ॲलर्जी बहुतेक अनुवंशिक असते. उदा. अंगावर उठणारे पित्त, इसब, अस्थमा, विशिष्ठ सांधेदुखी, सर्दी खोकला ही ॲलर्जीची विविध रूपे आहेत. एका पिढीत एखाद्या व्यक्तीला होणारी ॲलर्जी पुढच्या किंवा त्यापुढच्या पिढीमध्ये रूप बदलून येते. उदा. सरोज आमच्याकडे दम्याची ट्रीटमेंट घेत होती. तिच्या आईच्या वडिलांना इसब होते तर वडिलांच्या कुटुंबीयांमध्ये दम्याची हिस्टरी होती. या दोन्ही ॲलर्जी मिळून सरोजला दम्याचा त्रास होता. सरोजला खुद्द लहानपणी अंगावर पित्तगांधी उठत असत. हा सगळा प्रकार लक्षात घ्यावा लागतो. समजा एखाद्या व्यक्तीला लहानपणी सर्दी पडशाचा विकार असेल व तो तात्पुरत्या औषधांमुळे अंगात मुरला असेल तर मोठेपणी त्याला विशिष्ठ अंगदुखी किंवा सांधेदुखी किंवा सेरियासीससारखे विकार होऊ शकतात. तर ॲलर्जी ही पिढीतून संक्रमित होतेच. शिवाय एकाच व्यक्तीमध्ये अनेकदा रूप पालटू शकते. व्यक्तीच्या संरक्षक पेशी स्वत:च्याच चांगल्या पेशींवर हल्ला चढवतात. त्यामुळे अँटीजन अँटीबॉडी रिॲक्शन (AAR) होऊ शकते. सततच्या (AAR) मुळे प्रतिकार शक्ती क्षीण होत जाते.

लक्षणे - प्रामुख्याने श्वसनाचे व त्वचेचे विकार (AAR) मध्ये जास्त होतात. उदा. इसब (ॲलर्जिक डर्मटायटीस), पित्तगांधी, फोड, सोरीयासीस टक्कल पडणे, कोड, सर्दीपडसे, टॉन्सीलायटीस, सायनोसायटीस, दमा, कोलायटीस, गॅस्ट्रायटीस, संधीवात, स्नायुदुखी, सायटिका, हातापायात गोळे येणे हे विकार व लक्षणे ॲलर्जीची व्युत्पत्ती असू शकते. अशा विकारांमध्ये दुखणे, सुजणे, लालसरपणा, ताप व त्या त्या अवयवांचे कार्य कमकुवत होणे अशी लक्षणं आढळतात.

उपचार - (AAR) होत असल्यास ॲलर्जी होणाऱ्या गोष्टी टाळाव्यात असे सांगितलटे जाते. पण सर्वस्वी असे करणे शक्य आहे का? धुळीची, सूर्यकिरणांची ॲलर्जी कशी टाळता येईल. मग याला करायचं काय? उपचार असे असावेत की AAR चा प्रादुर्भाव पण कमी व्हावा किंवा पूर्ण बंद व्हावा व प्रतिकारशक्ती वाढून नॉर्मल जगता यावे. हे फक्त होमिओपॅथीतच शक्य आहे. होमिओपॅथीद्वारे दुहेरी उपचार होतात म्हणजे ॲलर्जीचा प्रादुर्भाव कमी होतो. रुग्णाची प्रतिकारशक्ती वाढते व रुग्ण या दुष्टचक्रातून पूर्ण बाहेर पडतो.

हॅलीटोसीस (HALITOSIS)

आजचा माणूस माकडामध्ये उत्क्रांती होऊन तयार झाला या लाखो वर्षांमध्ये सवयीमध्ये प्रचंड बदल झाले. प्राचीन मानव अगदी कमी सोयी व साधनांच्या मदतीने जगत होता. त्यामुळेच चपळ होता. अन्न अगदी प्राथमिक स्वरूपात म्हणजे कच्च्या भाज्या, कच्चे मांस, कच्ची फळं अर्थात कोणत्याही प्रक्रिया न करता खाल्ले जाई. हळुहळू जसे शोध लागत गेले तशा सोयी साधनांचा वापरही वाढला. शारीरिक श्रम कमी होत गेले. पण आपली पचनसंस्था मात्र तीच राहिली. आता आपल्याला जरा इकडचे तिकडे झाले तरी पचत नाही. आजही खेडेगांवात राहणाऱ्या माणसाची व शहरी माणसाची पचनशक्ती यात बरीच तफावत आढळते. दातांना श्रम न देणारे मऊ पदार्थ, फक्त जिभेचे चोचले पुरवणारे पदार्थ खाऊन आपली पचन क्षमता क्षीण होत चालली आहे. यातूनच पचनाच्या तक्रारी वाढतच आहेत.

त्यातीलच एक अगदी सारखी आढळून येणारी तक्रार म्हणजे हॅलीटोसीस. म्हणजे तोंडाला खराब वास येणे, मुखदुर्गंधी किंवा तोंडाला वाईट वास येणे, हा विकार बऱ्याच व्यक्तींना असतो. कित्येक व्यक्तींना या गोष्टीची जाणीवच नसते. या लक्षणामुळे सतत जनसंपर्कात असणाऱ्या व्यक्तींना मोकळेपणाने, धैर्याने वावरता येत नाही.

कारणे आणि लक्षणे - मुखदुर्गंधीचे मुख्य कारण म्हणजे हिरड्या रोगट असणे. बऱ्याच वेळेला दाताला लागलेली कीड मुळापर्यंत पोहोचलेली असते. त्यामुळे हिरड्यांवरही या किडीचा प्रादुर्भाव होऊन हिरड्यात व्रण किंवा फोड येतात. त्यात जंतुचा शिरकाव होऊन दुर्गंधीयुक्त पू तयार होतो व तोंडाला खराब वास येतो. काही व्यक्तींना दिवसातून दोन वेळा दात घासण्याची सवय नसते. तसेच दात घासताना ते व्यवस्थित घासले नाहीत तर किटण बसून दात पिवळट बनतात. या किटण बसलेल्या दातांमुळे खराब वास येतो.

नाक, घसा, श्वसनमार्ग व पोट यांना रोगजंतूचा संसर्ग झाला असला तरी तोंडाला वास येतो. सततची सर्दी, टान्सीलायटीस, अॅडीनाईडस, श्वसनमार्गाचा दाह (ब्रॉकायटीस), ओझीना, सायनोसायटीस या आजारामध्ये कफामुळे तोंडाला वास येतो. तोंड येणे किंवा फोड येणे यामुळेही वास येतो. अपचन, शौचास साफ न होणे (कान्स्टीपेशन), अॅसिडिटी यामुळेही हॅलीटोसीस जाणवतो.

तंबाखू, सुपारी, च्युईंग गम सत चघळण्याने, सतत चहा कॉफी पिण्याने, हिरड्यांचे, तोंडाच्या आतील श्लेष्मल आवरणाचे आरोग्य बिघडते. त्यामुळे मुखदुर्गंधी येते. सारखे गोड मऊ पदार्थ खाल्ल्याने किंवा अति थंड, अति गरम पदार्थ खाल्ल्याने दात व हिरड्या विसविशीत होऊन वास येऊ लागतो.

उपचार - मौखिक आरोग्य सांभाळण्यासाठी काही सूत्रे लक्षात ठेवली पाहिजेत. पदार्थ व्यवस्थित चावून खावेत. जेवणामध्ये कोशिंबीर, भाकरी असे पदार्थ अवश्य असावेत. आहार फार प्रक्रियायुक्त नसावा. कृत्रिम रंग, वास टाळावेत. चपाती भाकरीच्या पिठातील कोंडा काढू नये. दिवसातून दोन वेळा दात अवश्य घासावेत. कोमट पाण्याने गुळण्या कराव्यात. चहा, कॉफी, शीत पेये यांचे प्रमाण क्वचित कधीतरी असे असणे श्रेयस्कर. लहान मुलांनाही लहानपणापासूनच अन्न हाताने साधारण कुस्करून भरवावे. मिक्सरला लावून खाण्याची सवय लावू नये. जेवणानंतर एखादे फळ चावून खाणे दात व हिरड्यासाठी चांगले असते.

भरपूर घाम येईल असा व्यायाम किंवा वॉकींग केल्याने शरीरातील दूषित द्रव्ये बाहेर फेकली जातात. पोट साफ होते व तोंडाचा वास कमी होतो. मूळ आजारांचा उपचार करण्यासाठी होमिओपॅथीमध्ये अनेक औषधे आहेत. मुखदुर्गंधी निर्माण करणारा आजार लक्षात घेऊन उपचार करणे त्यादृष्टीने खूप आवश्यक आहे. होमिओपॅथीमुळे दुष्परिणाम विरहित उपचार शक्य असतात.

ॲलर्जी

शारीरिक अति – संवेदनशीलतेमुळे काही बाह्य घटक शरीराकडून स्वीकारले जात नाहीत आणि शरीराकडून असामान्य प्रतिक्रया व्यक्त होते. याला आपण ॲलर्जी (अतिसंवेदनशील प्रतिक्रिया) म्हणून संबोधू शकतो. ॲलर्जी ही एक क्रिया नसून प्रतिक्रिया आहे. ॲलर्जी व्यक्तीसापेक्ष असते.

ॲलर्जीची कारणे

बाह्य कारणे – प्रदूषण, धूळ, धूर, परागकण, सौंदर्यप्रसाधने, अत्तरं, अन्न टिकवण्यासाठी वापरली जाणारी रसायनं, कारखान्यातील प्रदूषित पाणी, वाहनांचा धूर, औषध, मानवनिर्मिती सूत, रबर, प्लास्टिक, खतं, कीटकनाशके, अल्ट्राव्हायोलेट किरण इत्यादी.

अंतर्गत कारणे – बाह्य कारणांना प्रतिसाद देणारी अंतर्गत शारीरिक कारणंच महत्वाची असतात. ॲलर्जी बहुतांशी अनुवंशिक असते. संक्रमित होते ती ॲलर्जी पण प्रत्येक पिढीत याचे प्रकार निरनिराळे असू शकतात. उदा. अंगावर उठणारे पित्त, इसब, अस्थमा, विशिष्ट सांधेदुखी ही ॲलर्जीची अनेक रूपं आहेत. एका पिढीत एखाद्या व्यक्तीला होणारी ॲलर्जी पुढच्या पिढीत प्रकार बदलू शकतो. उदा. एका पिढीत अस्थमा आढळल्यास पुढच्या पिढीत इसब किंवा तत्सम त्वचा रोग आढळू शकतो किंवा एकाच व्यक्तीला ॲलर्जीचे वेगवेगळे प्रकार होऊ शकतात. म्हणजे समजा एका व्यक्तीला लहानपणी सर्दीपडशाचा विकार असेल व तो तात्पुरत्या औषधोपचारामुळे अंगातच मुरला असेल तर मोठेपणी त्याला विशिष्ट सांधेदुखी किंवा सोरीयासीस असे विकार होऊ शकतात. तर ॲलर्जी अशीही संक्रमित होऊ शकते. व्यक्तीच्या संरक्षक पेंशी स्वत:च्याच चांगल्या पेशींवर आक्रमण करतात जनुकांतील बिघाडामुळे असे होऊ शकते. त्यामुळे असे आजार उद्भवतात.

ॲलर्जीचे विकार आणि लक्षणे – प्रामुख्याने श्वासाचे व त्वचेचे विकार जास्त ॲलर्जिक दिसून आले आहेत. उदा. इसब, पित्तगांधी, तोंडावर येणारे फोड, सोरियासीस, टक्कल पडणं, कोड इ. श्वसनविकारांमध्ये सर्दी, पडसं, टॉन्सीलायटीस, सायनोसायटीस, अस्थमा, काही पचनविकार अर्थात वारंवार तोंड येणे, छातीत जळजळणे, अल्सर, बद्धकोष्ट, अतिसार ॲलर्जिक असू शकतात. काही विशिष्ट संधीवात, स्नायूदुखी सायटिका, हातापायात गोळे येणे हे प्रकारदेखील ॲलर्जिक असू शकतात. अशा विकारांमध्ये दुखणे, सुजणे, लालसरपणा, ताप आणि त्या अवयवाचे कार्य बंद पडणे अशी लक्षणं आढळतात.

उपचार – ॲलर्जी उत्पन्न करणाऱ्या घटकांचा संपर्क कमी करणं शक्य आहे का? आता धुळीची ॲलर्जी असल्यास माणसानं घराबाहेर पडणंच बंद करावं का? सूर्यकिरणांची (अल्ट्राव्हायोलेट) ॲलर्जी असल्यास कायम अंधारातच बसावं का? तर मग उपचार असे असावेत की ज्यामुळे लक्षणांचा प्रादुर्भाव पण कमी व्हावा व प्रतिकारशक्तीसुद्धा वाढावी. आजार कायमचा बरा व्हावा. तात्पुरता कमी होऊन पुन्हा पुन्हा होऊ नये. कारण असे झाल्यास आजार अंगात मुरतो. ॲलर्जीवर प्रभावी उपचार फक्त होमिओपॅथीद्वारे शक्य आहेत. कारण यामुळे असे विकार समूळ नष्ट होतात. होमिओपॅथीमुळे दुहेरी उपचार होतात म्हणजे ॲलर्जीच्या लक्षणांची तीव्रता, वारंवारता कमी होत जाते व रुग्णांची प्रतिकारशक्तीही वाढत जाते. त्यामुळे रुग्ण या दुष्टचक्रातून पूर्ण बरा होतो. ॲलर्जीला कायमचा मोक्ष मिळतो. तिचे संक्रमण नाहीसे होते. अशा उपचाराकरिता कालावधी थोडा जास्त लागतो कारण लक्षणे कमी जास्त होत होत पूर्ण कमी होतात. सल्फर, सोरीनम, बॅसीलीनम्, अर्टिका युरेन्स, क्लोरॅलम, कॅलकेरियाकार्ब, नॅट्रममूर अशी अनेक औषधं वेगवेगळ्या ॲलर्जीवर वापरता येतात. असे उपचार देताना होमिओपॅथिक तज्ज्ञांचाही कस लागतो. कारण होमिओपॅथिक औषधं म्हणजे दुधारी शस्त्र आहे ते पेलवणे तेवढेच कठीण आहे.

उष्माघात

वाढते प्रदूषण, वाढती लोकसंख्या, मोठाल्या इमारती, सिमेंटीकरण यामुळे उन्हाळा सुसह्य न होता जास्तच त्रासदायक होत चालला आहे. अति उष्णतेने उष्माघातासारखे त्रास होऊ शकतात.

उष्माघात म्हणजे काय?

अति बाह्य उष्णतेमुळे शरीराचे तापमान प्रमाणाबाहेर वाढते व शरीर हे तापमान संतुलित करू शकत नाही. त्यामुळे शरीरात आणिबाणीची परिस्थिती निर्माण होते. ही क्रिया घातक ठरू शकते म्हणूनच याला उष्माघात म्हणतात.

शारीरिक उष्णता अतिप्रमाणात वाढण्यासाठी कारक घटक

१) उष्माघात - जेव्हा सूर्याच्या अतिरिक्त दाहक उष्णतेमुळे त्वचा लालबुंद, गरम, कोरडी पडते व शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी असल्यास शरीर उष्णता बाहेर उत्सर्जित करू शकत नाही.

२) उन्हामध्ये अतिप्रमाणात शारीरिक श्रम केल्याने उदा. काही मैदानी खेळ बराच वेळ खेळल्याने उष्माघात सदृश्य परिस्थिती निर्माण होते.

३) शरीर अति प्रमाणात भाजल्याने किंवा पोळल्याने (सूर्यप्रकाशानेसुद्धा) घाम तयार करणाऱ्या ग्रंथीना हानी पोहोचते व शरीर तापमान नियंत्रीत करू शकत नाही.

४. थॉयरॉईड ग्रंथीचे कार्य अति प्रमाणात (थायरोटॉक्सीकोसीस) वाढल्यानेसुद्धा शरीरातील उष्णता बाहेर टाकली जात नाही व उष्माघातासारखेच परिणाम दिसून येतात.

साधा ताप जरी आला म्हणजे शरीर प्रमाणाबाहेर उष्ण झाले तर धर्मग्रंथी उत्तेजीत होऊन भरपूर घाम येतो व शरीर थंड होते. परंतु उष्माघातामध्ये हीच क्रिया अजिबात होत नाही.

उष्मा सुसह्य करा करावा?

प्रथमतः थोड्या थोड्या वेळासाठी उन्हात जाण्याचा सराव करावा. विशेषतः जेव्हा उन्हामध्ये जाऊन श्रम करण्याचे अथवा चालावयाचे असल्यास थंड प्रदेशात राहणाऱ्या व्यक्तींना अति उष्ण हवामान मानवत नाही. त्यांनी असा सराव करावा.

बाहेर जावेच लागणार असल्यास क्षारयुक्त पाणी किंवा लिंबूचे अथवा वाळ्याचे सरबत प्यावे.(दिवसाकाठी किमान तीन ते पाच लिटर पाणी पिणे आवश्यक आहे) परंतु उत्तेजक पेये घेणे टाळावे.

अंगात सैलसर, सुती फिकट रंगाचे कपडे घालावेत. डोक्याला पांढरी टोपी व डोळ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी काळा चष्मा वापरावा. अति उष्णतेचा त्रास होत असल्यास थंड पाण्याने आंघोळ करावी.

उष्माघात घातक कधी ठरू शकतो?

शरीराचे तापमान ४१ डिग्री सेल्सियस (१०५ फॅरनहीट) डोळ्यासमोर अंधारी येऊन विचित्र वाटत असल्यास किंवा तीव्र डोकेदुखी होत असल्यास.

त्वचा लालबुंद होऊन कोरडी व तप्त झाल्यास, शुद्ध हरपल्यास.

लघवी अतिशय कमी प्रमाणात दाट पिवळ्या रंगाची झाल्यास.

घेरी येऊन पडल्यास किंवा उष्माघाताने फेफरे आल्यास त्वरित उपचार आवश्यक असतात.

४१ डिग्री सेल्सियसपेक्षा जास्त शरीराचे तापमान वाढल्यास मेंदू, यकृत, मूत्रपिंड आणि स्नायू यांच्या पेशींचे कायमस्वरूपी नुकसान होऊ शकते.

उपचार - उष्माघात झालेल्या व्यक्तीस ताबडतोब सावलीच्या ठिकाणी आणून डोक्यावर थंड पाणी ओतावे. शक्य असल्यास थंड पाण्याने आंघोळ घालावी. थंड पाण्यात भिजवलेल्या कापडाने हातपाय पुसावे. असे केल्याने रक्ताभिसरण लवकर होऊन उष्णतेचे उत्सर्जन होते. १५ डिग्री सेल्सियस पेक्षा थंड पाणी वापरू नये. कारण यामुळे रक्तवाहिन्या एकदम आकुंचन पाऊन त्वचा आक्रसते व उष्णता उत्सर्जित होत नाही.

अल्कोहोलीझम

अल्कोहोलीझम म्हणजे दारुचे व्यसन. हा एक जुनाट आजाराचा प्रकार होऊ शकतो. म्हणजे रुग्ण शारीरिक व मानसिक कारणांसाठी सातत्याने व खूप दारु पिण्याच्या आहारी जातो. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) ने अल्कोहोलीझम हा तीन नंबरचा जीवघेणा आजार आहे असे प्रसिद्ध केले आहे. हा एक अत्यंत संवेदनशील सामाजिक मुद्दा असून समाज घातक विकार समजला जातो. दारुच्या व्यसनापायी गरीबी, मोडकळीला आलेले संसार, ढासळलेली कुटुंब व्यवस्था असे त्रास, समस्या आढळून येतात. अनेक अपघातांना कारण हे दारुचे व्यसन असते.

दारु हा नैसर्गिक रित्या आढळणारा घटक नसून अनेक पदार्थ नासवल्यानंतर, आंबवल्यानंतर तयार होणारा पदार्थ असल्याने दारुचा अंतरभाव विषजन्य पदार्थांमध्ये होतो. इथाईल अल्कोहोल जो दारुचा मुख्य घटक आहे यामुळे मेंदू आणि चेतासंस्था सावकाश काम करते. दारुचा आहारात समावेश केला जात नाही कारण ती आतड्यात पचत नाही तर सरळ रक्तात प्रवेश करते व सर्व पेशींवर अंमल करू लागते.

लक्षणे - दारुचे व्यसन म्हणजे जेव्हा शारीरिक मानसिक हेळसांड होऊनही रुग्ण दारु पिणे थांबवू शकत नाही व त्यामुळे त्याचे सामाजिक, वैवाहिक, वैयक्तिक जीवन बिघडू लागते व शारीरिक लक्षणे आढळू लागतात. दारुचे व्यसन असणाऱ्या व्यक्तींचा चेहरा फुगल्यासारखा तकतकीत दिसतो, डोळे लालभडक होतात, आवाज खरबरीत होतो, नाडी जलद होते. संशयीपणा, बेचैनी, अतिसंवेदनशीलता वाढते. ऊलट्या होणे, बरळणे, निर्णयक्षमता कोलमडणे, निद्रानाश अशीही लक्षणं आढळू लागतात. खाण्यापेक्षा फक्त दारु पिण्याकडेच कल असतो. त्यामुळे प्रथिनं, जीवनसत्वं अपुरी पडतात. त्यामुळे हातपाय थरथरणे, फीटस् येणे, चेतातंतूदाह, केस अकाली पिकणे, ॲनेमिया, लिव्हरसिरोसीस, कोलायटीस अशा तक्रारींना सामोरे जावे लागते.

कारणे

काही व्यक्ती शौक म्हणून, सोशल स्टेटससाठी, काही व्यक्ती ताण घालवण्यासाठी तर काहीजण चांगली झोप लागावी म्हणून दारुच्या आहारी जातात. आयुष्यातले तणाव विसरण्यासाठी म्हणून माणूस दारु पितो पण शेवटी दारुच माणसाला संपवते.

उपचार

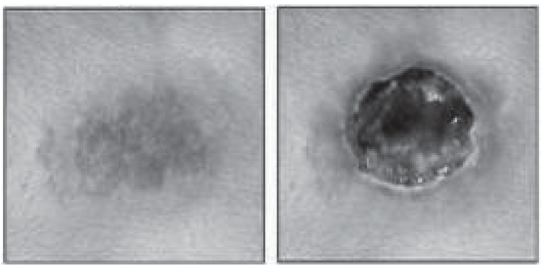
दारु पूर्णतः थांबवण्यासाठी रुग्णाच्या मनाची तयारी करणे आवश्यक असते. हळूहळू दारु सोडतो असे म्हणणे म्हणजे स्वतःची फसगत करणे होय. सगळ्यात महत्वाची गोष्ट म्हणजे आहारांमध्ये बदल करणे जेणे करुन दारु पिण्याची चट थांबेल. पहिले दहा दिवस फक्त फळांचे रस घ्यावेत. संत्र्याचा रस थोडे कोमट पाणी घालून दर दोन तासांनी प्यायला द्यावा. पोट साफ होण्याकडे लक्ष द्यावे. दहा दिवसांनी वरण भात द्यावा, शिजवलेले सफरचंद किंवा वेगवेगळी सूप द्यावीत. जेव्हा दारु पिण्याची इच्छा होईल तेंव्हा वेगवेगळ्या फळांचे रस किंवा भाज्यांचे रस द्यावेत. अगदीच सहन होत नसेल तर डार्क चॉकलेट खायला द्यावे. कौटुंबिक जिव्हाळा, चांगला पौष्टिक आहार व मानसोपचार याने रुग्ण सुधारण्याची १००% खात्री असते.

होमिओपॅथी - दारुचा तिटकारा निर्माण करण्यासाठी ''ॲसीडसल्फ'' हे औषध वापरता येते. अतिप्रमाणात दारुच्या आहारी गेलेल्या रुग्णांचे हृदय अशक्त असल्यास ''स्ट्रोफँथस'' हे औषध उपयुक्त आहे. दारुचा एकदम नॉशीया येण्यासाठी 'अँजेलिका' वापरता येते. दारुचे व्यसन अतिप्रमाणात झाल्यास लिव्हर खराब होते तेव्हा 'कार्डस मॅर', नक्स वोमिक, कँफर, अर्सेनिक अशी औषधं वापरता येतात.

इतर - मुक्तांगण सारख्या व्यसनमुक्ती केंद्रांची मदत घेतल्याने रुग्ण सुधारण्याचे चान्सीस १००% असतात. कुटुंबाकडून आपलेपणा व भावनिकमदत झाल्यास रुग्ण दारुच्या विळख्यातून पूर्ण बाहेर येतो.

बेड सोअर्स

काही आजार असे असतात ज्यामधे रुग्णाला अंथरुणावर बराच काळ झोपून रहावे लागते. हालचाल दुरापास्त असते. त्यावेळी बरेच दिवस एकाच अवस्थेमधे झोपल्यामुळे त्वचा घासून, दबली जाऊन जखमा होऊ लागतात. त्वचेवरील जीवाणूंमुळे झालेल्या जखमा चिघळतात. त्यातून पू, रक्त, पाणी येऊ लागते. एका ठिकाणाच्या जखमेतील लस लागून दुसरीकडे नवीन जखमा होतात. या जखमांना बेडसोरस् म्हणतात. अर्धांगवायू झालेल्या वयस्कर व्यक्ती, न जुळणारी हाडांची फ्रॅक्चर असणारे रुग्ण, अतिस्थूल असणाऱ्या व्यक्ती ज्यांना हालचाल अवघड असते, त्याशिवाय डायबेटिक असून अंथरुणाला खिळलेले रुग्ण अशांना बेडसोरचा सर्वाधिक धोका असतो. बेड सोरच्या जखमातून इन्फेक्शन वाढत गेल्यास इन्फेक्शन पूर्ण रक्तात मिसळते त्यामुळे ताप येणे, फिटस येणे असे प्रकार होऊ शकतात. जखमांमुळे वाईट वास येतो.



बेड सोर झालेल्या व्यक्तींची घ्यावयाची काळजी

जे रुग्ण बराच काळ झोपून आहेत त्यांचा बिछाना रोजच्या रोज स्वच्छ करावा. रोज बेडशीट, पीलोकव्हर बदलावे. धुण्यासाठी डिटर्जंट व डेटॉलचे पाणी वापरावे. रुग्णाला देखील डेटॉलच्या पाण्याने स्पंजींग करावे. स्वच्छ कोरडे व सैलसर कपडे घालावेत. अंगाला सर्वत्र अँटीफंगल, अँटीबॅक्टेरयल पावडर लावावी. दिवसभर रुग्णाची पोझीशन बदलत रहावी. बेडसोरच्या जखमा कॅलिंडुला मदर टिंक्चर ने पुन्हा धुवून घ्याव्यात. त्यावर कॅलेंडुला क्रीम लावून वर गॉझने पॅकींग करावे. रुग्णाला झोपवलेली रूम मोकळी व हवेशीर असावी. रुग्णाचा आहार सहज पचणारा व साधाच असावा. फळांचे रस, शिजवलेल्या भाज्यांचा रस काढून केलेले सूप, मूगाचे वरण मऊ भात, गव्हाच्या रव्याची गूळ घातलेली लापशी, मिश्र डाळींचे धीरडे असा अदलाबदल करत आहार असावा. उकळून गार केलेले पाणी व्यवस्थीत समयोचीत देत रहावे.

उपचार

प्राथमिक काळजी कशी घ्यावयाची याची आपण माहिती घेतलीच. उपचारांमधे होमिओपॅथिक उपचारांनी बेडसोर पूर्णतः बरे होऊ शकतात. पाहुया काही औषधांची माहिती :-

हिपारसल्फ :- बेडसोर खूप दुखतात, जरासा झालेला स्पर्श सुद्धा सहन होत नाही. रुग्ण अतिशय संवेदनशील असतो.

सिलीशीया - जुनाट जखमा, पातळ, रक्तसदृश्य, उग्रवासाचा पू जखमांतून वहात असतो.

लॅकसीस - जखमा जांभळट काळ्या दिसतात. स्पर्श सुद्धा सहन होत नाही. काळपट घाण रक्त येते.

क्रोटॅलस हॉरीडस् - जेव्हा जखमांमुळे गँग्रीन होते तेव्हा हे औषध वापरल्याने रुग्ण सुधारतो.

इकीनेशिया - ब्लड पॉइझनिंग, सेप्टिक झाल्यामुळे होणाऱ्या जखमांवर उपयुक्त.

शिवाय कॅलेंडुला लोशन व क्रीम अँटीसेप्टिक म्हणून वापरावे.

गँग्रीन

शरिराचा एखादा भाग रक्तपुरवठ्या अभावी किंवा तत्सम कारणांनी कुजू लागल्यास त्याला गँग्रीन म्हणतात. रक्तपुरवठ्याची रसद बंद झाल्यास तेथील पेशींचे जीवीत कार्य थांबते व तो भाग सडण्यास सुरवात होते.

कारणे – गँग्रीन एकतर रक्तपुरवठा बंद झाल्यामुळे किंवा जंतुसंसर्ग झाल्यामुळे होतो. धुम्रपानामुळे शरिराच्या दुरस्थ भागातील रक्तवाहिन्या संकुचन पावतात त्यामुळे रक्तपुरवठा होत होत कमी होतो. त्याशिवाय मधुमेहामुळे रक्तवाहिन्या तसेच चेतातंतू निकामी होत जातात व त्यातच रक्तशर्करा नियंत्रणात नसेल व एखादी जखम झाली असेल तर अशा जखमा लवकर बऱ्या होत नाहीत व कुजण्याची प्रक्रिया सुरु होते.

लक्षणे – गँग्रीनचे तीन प्रकार असतात.

१. ड्रॉय गँग्रीन

२. वेट गँग्रीन

३. गॅस गँग्रीन

१. ड्रॉय गँग्रीन – ज्या भागात रक्तपुरवठा कमी होतो उदा. पावलं, पायाची बोटं, इत्यादी. रक्त पुरवठा कमी झाल्याने तो ठराविक भाग सडू लागतो. आकसून येतो. हाडापर्यंतचा भाग दिसू लागतो.

२. वेट गँग्रीन – शक्यतो ओलसर भागात होतो. उदा. तोंड, आतडी, फुफ्फुसं, गर्भाशय मुख, योनीमुख, बेडसोर इत्यादी. रक्तप्रवाह तुंबल्यामुळे त्या त्या भागाला सुज येते अस्वच्छ रक्त साठून राहिल्याने त्यात जिवाणू/विषाणूंची जोमाने वाढ होते. त्यामुळे अत्यंत खराब वास येऊ लागते. पू, रक्त, घाण येऊ लागते.

३. गॅस गँग्रीन – काही मार लागल्यावर किंवा पेशींना धक्का पोहोचल्यास गॅस गँग्रीन होते. धुम्रपान, मधुमेह यामुळे असे गँग्रीन होऊ शकते.

उपचार – अँटीबायोटिक्स देऊन जखम स्वच्छ करीत रहाणे. अगदीच उपचारांचा फायदा होईना झाला किंवा इन्फेक्शन वाढत चालले तर तो भाग शस्त्रक्रियेने शरिरापासून विलग करावा लागतो. याला अँप्युटेशन म्हणतात. आजकल **HBOT** म्हणजे हायपरबेरिक ऑक्सीजन थेरपी नावाचा उपचार केला जातो. ऑक्सीजन नसताना वाढणाऱ्या जंतूंना यामुळे प्रतिबंध होतो. ग्रोथ फॅक्टर्स, हार्मोनस्, स्कीन ग्राफ्ट यान्वये देखील उपचार करता येतात.

होमिओपॅथी – कारणं, लक्षणं, व्यक्तीवैशिष्ठ्ये यांची दखल घेऊन उपचार केल्यास निश्चितच गुण येतो. होमिओपॅथीमधे यावर बरेच संशोधन झालेले आहे. पाहुया काही औषधांची उदाहरणे.

१. लॅकेसीस :- जखम जांभळट, निळसर दिसते, रक्त साकळल्यासारखे दिसते. ड्राय गँग्रीनसाठी उपयुक्त.

२. क्रोटॅलस हॉरीडस – एका प्रकारच्या सर्पविषा पासून तयार केलेले औषध. ओलसर भागातील गँग्रीन अतिशय खराब वास, जखमेतून सतत घाण पाणी येत रहाते.

३. अॅसीड सल्फ् – मेकॅनिकल इंज्युरीमुळे उदा. मशिनमुळे झालेल्या जखमांनंतर भाग कुजण्याची प्रक्रिया सुरु होण्यावर उपयुक्त.

अनोरेक्झीया नर्व्होसा

सतत तणावाखाली किंवा उदासीच्या छायेखाली राहिल्याने किंवा वजन कमी करण्याच्या आत्यंतिक इच्छेने भूक मंदावते व झपाट्याने वजन उतरत रहाते. हा एक मानसिक आजार समजला जातो. साधारण तरुण वयातील स्त्रीया आपला आहार इतका कमी करतात की शेवटी शरीर सुंदर दिसण्याऐवजी विचित्र दिसू लागते.

लक्षणे - या तरुणी खाणे जवळजवळ बंदच करतात. अगदी कमी झोप घेतात पण काम मात्र भरपूर करत रहातात. एकंदर वजनाच्या २५% वजन या प्रकाराने कमी होते. परंतु त्यामुळे मासिक पाळी थांबते. इच्छा कमी होते. या तरुणी त्रासिक, चिडचिड्या आणि उदास होतात. यामुळे विकार जास्तच बळावतो. जसा समय जाईल तसा आजार वाढत जाऊन मनोशारीरिक कारणामुळे मृत्यू ओढवू शकतो.

कारणे - अशा स्त्रिया काहीशा तऱ्हेवाईक असतात. स्वतःसाठी स्वतःच्या शरीरासाठी त्यांनी काही ठराविक मापदंड बनवलेले असतात. त्यांना मॉडेल सारखी परफेक्ट फिगर हवी असते. आपल्याला अपयश येईल कदाचीत ही भावनासुद्धा त्यांना सतत जागरुक ठेवत असते. न खाण्याच्या आपल्या निश्चयापासून त्या जरादेखील ढळत नाहीत. शाळेत किंवा कॉलेजमध्ये जाडीवरुन मारलेल्या टोमण्यांमधून ही वजन कमी करण्याची अतिशयोक्त प्रवृत्ती या विकाराला कारणीभूत ठरते.

वजन कमी करण्यासाठी शास्त्रोक्त उपायकरणे जणू या तरुणींना नकोच असते. अति उपास अतिश्रम शरीराचे अमाप नुकसान करु शकतात.

उपचार - या विकारावर उपचार म्हणजे समुपदेशन, योग्य आहार आणि होमिओपॅथी होय. रुग्णाला पहिले सात दिवस गाजर व संत्र्याचा रस कोमट पाण्यातून द्यावा. नंतर सात्विक आहार कमी प्रमाणात पण दर दोन तासांनी द्यावा. द्राक्षांचा रस घालून चपातीचे पीठ मळून त्याच्या मऊ चपात्या रुग्णास द्यावा. नंतर जेवणामधे लसूण आले यांचा वापर करण्यास सुरवात करावी.

योग्य व्यायामाने शरीर कसदार करण्याकडे लक्ष द्यावे फक्त पोट मारुन शरीर व्यवस्थीत दिसत नाही तर व्यायामाने ते डौलदार होते.

होमिओपॅथी - समुपदेशनाबरोबर जर होमिओपॅथिक औषधे दिली तर रुग्ण पूर्णतः सुधारतो. अव्हिना सटाईव्हा, अर्निकामोटाना, सीना, चेलीडोनियम, झिंकममेट अशी औषधं उपयुक्त असतात. मनातील न्यूनगंड घालवण्यासाठी पुष्पौषधी उदा. रॉकरोज, क्लिमॅटीस, ॲस्पेन, ॲग्रीमनी अशा रिमीडीज उपयुक्त ठरतात.

थकवा व अशक्तपणा (FATIGUE & WEAKNESS)

काही वेळा आपल्याला विश्रांती किंवा झोप न घेता सतत काम करावे लागते. त्यामुळे आपले शरीर दमते. अर्थात हा तात्पुरता थकवा असतो. पुरेशी विश्रांती मिळाली की आपण पुन्हा ताजेतवाने होतो. थकवा याचाच अर्थ शरीराची दमणूक होऊन आलेला शीण! हा थकवा व अशक्तपणा जसा तात्पुरता असतो तसाच बराच काळ टिकणारा सुद्धा असतो. विश्रांती घेतल्यावर आपल्याला बरे वाटू लागते. परंतु दीर्घकाळ टिकणारा किंवा सतत जाणवणारा थकवा हा एक गंभीर प्रश्न होऊन बसतो. त्यासाठी व्यापक स्वरूपात उपाय करावे लागतात.

काही व्यक्ती अनेक गोष्टी एकाच वेळी पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतात. सर्व काम पूर्ण होईपर्यंत आपण विश्रांती घेऊच शकत नाही, अशी त्यांची धारणा असते. या स्वतःला घातलेल्या बंधनामुळे अशा व्यक्तींना नेहमी थकवा जाणवतो. अशा व्यक्ती नेहमी मानसिक दडपणाखाली राहतात. काम पूर्ण होईपर्यंत अस्वस्थ असतात. आपण किती दमलो आहोत याची ते फिकीर करत नाहीत.

थकवा जाणवण्याचे दुसरे कारण म्हणजे चुकीची आहारपद्धती. शरीरातील शक्ती किंवा काम करण्याची ऊर्जा कमी झाली की थकवा व अशक्तपणा जाणवतो. साखर, अति शुद्ध केलेले तेल, डाळी, मैद्याचे पदार्थ, प्रक्रियायुक्त पदार्थ, असे खाणे खाल्ले की सर्व शरीरावर त्याचा वाईट परिणाम दिसून येतो. सतत हॉटेलमधील खाल्ल्यानेदेखील असा परिणाम दिसून येतो. विशिष्ठ प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक दबावामुळेही थकवा व अशक्तपणा येतो. पोटातील जंत, कमी रक्तदाब, मधुमेह, कोणताही शारीरिक उपसर्ग (इन्फेक्शन), यकृतबिघाड, ॲलर्जी, निद्रानाश, मानसिक ताण, न सुटणारे भावनिक प्रश्न, हवा, पाणी, माती यामधील प्रदूषके अशा विविध कारणामुळे थकवा व अशक्तपणा येऊ शकतो.

उपचार

होमिओपॅथी - अशीच एक रुग्ण निकिता. छान नोकरी, सुंदर घर, दोन मुलं, पतीसुद्धा चांगल्या हुद्यावर, परंतु निकिता पहावी तेव्हा दमलेली, दुर्मुखलेली. घरची सुबत्ता असूनदेखील चेहऱ्यावर हास्य नाही. तर तिला सतत काहीतरी होतच रहायचं. आज पाय दुखले, उद्या काय डोकंच ठणकतंय, परवा पित्तच झालं, नंतर आणि काही! एक ना दोन, परंतु तिला एकच जाणवायच, अतिशय थकवा व अशक्तपणा. रोजचं तेच रुटिन व अंगाबाहेर काम. यामुळे बिचारी त्रासून गेलेली. घर, नोकरी, मुलं सांभाळता सांभाळता स्वतःचा आहार, विश्रांती यावर कायमच फुली मारलेली. पण नंतर नंतर अतिच झाल्यावर होमिओपॅथिक उपचारांसाठी आली. तिला तिच्या दिनचर्येत बदल, आहारात बदल करण्यास सांगितले व काही होमिओपॅथिक औषधं दिली. त्या औषधांनी थकवा तर दूरच झालाच.... आहार व सुखद दिनचर्येमुळे अशक्तपणाही पूर्ण झाला ॲसीड फॉस, बेलीस पेरीनीस, युपॅटोरियम, झिकममेट, व्हॅलेरियाना अशी होमिओपॅथिक औषधं परिणामकारक असतात.

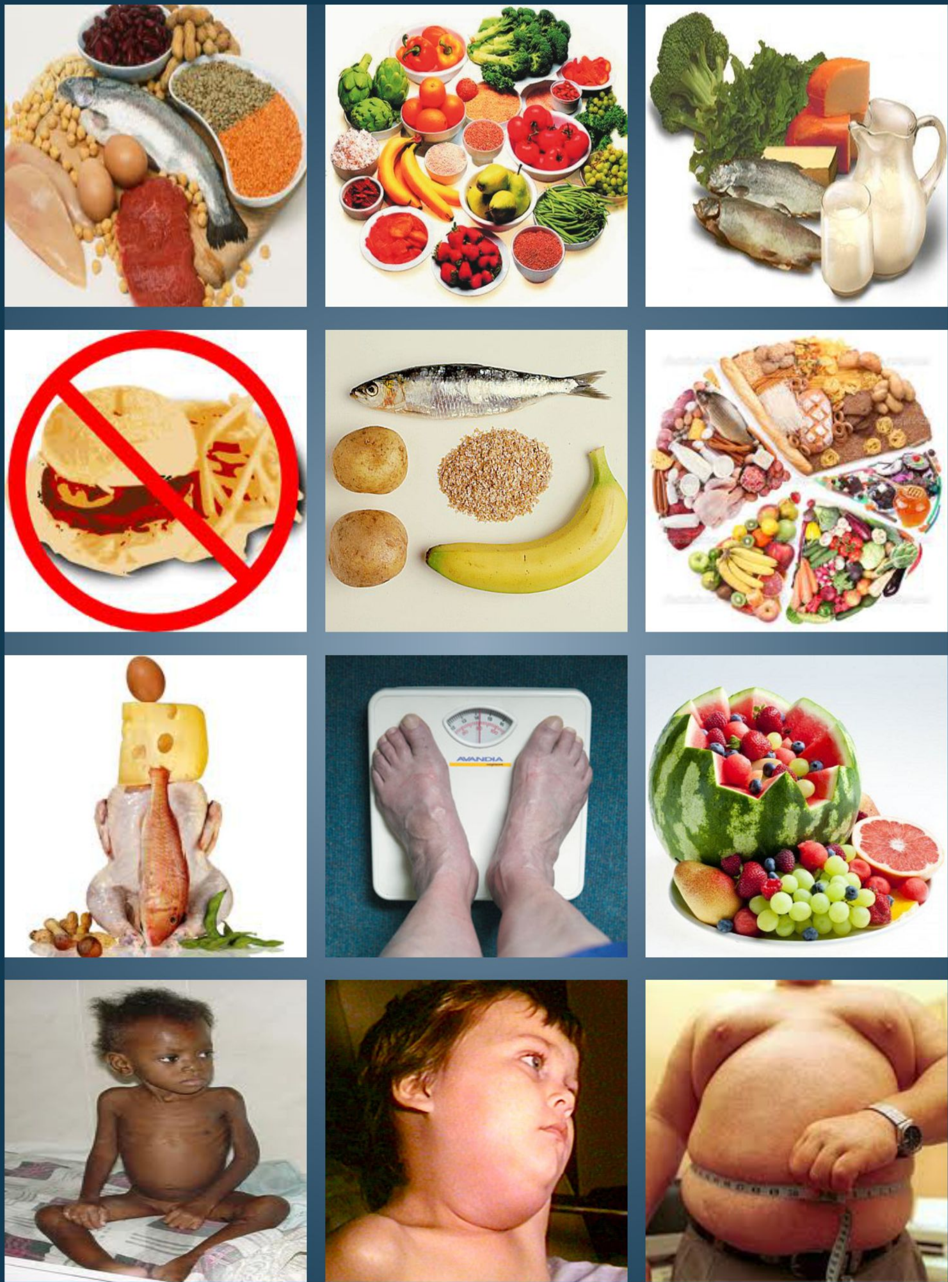
आहार उपचार

'ब' गटातील जीवनसत्वे - रोजच्या जेवणातून मिळणारी जीवनसत्वे व खनिजे थकवा येणाऱ्या व्यक्तीला पुरेशी नसतात. त्यासाठी ती टॉनिकच्या रुपाने दिली तर उपयुक्त ठरतात. पँटोथेनिक आम्ल हे एक 'ब' गटातील जीवनसत्व आहे. त्याच्या कमतरतेमुळे फार थकवा जाणवतो. सर्व प्रकारच्या 'ब' जीवनसत्वांबरोबर बी५ हे जीवनसत्व घेतल्याने असंतुलन होत नाही व चेतनपेशींचे संरक्षण होते.

व्यायाम - नियमित व्यायामाने रक्ताभिसरण चांगले होते. छान झोप लागते. भरभर चालणे, सायकल चालवणे, बागकाम, टेनिस खेळणे हेही चांगले व्यायाम आहेत.

शरीराला मालीश केल्यानेही मृतपेशी झडून जातात. रक्ताभिसरण सुधारते. गार पाण्याच्या स्नानामुळे तरतरी येते. रोज ऑईल, हिना ऑईल, मोतीरोशा ऑईल अशी ॲरोमाऑईल्स आंघोळीच्या पाण्यात टाकल्यास एकदम ताजेतवाने वाटते. मरगळ दूर होते.

आहार मंत्र



आहार मंत्र

संतुलित आहार

आपण खातो त्याप्रमाणे बनत जातो. स्त्रीचा आहार कसा आहे यावर पुढच्या पिढीचे आरोग्य अवलंबून असते. आजवर आहार शास्त्रावर बरेच संशोधन झालेले आहे. प्रत्येक आजारामध्ये आहाराचे नियमन वेगवेगळ्या पद्धतीने करावे लागते. त्यालाच आपण पथ्यं म्हणतो. लहान मुलांच्या, स्त्रियांच्या, पुरुषांच्या, वृद्ध व्यक्तीच्या आहाराची समीकरणे वेगवेगळी असतात. आताच्या ग्लोबलायझेशनमुळे देशविदेशी, भिन्नप्रदेशी आहार प्रकार आपण आपलेसे करत आलो आहोत. उत्तर कर्नाटकी व दक्षिण महाराष्ट्रीय अन्नपदार्थ व कोकणी पदार्थ यांची सवय असलेला कर्नाटक, महाराष्ट्र व गोवा सीमेवरचा माणूस पंजाबी राजमा खातो, गुजराथी ढोकळा खातो, काश्मीरी पुलाव खातो, दक्षिणात्य इडली खातो, चायनीज नूडल चापतो वर अमेरिकन कोक पितो, पावभाजीवर युरोपियन चीज घालतो. डोळ्यात पाणी आणणारे थाई फूड खातो आणि सगळं पचवण्यासाठी वरून जाहिरातीप्रमाणे हाजमोलाही खातो. एवढं सगळं खाल्ल्यामुळे येणाऱ्या आजारांसाठी तरेतऱ्हेच्या गोळ्याही खातो. आपली आतडी म्हणजे इंटरनॅशनल डस्टबिन झाली आहेत.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कोलायटीस, लहान मुलांमधील चंचलता, भुकेचे विकार, ॲलर्जी, त्वचाविकार हे सगळे आपल्या चुकीच्या जीवनशैलीमुळे होणारे आजार आहेत. भारतातील मध्यमवर्गीय बाजारपेठ मोठी आहे. हे परदेशी कंपन्यांच्या केव्हाच ध्यानात आले आहे. त्यांच्याकडे न खपणारा माल भारतीयांच्या गळी उतरवण्यात या कंपन्या पुरेपूर यशस्वी ठरलेल्या आहेत. त्याशिवाय अन्नपदार्थातील भेसळ, रंग आणि आकर्षक चवींचा अतिवापर यामुळे पदार्थांचे पोषणमूल्य कमी होत जाते. चकचकीत वेष्टन पाहून खरेदी करण्याकडे आपला कल जास्त असतो. टूथपेस्ट, वॉशिंग पावडर, साबण, शांपू, कृत्रीम सूत, पॅक्ड अन्नपदार्थ, डबाबंद दूधपावडरी, सौंदर्यप्रसाधने, चॉकलेटस्, आईस्क्रीम, शीतपेये यात अशी घातक रसायने असतात जी आपल्या संपूर्ण नर्व्हस सिस्टीमवर सावकाश परिणाम करत राहतात. अलीकडच्या तीन पिढ्यांवर तर यांचा परिणाम आता दिसून येत आहे. आपली मुले दिवसेंदिवस चंचल, चिडखोर, सारखी सर्दी खोकला होणारी, भूक नसलेली अतिबारीक किंवा अति जाड होत आहेत. मानसिक विकार दिवसेंदिवस वाढत आहेत. वयात आलेल्या मुलींची मासिक पाळी, व्यवस्थित होत नाही. पॉलीसिस्टिक ओव्हेरियन डिसीज म्हणजे स्त्रीबीज व्यवस्थित तयार होऊन वेळेत न फुटणे हा विकार ६० टक्के मुलींना ग्रासत आहे. त्यामुळे वजन वाढणे, जननक्षमता कमी होणे, व्यंग असलेली मुलं जन्माला येणे अशा गोष्टी घडू शकतात. प्रसूतीवेळी ९० टक्के स्त्रियांचे सिझर होतात. २० टक्के जाणूनबुजून केली जातात पण उरलेल्या ७० टक्क्याचे काय?

वयाच्या तिशी पस्तीशीतच केस गळायला लागतात. केस पांढरे होतात, मुलांना टक्कल पडायला लागते, सांधे दुखायला लागतात. मानेचे कंबरेचे मणके झिजायला लागतात. पस्तीशीतच ब्लडप्रेशर, डायबिटीसचा विकार जडतो. दात पडायला लागतात काय चाललंय काय? म्हातारपण लवकर येतंय असंच म्हणावं लागेल.

लैंगिक क्षमता वाढवणाऱ्या औषधांचा खप दिवसेंदिवस वाढतच आहे. टॉनिक बनवणाऱ्या कंपन्या गबर होत आहेत. आपली तरुण पिढी लवकर म्हातारी होत आहे. तर यासाठी सर्वांनी लवकर जागे झाले पाहिजे. आपला आहार आपल्याला झिजवत तर नाही ना हे एकदा पडताळून पहायला हवे. आरोग्यमंत्रावर लक्ष ठेवा. पाहू आहारमंत्र येथून पुढील लेखसत्रामध्ये !

लोह (आयर्न)

लोह शरीरातील एक आवश्यक घटक आहे. मानवी शरीरात लोह पचवले जाऊन ते शरीरात यकृत, प्लीहा आणि हाडांच्या मगजामध्ये साठवले जाते. त्याशिवाय स्नायुंमध्ये तसेच अनेक विकारांमध्ये (एन्झाईम्स) आढळते. जवळजवळ सर्वच शारीरिक क्रियांसाठी लोह आवश्यक असते. रोजच्या अन्नामधून आवश्यक लोह आतड्यातून शरीरात शोषले जाते. शरीरातून लोह लघवी किंवा शौचावाटे बाहेर फेकले जात नाही तर ते आतड्यांच्या श्लेष्मल आवरणातील जीर्ण पेशीद्वारे शरीरातील सर्व नलिकांच्या, पेशींच्या द्वारे, त्वचेच्या जीर्ण पेशीद्वारे अर्थात या सर्व पेशी मृत होऊन झडून जाताना त्यातूनच लोह बाहेर पडते. पुरुषांमध्ये लोहाचा ऱ्हास बऱ्याच कमी प्रमाणात होतो, परंतु स्त्रियांमध्ये प्रत्येक मासिक पाळीच्या वेळी ३०–५० मि.ग्रॅ. लोहाचा ऱ्हास होतो. गरोदरपणात बाळाला अतिरिक्त लोह पुरवले जाते. प्रसूतीपश्चात होणाऱ्या रक्तस्रावामधून प्रचंड प्रमाणात लोहाचा ऱ्हास होतो. एकंदरीत सगळ्या पेशी जेव्हा मृत होतात तेव्हा त्यांच्याद्वारे शरीरातील आयर्नचा साठादेखील संपत असतो. त्याप्रमाणात पुनः शरीराला नवीन आयर्नचा पुरवठा होणे अपेक्षित असते.

गर्द हिरव्या भाज्या, सुका मेवा व गडद रंगाचा काळपट गूळ यामध्ये भरपूर आयर्न असते. शिवाय मांसाहारामध्ये लालमांस, यकृत, अंड्यांचा बलक, हाडांचा मगज, इत्यादींमधून विपुल प्रमाणात लोह मिळते. दुधामध्ये लोह अगदी कमी असते. तांदूळ व गव्हांच्या बाह्य आवरणामध्ये लोहाचा अंश असतो पण तो पॉलिश केल्याने निघून जातो. गव्हाच्या पिठातला कोंडा काढून टाकल्याने सत्व टाकून चोथा खाल्ल्यासारखे होते. स्वयंपाकाची भांडी लोखंडी असल्याने कढई, पळ्या, तवा, इत्यादी लोखंडी वापरल्यास अन्न शिजवताना त्यात लोहाचा अंश उतरतो. भाज्या चिरण्यासाठी चाकू विळी लोखंडाचेच वापरल्याने फायदा होतो. लिंबाचा रस, फळातील साखर यांच्यामुळे लोहाचे पचन चांगले होते. आहारात भरपूर आयर्न असले तरी थोडासा अंशच शरीरात शोषला जातो.

लोहकमतरतेची कारणे – आहार पुरेसा नसणे, अन्न व्यवस्थित न शिजवणे, अतिशुद्ध स्वरूपात अन्न घेणे (खूप चकचकीत पॉलिश केलेला तांदूळ व मैद्याचे पदार्थ खाणे), अतिरक्तस्राव, शरीरात कोणत्याही ठिकाणाहून होणारा सततचा रक्तस्राव उदा. हिरड्यातून रक्त येणे, पोटात अल्सरमधून होणारा रक्तस्राव, जंताद्वारे रक्त शोषले जाणे, कोलायटीस, आतड्यांचा टी. बी. रक्ती मूळव्याध, मासिक पाळीचा अतिरिक्त रक्तस्राव यामुळे आयर्नची कमतरता जाणवू शकते.

कमतरतेमुळे होणारे आजार – लोहाच्या कमरतेमुळे आयर्न डेफिशियन्सी अनेमिया होतो. त्याला आपण आयडीए म्हणू. आयडीए हा स्वतः एक आजार नसून ते एक मुख्य आजाराचे लक्षण असू शकते. आयडीएकडे दुर्लक्ष करणे म्हणजे कोणता तरी मोठा आजार दुर्लक्षल्यासारखे होते. लोहाच्या कमतरतेमुळे रक्तपेशीतील हिमोग्लोबीन कमी होते. ही क्रिया सावकाश होत असल्यामुळे लक्षणेही हळुहळु जाणवू शकतात. छातीत धडधडणे, कानात आवाज येणे, डोकेदुखी अशक्तपणा, धाप लागणे, थोडके श्रमसुद्धा सहन न होणे अशी प्राथमिक लक्षणे जाणवायला लागतात. शरीरपेशींचे कार्य मंदावते.

आयडीएमध्ये जीभ गुळगुळीत होऊन जिव्हादाह होतो. म्हणजेच सारखे तोंड येते. घशांकडे जीभ जुळलेली असते तेथे भेगा पडतात. तिखट लागू देत नाही. घशातील श्लेष्मल आवरणाचा दाह होऊन अन्न गिळता येत नाही. नखं चपटी होतात. लगेच तुटतात. अन्ननलिका दाह होऊन दुर्लक्ष झाल्यास क्वचित कॅन्सरची सुरुवात होऊ शकते. नखांवर उभ्या रेषा दिसतात. पायाच्या नखांवर अशा काळपट रेषा आधी उमटतात. नंतर हाताच्या बोटांवर उमटतात. माती, खडू, भिंतीचा रंग, राख खावीशी वाटते. सतत बर्फ खावासा वाटतो. गरोदर स्त्रियांमध्ये अशी लक्षणं आढळतात. पण डोहाळे म्हणून दुर्लक्ष करून चालत नाही. पाळीच्या वेळी अजिबात रक्तस्राव न होणे किंवा खूप रक्तस्राव होणे हे आयडीए चे लक्षण असू शकते.

रक्त तपासणीमध्ये आयडीए चे खरे कारण सापडते. त्यानुसार उपचार करणे अतिशय सोपे असते.

कॅल्शियम

आहार घटकातील कॅल्शियम सगळ्यात लोकप्रिय आहे. डॉक्टरांचं तर फार लाडकं! अंग दुखतंय, कॅल्शियम कमी आहे, सांधे दुखतात कॅल्शियम कमी! बारीक झालाय कॅल्शियम कमी, जाड झाला तरी कॅल्शियम कमी? भारतात सर्वाधिक खप कॅल्शियम व टॉनिकच्या गोळ्यांचा आहे आणि तरी आपण सगळे कुपोषितच्! का बरे? बाळ जन्माला येण्याआधीपासून कॅल्शियम खातच येते (आईतर्फे) आणि म्हातार झाल्यावर ठिसूळ हाडांसाठी कॅल्शियम खातच असते. एकंदरीत विचार केला तर चुकतंय आपल्या लाईफ स्टाईलमध्ये. आपण पाश्चात्यांची राहणीपद्धत स्वीकारली. पण आपले त्यांच्यासारखे शारीरिक श्रम मात्र होत नाहीत. घरगुती कामांसाठी विदेशात बाई मिळत नाही. तर घरचा मालक आणि मालकीणच सगळी कामं करतात. शिवाय मैदानी खेळ खेळतात. वीक एण्डला निसर्गाच्या जवळ जातात. भरपूर कामामुळे, सूर्यप्रकाशामुळे शरीराची सिस्टीम अलर्ट राहते. आपण आठवडाभर भरपूर ऑफिसवर्क करतो आणि वीक एंडला टीव्हीसमोर बसतो. नाहीतर शॉपिंगला जातो. जंकफूड खातो, कोक पितो, सणासुदीची मेवामिठाई, नमकीन सध्या रोजच खातो. घरकामासाठीसुद्धा आपली कंबर कधी वाकत नाही. आणि वजन वाढलं की कसंही डाएटिंग करतो. त्यामुळे मासपेशी, हाडं आणखीनच कमकुवत बनतात. असो. पाहूया कॅल्शियमची महती.

शरीरात कॅल्शियम हे हाडांच्या पोकळी व हाडांच्या टोकाकडे साठवले जाते. हाडं व दात कॅल्शियममुळे घट्ट आणि मजबूत होतात. कॅल्शियमचे शोषण, त्याचे कार्य ही एक गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे. वाढत्या वयामध्ये साधारण वयाच्या आठव्या वर्षापासून ते सोळाव्या वर्षापर्यंत पुरेसे कॅल्शियम जर आहारातून मिळाले नाही तर उंची वाढत नाही. मुलं अंग धरत नाहीत. तसेच वयाच्या ४० वर्षानंतर हाड ढिसूळ होतात. तेव्हा जर पुरेसे कॅल्शियम मिळाले नाही तर हाडांच्या, सांध्यांच्या तक्रारी सुरू होतात.

कॅल्शियमयुक्त आहार - दूध, चीज, पनिर, चक्का, काही ठरावीक मासे, कालवं, बदाम, वटाणा, चवळी, मसूर, अंडी यामध्ये कॅल्शियम असते. पण काही संयुक्त आहारामध्ये कॅल्शियम पचत नाही. उदा. पालक पनीर या पदार्थामध्ये पनीरमध्ये असलेले कॅल्शियम पालकामध्ये असलेल्या फायटिक ॲसिडमुळे पचत नाही. त्यामुळे हा पदार्थ पोषण देणारा नाही. तसेच गव्हाच्या व तांदळाच्या कवचामध्ये असणारे फायटिक ॲसिडसुद्धा कॅल्शियम पचू देत नाही. त्यामुळे दूधभात, गव्हाची खीर यामधील दुधातील कॅल्शीयम शरीरात शोषले जात नाही. डालडा किंवा तुपातून बनवलेले दुधाचे, खव्याचे पदार्थ जरी फॅट्स वाढवणारे असले तरी त्यातून कॅल्शियम शरीरात घेतले जात नाही. कारण अशा पदार्थातून पचनानंतर साबणासारखा बुळबुळीत पदार्थ तयार होतो. यामुळेच काहींना मिठाई पचत नाही.

कॅल्शियमची कमतरता - व्यक्तीला दररोज साधारण ८०० मि.ग्रॅ. ची आवश्यकता असते. कॅल्शियम साठवण्यासाठी व्हिटॅमिन डी ३ ची पण आवश्यकता असते जी सूर्यप्रकाशातून भागवली जाते. कॅल्शियम घेऊन सूर्यप्रकाशात पुरेसा वावर नसल्यास परत कमतरता तयार होते. पहा तर या कॅल्शियमची कमाल. तर एकूण निष्कर्ष असा की नैसर्गिक आहार, नैसर्गिक विहार आणि नैसर्गिक आचार कॅल्शियम संवर्धनासाठी आवश्यक आहे.

उपचार - दूध व दुग्धजन्य पदार्थ कशातही न मिसळता आहारात येणे आवश्यक आहेत. आहार राहणीमानात फेरफार करणे आवश्यक आहे. तयार कॅल्शियमच्या गोळ्या घेताना कॅल्शियम कार्बोनेटच्या घेऊ नयेत. कारण यांच्या अतिरिक्त सेवनाने किडनीत हे संयुग साठून त्याचे खडे तयार होतात. आयनिक कॅल्शियम किंवा कॅल्शियम सिट्रेट विथ व्हिटॅमिन डी ३ अशा गोळ्या फायदेशीर असतात.

होमिओपॅथी - या घटकाच्या कमतरतेवर होमिओपॅथीमध्येच उत्तम उपचार आहे. कॅल्शियमची अनेक औषधे उपलब्ध असतात. परंतु व्यक्तीसापेक्ष औषधे असल्याने वैद्यकीय सल्ल्यानेच घ्यावी लागतात.

'अ' जीवनसत्व

अ जीवनसत्व म्हणजे रेटिनॉल हे शरीरातील जवळ जवळ सर्व क्रियांसाठी आवश्यक असते. पण त्याचे सूक्ष्मकार्य डोळे व त्वचा यांचे आरोग्य जपण्यामधे जास्त असते. अ जीवनसत्वाअभावी प्रतिकारशक्ती कमी होते. अविकसित आणि विकसनशील देशामध्ये अ जीवनसत्वाच्या अभावी होणाऱ्या आजारांचे प्रमाण जास्त आहे. एक ते पाच वयोगटातील मुले, गरोदर स्त्रिया, प्रसूतिपश्चात स्त्रियांमध्ये अ जीवनसत्वाचा अभाव जास्त प्रमाणात दिसून येतो.

अ जीवनसत्वाच्या कमतरतेची कारणे

१) अपुरा, अनिश्चित आहार, अशक्त मातेच्या पोटी जन्म घेणारी मुलं अशा मुलांच्या लिव्हरमध्ये अ जीवनसत्व अत्यल्प प्रमाणात साठवले जाते.

२) वाढत्या वयामध्ये अपुरा पडणारा आहार. वाढत्या वयाप्रमाणे आहारात वाढ केली नाही तर सर्वच जीवनसत्वांचा, उर्जेचा अभाव होऊन कृशता येते. प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे कोणत्याही आजाराला पटकन बळी पडण्याची वारंवारता वाढते. मूल सारखे आजारी पडते.

३) जी मुलं हिरव्या पालेभाज्या, रंगीत पालेभाज्या खात नाहीत त्यांच्यामध्ये अ जीवनसत्वांचा अभाव होतो. मांसाहारी मुलांमध्ये मांस, अंडी यातून भरपूर अ जीवनसत्व मिळाल्याने अभावाची शक्यता कमी असते परंतु शाकाहारी मुलांनी जाणीवपूर्वक भाज्या खाल्या पाहिजेत.

४) आतड्यांची शोषणक्षमता कमी झाल्यास, यकृतक्षय लीव्हर खराब होणे, दारू पिणाऱ्या व्यक्तींमध्ये, लघवीचे प्रमाण कमी करणाऱ्या किंवा मूत्रउत्सर्जन करणाऱ्या गोळ्यांचे अतिरिक्त सेवन केल्यामुळे अ जीवनसत्व कमी होते. मद्य सेवनाने हा अभाव जास्तच तीव्र होतो.

अ जीवनसत्वाच्या अभावाची लक्षणे

१. रातांधळेपणा अ जीवनसत्वात रेटीनॉल नावाचे द्रव्य असून ते अंधूक प्रकाशात दृष्टी अबाधित ठेवण्याचे कार्य करते. पण याच्या अभावामुळे संध्याकाळी, रात्री अंधारात दिवे नसताना अजिबात दिसत नाही. ही पहिली पायरी झाली.

२. अ जीवनसत्वाचा अभाव जास्त झाल्यास डोळ्याचे तेज हरपते. मातकट पांढुरके डोळे, निस्तेज डोळे हे रातांधळेपणानंतरचे लक्षण आहे.

३. त्यानंतर डोळ्यांच्या पांढऱ्या भागावर कागदाच्या तुकड्यासारखे ठिपके दिसतात. डोळे सारखे मिचकावल्यावर ते नाहीसे होतात. पण तेवढाच भाग रक्ताळतो.

४. सगळ्यात शेवटची पायरी म्हणजे डोळ्यांचा पांढरा व बुबुळाचा भाग विरघळू लागतो. डोळा एकदम कोरडा पडतो. दृष्टी पूर्ण नष्ट होते. अशी अवस्था आल्यास कोणतेच उपचार लागू पडत नाही. कारण यात पूर्ण डोळ्याचा ऱ्हास होतो.

५. दंडाच्या व मांडीच्या मागील त्वचेवर मोहरीसारखे घट्ट पुरळ येतात. हिरड्यांमध्ये पू होतो. जिभेच्या कोणत्याही भागावर चंव ओळखणे कठीण जाते.

६. श्वासनलिका, अन्ननलिका, पचनसंस्था कोरड्या पडतात.

७. कर्क रोगाला आमंत्रण मिळण्यास शरीर योग्य बनते.

८. प्रतिकारशक्ती कमी होऊन संसर्गजन्य रोग जास्त प्रमाणात होतात.

९. त्वचा कोरडी पडत जाड खरखरीत होते.

अ जीवनसत्व व्यवस्थित मिळण्यासाठी काय खावं

१. लोणी, तूप, दूध, चीज, पनीर, यकृत, अंड्याचा बलक यामधून अ जीवनसत्व मुबलक मिळते.

२. फिश लिव्हर ऑईल कॉड लिव्हर, शार्क लिव्हर ऑईल. ३. गडद हिरव्या भाज्या उदा. पालक, शेपू

४. कोबी, गाजर, टोमॅटो, लालभोपळा, आंबा, पपई, लाल रंगाचे पामतेल, रोज १०० ग्रॅम हिरवी भाजी खाल्ल्याने अ जीवनसत्वाची गरज भागते. भाज्या अति शिजवल्याने त्यात फक्त चोथा राहतो. निसत्व होते. दही, फोडणी घालून कच्च्या भाजीची पचडी बनवल्याने जीवनसत्वे अबाधित राहतात.

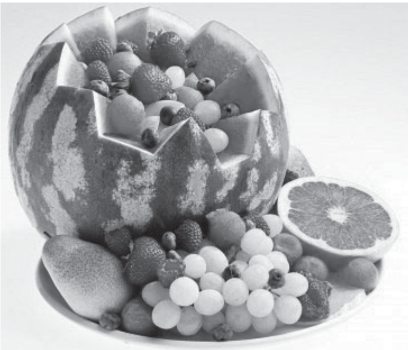
अ जीवनसत्व अति झाल्यास

थकवा, उलट्या, मळमळ, अरूची, वजन घटणे, उलट्या होऊन ताप येणे, खाज पडणे, ताप, ओठ फुटून रक्त येणे, यकृताला सूज येणे असे प्रकार होतात.

कमतरतेमुळे तयार झालेली लक्षणे होमिओपॅथिक उपचारांनी व्यवस्थित बरी करता येतात. त्यासाठी तज्ज्ञांचा सल्ला आवश्यक असतो.

ई आणि के जीवनसत्व

'ई' जीवनसत्व – ई जीवनसत्व हे लहान आतड्यामध्ये पित्ताशयातून निघालेल्या पित्तरसाद्वारे चरबीत विरघळून मग लहान आतड्यांच्या शोषिकांमध्ये ओढून घेतले जाते.



उपलब्धता -

वनस्पती तेले उदा. सोयाबीनचे तेल, मक्याचे तेल व इतर काही तेलांमध्ये ई जीवनसत्व मिळते. मटण व दुग्धजन्य पदार्थांमध्ये ई जीवनसत्वाचा थोडाच अंश असतो. स्वयंपाकासाठी वापरण्यात येणारे तेल जर ई जीवनसत्व युक्त वापरले तर रोजची 'ई'ची गरज भागू शकते.

कमतरता -

अपूर्ण वाढीच्या व पूर्णदिवस भरण्याआधी जन्मलेल्या बाळांमध्ये ई जीवनसत्वाची कमतरता आढळते. कुपोषित मातेची मुलं कुपोषितच जन्मतात. त्यामुळे रक्तकोषिका (लाल रक्तपेशी) लवकर फुटतात आणि रक्तऱ्हास होतो. ॲनिमिया होतो. अंगावर साधारण सूज येते. लाल पुरळ उठतात. त्वचा सोलून जाते. मध्यमवयीन व्यक्तीमध्येसुद्धा अशी लक्षणं आढळतात. शिवाय स्नायू दुर्बल होतात. हातापायाचे स्नायु पुष्ट बनत नाहीत. वंध्यत्व येते. स्त्रीबीज व पुरुषबीजाच्या सुदृढ निर्मितीसाठी ई जीवनसत्व अत्यंत आवश्यक असते. त्वचा, स्नायू, वीर्य, प्रतिकारशक्ती, जगण्याची ऊर्जा यासाठी ई जीवनसत्व अत्यंत आवश्यक असते. स्नायुदुखी, अंगदुखी अशी लक्षणं कमतरतेमुळे आढळून येतात.

उपचार-

वैद्यकीय सल्ल्याने ई जीवनसत्वाच्या गोळ्या घेतल्याने सर्व लक्षणे कमी होतात.

'के' जीवनसत्व

'के' व्हिटॅमिन हे मानवी आतड्यामध्येही जीवाणूंपासून तयार केले जाते. तसेच आहारामधून पालक, कोबी व फ्लॉवरच्या हिरव्या पानामधूनही भरपूर मिळते.

कमतरता-

तान्ह्या बाळामध्ये आईच्या स्तन्यामधून पुरेसे क जीवनसत्व मिळत नाही. त्याशिवाय काविळ झालेली असताना, पित्तखड्यांमुळे पित्तनलिका बंद झाल्यास के जीवनसत्व आतड्यात शोषले जात नाही. काही सल्फा औषधे, अँटीबायोटिक्समुळे आतड्यातील चांगल्या जीवाणूंचा ऱ्हास होतो व अंतर्गत के व्हिटॅमिन तयार होत नाही. लिव्हर खराब झाल्यामुळे तसेच रक्त पातळ होण्याच्या गोळ्या गेतल्यामुळे के जीवनसत्वाची कमतरता होते.

उपचार -

के जीवनसत्व युक्त आहार व इंजेक्शन घेतल्याने कमतरता नष्ट होते.

लक्षणे-

त्वचेतून, नाकांतून, तोंडातून, योनीमार्गे, गुदद्वारामार्गे रक्तस्राव होतो. जखम झाल्यास रक्तस्राव लवकर थांबत नाही. जन्मतः कमतरता असल्यास तान्ह्या बाळाच्या मेंदूमध्ये रक्तस्राव होऊ शकतो.

'ब' जीवनसत्व

"ब" जीवनसत्व हा बारा जीवनसत्त्वांचा समूह आहे. ही जीवनसत्वे पाण्यात विरघळणारी आहेत.

१ – थायमीन
२ – रिबोफ्लेविन
३ – नियासीन
५ – पँटोथिनेट
१२ – सायनोकोबालामीन
१३ – ओरोटिक ॲसिड
१५ – पँगामिक ॲसिड
१७ – लेट्राईल
१८ – बायोटीन

कोलिन, आयनोसीटोल, पारा अमीनोबेंझॉईक ॲसिड हे ते ब जीवनसत्वाचे उपघटक आहेत. ही नावं लक्षात ठेवायला कठीण असली तरी मानवी शरीरात मात्र अत्यंत महत्वाचे कार्य बजावण्याचे काम ब जीवनसत्व करीत असते. यातील प्रत्येक उपजीवनसत्वाचे कार्य सविस्तरपणे पाहूया.

थायमिन - हे जीवनसत्व तांदळाच्या कोंड्यामध्ये जास्त प्रमाणात आढळते. हातसडीचा तांदूळ त्यामुळेच जास्त उपयोगी ठरतो.

कार्य - थायमिनमुळे कर्बोदके पचवणे सोपे जाते. थायमिनच्या कमतरतेमुळे लॅक्टीक ॲसीड, पायरूव्हीक ॲसीड असे दूषित घटक शरीरात साठत जातात. संदेशवहनाच्या प्रक्रियेमध्ये चेतनसंस्थेसाठी थायमिन महत्वाचे कार्य बजावते.

उपलब्धता - हे उपजीवनसत्व प्रथम उल्लेखल्याप्रमाणे हातसडींच्या तांदळामध्ये मुबलक आढळते. आताशा पॉलीश केलेल्या चकचकीत तांदळात याचा अभावच असतो. वाळवलेला वाटाणा, घेवड्याची डाळ यात बऱ्याच प्रमाणात थायमीन असते. सोयाबीनमध्ये थायमीन मुबलक आढळते. अंड्याच्या बलकामध्ये काही अंश आढळून येतो. हातसडीचा तांदूळ शिजवताना जर खूप पाणी घालून शिजवला व वरची पेज काढून टाकली तर भात निसत्व होऊन जातो. काही प्रकारचे मासे खाल्ल्यामुळे (फिश) थायमीनचे पचन होत नाही.

कमतरतेची लक्षणे - आहारातून अपुरे थायमीन मिळणे, पोटाच्या विकारांमुळे पचन न होणे, गरोदरपणी, प्रसूतीपश्चात आहार कमी पडणे, सतत चहा पिणे यामुळे थायमीनची कमतरता भासू शकते. कमतरतेमुळे बेरीबेरी नावाचा आजार होतो.

ड्रायबेरीबेरी-हातापायाला आग पडणे, अंगाला चटचटल्यासारखे वाटणे, स्नायू आखडणे, स्नायू भरून आल्यासारखे वाटणे, स्नायू दुखी, अंग दुखी, काम केल्यावर अंग प्रचंड दुखते, वात येतो. पोटऱ्यामध्ये क्रॅम्प्स येतात. हातापायांना मुंग्या येतात. हातापायांची बोटं बधीर सुन्न होतात. आहार कमी तसेच विश्रांती जास्त असणाऱ्या व्यक्तींना हा आजार होतो.

वेट बेरीबेरी - अति शारीरिक काम आणि फक्त कर्बोदकेयुक्त आहार असणाऱ्या व्यक्तींना हा आजार होतो. रोज राबून खाणाऱ्या व्यक्ती ज्यांचा आहार फक्त चटणी, भाकर असतो त्यांना हा विकार होतो. धाप लागणे, छातीत धडधडणे, अंगावर सूज येणे, नाडीचा वेग जलद होतो. हृदयावर ताण येतो.

लहान मुलांमधील बेरीबेरी - आईचे दूध पिणाऱ्या बाळांमध्ये हा विकार आढळू शकतो. बाळाचे शरीर फुगते, सारखे जुलाब उलटी किंवा मलावरोध अशी लक्षणे आढळतात.

वर्निक आणि कोरसॉफ सिंड्रोम - या एकाच आजाराच्या दोन पातळ्या आहेत. सातत्याने दारू पिणाऱ्या व्यक्तींमध्ये थायमिनची कमतरता तयार होते. रक्ताचा अंश, प्रथिनांचा अंश कमी होतो. डोळ्यांचा पॅरालायसीस होतो. मनाचा सारखा गोंधळ उडतो. डोळे हलत राहतात. आधार घेतल्याशिवाय चालता येत नाही. विसराळूपणा वाढतो. नवीन गोष्टी शिकता येत नाहीत. रोजची कामे तेवढीच करता येतात. मानसिक लक्षणे ही कायमस्वरूपी असतात.

उपचार - अहारातून व पूरक औषधातून कमतरता भरून काढावी लागते. वैद्यकीय सल्ल्याने अशा गोळ्या घेतल्याने फरक फडतो. काही रुग्णांना टॉनिकच्या गोळ्या घेऊनसुद्धा फरक पडत नाही. कारण हे उपजीवनसत्व शरीरात शोषलेच जात नाही. त्यांना होमिओपॅथिक औषधांचा निश्चितच फायदा होतो. सकस पूरक आहार घेणे अतिशय महत्वाचे असते.

'ब' जीवनसत्व (उपजीवनसत्व रिबोप्लेविन व नियासिन)

आहारामंत्राच्या लेखसमूहामध्ये आपण पाहिलं की ब जीवनसत्वामध्ये बारा उपजीवनसत्वं आहेत. त्यातील पहिलं थायमिन बी १ याची माहिती आपण या अगोदरच्या लेखामध्ये घेतली. आता पाहूया बी २ आणि बी ३ यांची माहिती.

रिबोफ्लेविन – व्हिटॅमिन बी २ –

हे जीवनसत्व दूध, लिव्हर, किडनी, चिज, हिरव्या पालेभाज्या, मासे व अंडी यातून मिळते. शाकाहारी व्यक्तीनी रोज दूध व पालेभाज्या खाणं जरूरीचं आहे. कारण हे उपजीवनसत्व शरीर साठवून ठेवू शकत नाही. रोजच्या रोज आहारातूनच मिळणं गरजेचं असतं.

कमतरतेची लक्षणं –

ओठ, जीभ, तोंडाचा आतला भाग लाल होऊन चरचरतो. डोळे लाल होऊन प्रकाश अजिबात सहन होत नाही. ओठांना भेगा पडून ओठांच्या कडा तोंडाच्या दोन्ही कोपऱ्याकडे फाटल्यासारख्या होतात. तिखट खाल्ल्याने आग पडते. जीभ लालसर जांभळी दिसते. जीभेवरही भेगा पडतात. थकवा येतो.

उपचार –

या जीवनसत्याच्या गोळ्या वैद्यकीय सल्ल्यानुसार घेतल्याने आराम मिळतो. काही व्यक्ती वर्षानुवर्षे व्हिटॅमिन्स घेतात. पण तोंड येणे हा विकार बरांच होत नाही. अशा व्यक्तींना होमिओपॅथीमध्ये अत्यंत उत्कृष्ट उपचार आहेत.

नियासीन – व्हिटॅमिन बी ३ –

हे शरीरात तयार होणारे अ जीवनसत्व असून यकृत, मांस, गहू, यीस्ट, गव्हांकूर, मांसे, अंडी, चिकन, खजूर, जर्दाळू यामध्ये विपुल प्रमाणात आढळते.

कमतरतेची लक्षणं –

या जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे पेलेग्रा नांवाचा आजार होतो. फक्त मक्क्यांची किंवा ज्वारीची भाकरी भाजी खाणाऱ्या व्यक्तींना हा आजार होऊ शकतो.

अखंड दारू पिणाऱ्या व्यक्तींमध्येही याची लक्षणे आढळू शकतात. त्वचेवर, स्मरणशक्तीवर व पचनशक्तीवर या आजाराचा प्रभाव जास्त असतो. सूर्यप्रकाशाच्या संपर्कात येणाऱ्या त्वचेवर पांढरे काळे चट्टे उमटतात. त्वचेचा दाह होतो. झोप कमी होते. गोंधळल्यासारखे वाटते. आपण कुठे आहोत याचे भान राहत नाही. स्मरणशक्ती अगदी कमी होते. भास होतात नंतर नंतर अगदी वेडाचे झटकेही येऊ शकतात. पूर्ण पचनसंस्थेचे आवरण तोंडापासून शेवटच्या टोकापर्यंत लाल होऊन प्रचंड दाह होतो. जुलाब होतात. तोंड, जीभ, गुदद्वार योनीमार्ग यांचा दाह होतो. लिव्हर सिरोसीस क्रॉनिक डायरिया, कोलायटीस, डायबेटीस, कॅन्सर असणाऱ्या रुग्णांमध्ये पेलेग्राची सगळी लक्षण दिसून येतात. तसेच टी.बी. थॉयराईड रुग्णांमध्येही आढळून येतात.

पेलेग्रा वाढत गेल्यास त्वचा करपते. गळ्यावर नेकलेससारखे व्रण उमटतात. क्वचित पेलेग्रामुळे म्हणण्यापेक्षा कारणीभूत आजारामुळे रुग्ण दगावू शकतो.

उपचार –

व्हिटॅमिनच्या गोळ्या व इंजेक्शन्स वैद्यकीय सल्ल्याने घेतल्याने निश्चित आराम मिळू शकतो. परंतु या बरोबरच होमिओपॅथिक औषधे घेतल्याने आजाराचे कारण व लक्षणे या सर्वांचाच बंदोबस्त व्यवस्थित होतो.

"ब" जीवनसत्व - फोलिक ॲसिड

पेशीमधील डीएनए व आरएनए बनवण्यासाठी ब जीवनसत्वे व फोलिक ॲसिड या सत्वाची नितांत आवश्यकता असते. फोलिक ॲसिड किंवा फोलेट निसर्गतः हिरव्या पालेभाज्यामध्ये विशेषतः कोबी आणि पालक सूप किंवा कच्चा कोबी व पालक यामधून पुष्कळ प्रमाणात मिळते. प्राणीजन्य पदार्थांमध्ये लिव्हर आणि किडनी यामधून मुबलक मिळते. काही फळांमध्ये तेलबिया, डाळी, मांस यामध्ये थोड्याच अंशी आढळते. फार पाणी घालून अन्न, भाजी शिजवल्यामुळे या जीवनसत्वाचा ऱ्हास होतो. लहान मुलांना, गर्भवती स्त्रियांना, आजारी व्यक्तींना या जीवनसत्वाची जास्त आवश्यकता असते.

कमतरतेची लक्षणं -

आहारातून कमतरता अन्न शिजवण्याच्या प्रक्रियेतून या जीवनसत्वाचा ऱ्हास होतो. मद्यपीचा आहार व्यवस्थित नसतो व मद्यामध्ये असलेल्या काही घटकांमुळे जीवनसत्वांचे पचन होत नाही.

आंतड्यातून जीवनसत्व शोषले न जाणे, कोलायटीस संग्रहणी अशा आतड्याच्या आजारामुळे हे जीवनसत्व व्यवस्थित शोषले जात नाही व त्यामुळे रक्तात मिसळत नाही.

गरोदरपणात, प्रसूतीपश्चात, तान्ह्या बाळांना विशेषतः अपूर्ण वाढीच्या बाळांना याची आवश्यकता जास्त भासते. शिवाय कर्करोग, अनिमिया अशा मोठमोठ्या आजारात पेशींचा ऱ्हास होतो. नवीन पेशी नवीन डीएनए, आरएनए तयार होण्यासाठी जास्त फोलिक ॲसिडची आवश्यकता असते. गरोदरपणात बाळाचा मेंदू व चेतनसंस्था तयार होण्यासाठी फोलिक ॲसिड पहिल्या तीन महिन्यात जास्त घ्यावे लागते.

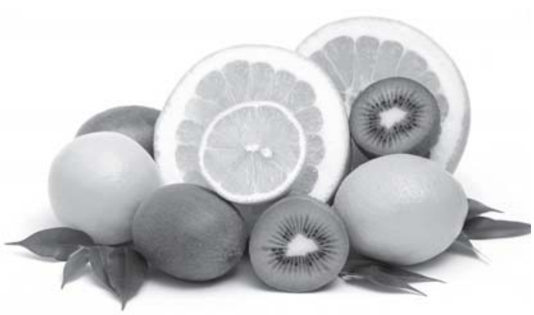
लक्षणे -

कमतरतेमुळे विशिष्ठ प्रकारचा ॲनिमिया होतो. सर्वच पेशींचे कार्य मंदावते. तोंड येते. जुलाब होणे, भूक न लागणे, आजाऱ्यासारखे वाटणे, सुस्ती येणे असे प्रकार होतात.

बाळांमध्ये जन्मजात निर्माण होणारी व्यंगे टाळण्यासाठी गरोदर स्त्रीला प्रसूती राहण्याआधीपासून तसेच गर्भधारणेनंतर तीन महिने रोज फोलिक ॲसिडची गोळी घेणे आवश्यक असते. कमतरता भरून येण्यासाठी औषधांचे आतड्यात शोषण होणे जरूरीचे असते. त्याकरता होमिओपॅथीमध्ये उत्कृष्ठ औषधे आहेत.

‘क’ जीवनसत्व (व्हिटॅमिन सी)

अस्कॉर्बिक ॲसीड म्हणजे ‘क’ जीवनसत्व हे ४७ घटकांचे मिळून बनलेले असते व आपल्या शरीरात ते आपणहून तयार होऊ शकत नाही. शिवाय साठवताही येत नाही. ते रोजच्या आहारातूनच मिळाले पाहिजे. संत्री, मोसंबी, लिंबू, टोमॅटो, हिरव्या पालेभाज्या यात पुष्कळ प्रमाणात क जीवनसत्व असते. हवेशी संपर्क आल्यामुळे, उष्णतेने, पदार्थ सारखे उकळल्यामुळे त्यातील सत्वांचा ऱ्हास होतो. दुधामध्येही क जीवनसत्वाचा अंश असतो, परंतु सारखे उकळण्याने ते नष्ट होते. लोहाचे आतड्यातून शोषण करण्यासाठी हे जीवनसत्त्व आवश्यक असते.



कमतरतेची लक्षणं -

आईचे दूध न पिता बाटलीने वरचे दूध पिणाऱ्या मुलांमध्ये स्कर्व्ही (कमतरतेमुळे होणारा आजार) ची लक्षणे आढळतात. साधारण आठव्या महिन्यामध्ये मूल किरकिरे बनते. हातपाय आवळून घेते. कारण क जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे हाडांच्या टोकांमध्ये रक्तस्राव होऊन सांधे हुळहुळे बनतात. छातीवर हाडांच्या गाठी तयार होतात. मनगटाची, घोट्याची हाडं मोठी दिसतात. त्वचेवर लालसर ठिपके दिसतात. हिरड्या लाल होतात. दात येणार असतील म्हणून मूल किरकिरे झाले असावे, असा पालकांचा गैरसमज होतो. प्रतिकार शक्ती कमी होऊन रक्ताचा अंशही कमी होतो.

इतर व्यक्तींनाही स्कर्व्हीचा प्रादुर्भाव होतो. दोन महिने जर आहारात क जीवनसत्व आले नाही तर थकवा, स्नायुदुखी, चिडचिडेपणा, मोठे सांधे सुजणे दुखणे असे प्रकार सुरू होतात. त्वचा काळवंडते. जरा धक्का किंवा मार लागला तर काळेनिळे होते. हिरड्या फुगतात. त्यातून रक्त वाहू लागते. डोळ्यामध्येही रक्त साकळल्यासारखे वाटते.

उपचार -

लहान मुलांना संत्र्याचा, लिंबाचा रस अधून मधून देणे जरूरीचे आहे. संत्री नुसती सोलून खाणे, लिंबू चोखणे जास्त फायद्याचे असते. वरण भात लिंबू, हे जीवनसत्व व पूर्णान्नाचा उत्कृष्ट नमुना आहे. एक पालेभाजी, एक उसळ व एक फळभाजी, कोशिंबीर, मीठ लिंबू, पोळी, वरण, भात, तूप, गूळ घालून केलेले पक्वान्न आणि लोखंडी भांडी पळ्या यांचा वापर हे सर्व घटक मुख्य अन्नघटक, जीवनसत्वे, क्षार व मूलधातू यांची शारीरिक गरज पुरी करतात. म्हणून उत्तर कर्नाटकी व दक्षिण महाराष्ट्रातील जेवण परिपूर्ण आहे, असे समजायला हरकत नाही. परंतु जेवणाच्या सरमिसळीमुळे मूळ आत्माच हरवलेला आहे. तरी प्रदेशानुसार, रीतीनुसार आहार घेतल्याने आरोग्य राखणे सहज शक्य आहे.

क जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे तयार झालेल्या विकारावर क जीवनसत्वाचा अतिरिक्त पुरवठा व होमिओपॅथिक उपचार अत्यंत उपयोगी आहेत.

'डी' जीवनसत्व (व्हिटॅमिन डी)

ड जीवनसत्व हे आहारातून मिळते. तसेच सूर्यप्रकाशात त्वचेखाली तयार केले जाते. हे मिळवलेले जीवनसत्व त्वचेखालील चरबीमध्ये व यकृतात साठवले जाते. त्वचेखाली तयार झालेले जीवनसत्व यकृतात तयार साठवलेल्या जीवनसत्वापेक्षा जास्त उपयुक्त असते. या जीवनसत्वाचा गोळ्यांच्या स्वरूपात झालेला अतिरेक घातक ठरू शकतो.

ड जीवनसत्वाचे कार्य - हाडे, आतडी आणि मूत्रपिंडे यावर 'ड' जीवनसत्वाचा प्रभाव असतो. हाडांमध्ये कॅल्शियम साठवण्याचे काम ड जीवनसत्त्व करते. हाडांचा कठीणपणा ठिसूळपणा यांच्यावर नियंत्रण ठेवते. आतड्यातून कॅल्शियम शोषून घेण्याचे कामसुद्धा ड जीवनसत्व नियंत्रित करते. मूत्रपिंडातून काही मूलस्वरूपातील हार्मोन्स तयार करण्याच्या कामात ड जीवनसत्वाची मदत होते.

२. पिट्यूटरी (पियुष ग्रंथी), पॅराथॉयरॉईड, स्वादूपिंड, मेंदू, पांढऱ्या पेशी, त्वचा, काही प्रकारचे ट्यूमर यावर ड जीवनसत्वाचे नियंत्रण असू शकते.

३. प्रतिकारशक्ती वाढवणारी प्रथिने, संदेश, संवेदनाचे चेतन संस्थेतील परिवहन, पेशीकार्य इत्यादींवर ड जीवनसत्वाचे नियंत्रण असते.

४. मूत्रपिंडातील कॅल्शियम व फॉस्फरसचे नियंत्रण ड जीवनसत्वाच्या नियंत्रण कक्षेत असते.

उपलब्धता - आहारामध्ये मासे व माशांची लिव्हर ऑईल्स यामध्ये ड जीवनसत्व मुबलक प्रमाणात आढळते. लोणी व अंडे यामध्येही थोडेसे प्रमाण असते. दुधात अत्यल्प प्रमाणात आढळते. जरी जेवणातून ड जीवनसत्व मिळाले नाही तरी सूर्यप्रकाशात वावरल्याने पुरेसे ड जीवनसत्व त्वचेखाली तयार होऊ शकते. त्वचेखाली तयार होणारे जीवनसत्व हे आहारातून मिळणाऱ्या डी व्हिटॅमिनपेक्षा जास्त चांगले असते. वाढत्या वयात, गरोदरपणात व बाळाला पाजवणाऱ्या स्त्रियांना ड जीवनसत्व जास्त प्रमाणात आवश्यक असते.

ड जीवनसत्वाच्या अभावाची लक्षणे

ड जीवनसत्वाच्या अभावामुळे रिकेटस आणि ऑस्टीओमलेशिया नावाचे रोग होतात.

लहान मुलमध्ये ड जीवनसत्वाच्या अभावामुळे होणारा आजार, वयाच्या सहाव्या महिन्यापासून सुरुवात दिसून येतो. मूल किरकिरे बनते, स्नायू थुलथुलीत होतात. पोट फुगीर दिसते. कपाळावर, डोक्यावर थंड घाम येतो. सारखं पोट झाडणे, सारखी सर्दी होणे, मान सतत हलती राहणे, डोळे हलणे अशी लक्षणे दिसतात. काही मुलांच्या स्वरयंत्रावर ताण येतो. वेळेवर चालणे, रांगणे, उभे राहणे अशा योग्य वाढीच्या क्रिया व्हायला उशीर होतो. पण बोलणे मात्र योग्य असते. दात उशिरा येतात.

डोके - कवटी लहान राहते, टाळू लवकर भरत नाही, कपाळ पुढे आल्यासारखे वाटते. डोके मागून चपटे असते.

छाती बरगड्या - बरगड्यांच्या सांध्यावर मण्यासारख्या गाठी तयार होतात. जपमाळेसारख्या दिसतात. छाती व पोटाच्या मध्यावर हाडात खड्डा तयार होतो.

पाठीचा कणा - मणके वाकडे होतात. त्यामुळे शरीर सुकल्यासारखे दिसते.

हातपाय - मनगट व घोटे जाड चपटे दिसतात. हाडं वाकडी झालेली दिसतात. पाय धनुष्यासारखे वाकतात. त्यामुळे उंची कमी राहते. मुलाची वाढ सुयोग्य होत नाही. स्नायू आणि स्नायुबंध – लवचिकता असूनही स्नायू अतिशय अशक्त असतात. त्यामुळे हातापायात घट्टपणा नसतो. गुडघे तर समोरूनसुद्धा वाकतात. सर्कशीत दाखवल्यासारखे पाय कसेही वाकवता येतात पण पायात बळच नसते. हाडं ठिसूळ झाल्यामुळे पटकन तुटू शकतात.

ऑस्टीओमलेशिया - अतिशय अंग दुखते. हाडं ठणकतात. बरगड्या, कंबरेचे मणके, कमरेचा अस्थिबंध, पाय अतिशय दुखतात, स्नायू अशक्त होतात. खूप दुखतात. ठसठसणाऱ्या वेदना होतात. पायऱ्या चढणे, आधाराशिवाय बसल्या जागेवरून उठणे अशक्य होते. बदकासारखी चाल होते. दुखण्यामुळे रुग्ण अंथरुणाला खिळू शकतो इतके दुखणे प्रचंड असते. याबरोबरच रक्त कमी असणे, (ॲनिमिया) प्रथिने कमी असल्यास प्रकृती ढासळते. हाडांची फ्रॅक्चर्स होतात. बरगड्या मणके एकावर एक बसल्यासारखे होऊन पाठीला बाक येतो. हातापायात सारखा वात येतो. (क्रॅम्पस). लक्षणावरून संधीवात असल्याची गफलत होऊ शकते.

एक्स–रे, रक्त तपासणी, हिस्टरी यावर निदान सोपे होते. शाकाहारी व्यक्ती, घरातच राहणाऱ्या, उन्हात अजिबात न जाणाऱ्या व्यक्तींना, घरातच राहणाऱ्या आहार कमी असणाऱ्या मुलांना असे त्रास होऊ शकतात.

लठ्ठपणा (OBESITY)

शरीरात चरबीचे प्रमाण वाजवीपेक्षा जास्त झाले की ती शरीरात साठून बसते. प्रमाण अधिकाधिक वाढत गेल्यावर माणसाला लठ्ठपणा येतो. त्याचे वजन वाढते. शारीरिक गरजेपेक्षा जास्त खाणे हे लठ्ठपणाचे मुख्य कारण आहे. पाश्चात्य देशात आणि भारत तसेच इतर विकसनशील देशामधील उच्चभ्रू व्यक्तीमध्ये लठ्ठपणा फार आढळून येतो.

कारणे आणि लक्षणे

आपल्या शरीराला ठरावीक उष्मांकांची रोजची गरज असते. अति श्रम करणाऱ्या व्यक्तीला जरुरीपेक्षा जास्त उष्मांक लागतात. त्याप्रमाणे त्याचा आहार जास्त कॅलरीज (उष्मांक) देणारा असावा लागतो (उदा. मजूर, गवंडी, शेतकरी इ.) तसेच मध्यम प्रतीचे श्रम करणाऱ्या व्यक्तींना (उदा. गृहिणी, वाहनचालक, सेल्समन इ.) मध्यम प्रतीचा आहार जो मध्यम उष्मांक देतो असा आवश्यक असतो. तर अजिबात श्रम नसणाऱ्या व्यक्ती (उदा. बैठे काम करणारा, नोकरदार वर्ग, प्रोजेसर, इंजिनियर्स, डॉक्टर्स) यांना अति अल्प उष्मांक फक्त रोजच्या शारीरिक क्रियांना लागतील तेवढेच आवश्यक असतात. परंतु समजा आहार मात्र फक्त पोकळ कॅलरीज देणारा असेल तर गरजेपेक्षा जास्त कॅलरीज मिळून व्यक्ती जाड होते.

काहीवेळा प्रसूतीनंतर स्त्रियांच्या हार्मोन असंतुलनामुळे जाडी वाढते. तसेच थॉयरॉईड किंवा पिट्यूटरी ग्रंथीच्या कामात बिघाड झाला तरी वजन वाढते. परंतु हे प्रमाण जवळजवळ १० ते १२ टक्के असते. आनुवंशिकता हीसुद्धा लठ्ठपणासाठी कारणीभूत आहे. काही विशिष्ट औषधांमुळेदेखील वजन वाढू शकते. जास्त वजन असणाऱ्या व्यक्तींना अनेक व्याधींना तोंड द्यावे लागते. लठ्ठपणा व्याधींना व रोगांना आमंत्रण देतो. लठ्ठपणामुळे हृदय, मूत्रपिंड, यकृत या इंद्रियांवर तसेच पाय गुडघे व घोटे यातील वजन तोलणाऱ्या स्नायूंवर ताण पडतो. पर्यायाने लठ्ठ व्यक्ती अल्पायुषी ठरते. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, संधिवात, गलगंड, यकृताचे आणि पित्ताशयाचे विकार असे अनेक रोग स्थूल व्यक्तीला सहजपणे होऊ शकतात. काही निराश, उदास व्यक्तींना मनातील नैराश्याचा भर कमी करण्यासाठी सतत काहीतरी खाण्याची चटक लागते. मनात नैराश्याची भावना आली किंवा टेन्शन आले की लगेच काहीतरी खावेसे वाटू लागते. गोड किंवा काहीतरी चटकदार खाल्ल्याने बरे वाटते असे वेळीअवेळी खाऊन वजन वाढते. आजकाल हाच प्रकार जास्त दिसून येत आहे.

उपचार

होमिओपॅथी - रुग्णांची अपेक्षा असते की फक्त औषधांनी आपण बारीक व्हावं. फिरायला जाणे, व्यायाम करणे असे कोणतेही प्रकार करायला लागू नयेत. जादू केल्यासारखं वजन मात्र फटाफट कमी व्हावं, असा दृष्टिकोन सर्वस्वी चुकीचा आहे. फक्त मिळकत असावी खर्च अजिबात नसावा व टॅक्सही भरावा लागू नये असा हा प्रकार झाला. असो! होमिओपॅथीमध्ये लठ्ठपणाच्या कारणाप्रमाणे उपचार केले जातात. पाळीचे विकार, थॉयरॉईडचे विकार, नैराश्यातून येणारा लठ्ठपणा यावर अनेक औषधं उपलब्ध आहेत. लहान मुलांमधील लठ्ठपणा ही एक नवीन व्याधी होऊ पहात आहे. त्यावरदेखील उत्तम होमिओपॅथिक उपचार उपलब्ध आहेत.

आहार उपचार - लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी जास्त उष्मांकाचे अन्नपदार्थ वर्ज्य करावेत. लोणी, तूप, चीज, चॉकलेट, साय, आईस्क्रीम, मांसाहार, तळलेले मसालेदार पदार्थ, गोड पदार्थ, पाव, कँडी, केक, बिस्किटे, बटाटे, साखर, पुडिंग्ज, शीतपेये, मद्य, डाळीचे पदार्थ इ. या पदार्थामध्ये जास्त उष्मांक असल्याने हे पदार्थ खाऊ नयेत. तेलाचा वापर अत्यल्प करावा.

इतर उपाय - आहाराबरोबरच लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी इतर नैसर्गिक पद्धतींचा अवलंब केला पाहिजे. चालणे, पळणे, पोहणे, सायकल चालवणे या व्यायामाबरोबरच योगासने, प्राणायाम करावा. शरीरातून जास्त घाम बाहेर पडण्यासाठी बाष्पस्नान, सोनाबाथ घ्यावे. या सर्व प्रयत्नांबरोबरच व्यक्तीने जीवनाकडे सकारात्मकवृत्तीने पाहण्याची सवय करावी.

कृशता (वजन कमी असणे)

प्रत्येक व्यक्तीचे वजन, उंची, बांधा हे सारे प्रमाणशीर असले पाहिजे. त्यासाठी एक आदर्श तक्तादेखील असतो. लठ्ठपणा किंवा बारीक असणे यांचे प्रमाण या तक्त्यांवरून लक्षात येते. आदर्श वजनापेक्षा जर दहा टक्क्यांनी एखाद्या व्यक्तीचे वजन कमी असेल तर ती माफक कृश मानली जाते आणि त्या व्यक्तीचे वजन आदर्श वजनापेक्षा २० टक्क्यांनी कमी असेल तर ती ठळकपणे कृश मानली जाते.

कारणे आणि लक्षणे

काही तरुण व्यक्तीमध्ये अपुऱ्या कॅलरीज मिळाल्यामुळे बारीक असणे ही एक गंभीर स्थिती असते. अशा व्यक्ती थोड्या श्रमांनी दमतात, त्यांचा शारीरिक जोम कमी असतो आणि कुठल्याही संसर्गाविरुद्ध तोंड देण्यास त्यांची प्रतिकारशक्ती कमी पडते. क्षय, श्वसनसंस्थेचे रोग, हृदयदोष, मूत्रपिंडाचे आजार, विषमज्वर, कर्करोग अशा व्यक्तींना झालेले दिसून येतात.

माणूस कृश असण्याची बरीच कारणे असतात. शरीराचे अपुरे पोषण किंवा अति श्रम, बहुदा दोन्हीही कारणांनी व्यक्ती कृश बनते. भावनिक ताणतणाव किंवा खाण्याच्या चुकीच्या पद्धती यांनी शरीरावर परिणाम होतो. जेवणाच्या वेळा टाळणे, कमी जेवणे, उपवासाची सवय आणि व्यायामाचा अभाव हीसुद्धा कारणे आहेत. अन्नपचन नीट न झाल्यामुळे अन्नरस रक्तात नीट शोषले जात नाहीत. पर्यायाने शरीराचे चांगले पोषण होत नाही. अवटू (थॉयराईड) ग्रंथीतील थायरॉक्सिनचा अति स्राव आणि आनुवंशिक प्रवृत्ती यामुळेही माणूस बारीक होऊ शकतो. बद्धकोष्ठता, निद्रानाश, पोटातील जंत, यकृताच्या तक्रारी, मधुमेह, अतिसाराचा जुनाट विकार अशा शारीरिक व्याधींनी कृशपणा येतो. कृशता आणि लठ्ठपणा ठरवण्यासाठी एक विशिष्ट बॉडीमास इंडेक्स ठरवला गेला आहे.

त्याप्रमाणे **BMI** = वजन (किलोमधे) ÷ उंची (मीटरमधे)

या सूत्राद्वारे हा इंडेक्स मिळवला जातो. हा इंडेक्स २०–२५ पर्यंत असला तर व्यक्ती सुदृढ असते. त्यापेक्षा जास्त असल्यास लठ्ठ व एकदम कमी असल्यास कृश मानली जाते.

उपचार

आहार – कृश व्यक्तींनी थोड्या थोड्या प्रमाणाने खायला हवे. कारण थोडे खाल्ले तरी त्यांना पोट भरल्यासारखे वाटते. शरीराला जास्त कॅलरी पुरवणारे अन्नपदार्थ खावेत. त्यामुळे रोजच्या हालचालीसाठी कॅलरी खर्च होऊन उरलेल्या मेदाच्या स्वरूपात शरीरात साठतात. रोज शरीराला आवश्यकतेपेक्षा जास्त ५०० कॅलरी जास्त खाल्या तर आठवड्याला अर्धा किलो वजन वाढते.

होमिओपॅथी – कित्येकदा आहार, जीवनसत्वे घेऊनसुद्धा वजन वाढत नाही. तेवीस वर्षाची स्वाती. नाकी डोळी रेखीव परंतु अंगानं एकदम बारीक. त्यामुळे लग्नामध्ये अडथळे येऊ लागले. चेहऱ्यावर तेज नाही. अंगावर, त्वचेवर बारीक पुरळ येत असत. सगळ्या प्रकारचे टॉनिक्स, व्हिटॅमिनस घेऊन झाले होते. परंतु तब्येत सुधारत नव्हती. कोणताच आजार नव्हता. परंतु होमिओपॅथीमुळे मात्र स्वाती एकदम टवटवीत दिसू लागली. यथास्थित लग्नही झाले. अॅब्रॉटिनम, सेपिया, अँब्रोमा अगस्टा अशी होमिओपॅथिक औषधे कृशपणावर उपलब्ध आहेत.

निसर्गोपचार

खरबूज – गोड व ताजी खरबुजे रोज खाल्ल्याने पचन सुधारून वजन वाढते.

आंबा – आंबा व दूध यांचा जोड उपचार वजन वाढवण्यास मदत करतो.

अंजीर व सुकामेवा – सर्वच सुक्यामेव्यामध्ये भरपूर कॅलरीज असतात.

शेंगदाणे व गूळ – गूळ व शेंगदाण्यांची गूडदाणी हा अत्यंत स्वस्त व मस्त पोषक उपचार आहे.

पोषके – मानसिक उदासिनतेमुळे शरीराचे स्नायू अशक्त होतात. त्यामुळे शक्ती वाया जाते. वेगवेगळी पोषके घेतल्यामुळे स्वास्थ्य मिळवण्यास उपयोग होतो.

इतर उपाय – व्यायामालाही तितकेच महत्व आहे. चालणे, फिरणे, योगासन, प्राणायाम, मालिश यामुळे शरीराला विश्रांती मिळून मानसिक, शारीरिक ताण कमी होतो. भूक लागते. उत्तम झोप येते. सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन हे आसनप्रकार उपयुक्त आहेत.

बालकुपोषण

कुपोषणाने बालमृत्यू होण्याचे प्रमाण आफ्रिका व भारतात सर्वाधिक आहे. बालकुपोषण हे साधारण वयाच्या सहाव्या महिन्यापासून ते वय वर्षे एकपर्यंत जास्त होत असते. कारण पहिले सहा महिने स्तनपानामुळे तान्ह्या बाळाच्या भरणपोषणाच्या जवळजवळ सगळ्या गरजा भागवल्या जातात. त्यातही जर स्तनपानसुद्धा व्यवस्थित न मिळाल्यास आणि त्याची भरपाई वरच्या अस्वच्छ रीतीने हाताळण्यात येणाऱ्या दुधाने होत असल्यास कुपोषण होणारच असे मानण्यास हरकत नाही. समाजाच्या काही निम्न स्तरातील स्त्रिया ज्या स्वतःच कुपोषित असतात त्या मूळतःच कमी वजनाच्या मुलाला जन्म देतात. अशा मुलांना जर स्तनपान व्यवस्थित मिळाले नाही तर कमी दर्जाचे वरचे दूध दिल्याने या मुलांची तब्येत जास्तच खालावते. शारीरिक स्वच्छतेचा अभाव, आहार, औषधपाण्याचा अभाव, यामुळे वारंवार अतिसार, उलट्या, ताप येणे अशा विकारांनी ही मुलं आणखीनच दुबळी बनतात. वेळेवर उपचार न झाल्याने प्राणास मुकतात.

एक ते सहा वर्षे वयोगटातील मुलांच्याहीबाबतीत थोड्याफार फरकाने असेच घडत असते. सहाव्या महिन्यापासून बाळाला घन आहाराची गरज असते. पण त्यावेळी अगदी पातळ पेज, भातावरणाचे फक्त पाणी भरवले जाते. त्यामुळे बाळ अंग धरत नाही. अगदी मध्यमवर्गीय, उच्चवर्गीयांमध्ये बाजारात मिळणाऱ्या पावडरींचे मिश्रण भरवले जाते. परंतु कधी ते जास्त पातळ होते किंवा जास्त दिवस दुकानातच राहिल्यामुळे त्यात बुरशी धरलेली असते. या कारणांनी बाळाला पातळ शौच होते किंवा उलट्या होतात. खाल्लेले पचत नाही.

लक्षणे - कुपोषित मुले अगदीच बारकुळी, हातापायाच्या काड्या झाल्यासारखी दिसतात. स्नायू अगदीच कृश होतात. शरीराच्या मानाने डोके मोठे दिसते. बरगड्या उठून दिसतात. पोट साधारण फुगल्यासारखे दिसते. जरी उंची वाढली तरी मूल अंगाने भरत नाही. क्षार व पाण्याच्या प्रमाणाचा असमतोल आढळून येतो. अशा मुलांमध्ये गॅस्ट्रो, श्वसनाचे आजार, गोवर, कांजिण्या, नागीण, क्षयरोग, अस्वच्छ त्वचेमुळे होणारे नायटा, स्केबिज असे त्वचारोग, तसेच जंत होणे असे आजार प्रकर्षाने आढळून येतात.

मुलांचा आहार कसा असावा?

बाळाला वयाच्या एक वर्षापर्यंत स्तनपान देण्यास हरकत नाही. परंतु चार महिन्यानंतर घनआहार चालू करावा आपण जेवतो ते सर्व अन्न (मांसाहार वगळता) गिळता येईल एवढेच पातळ करून बाळाला भरवायला हवे. वरचे दूध एखाद दोनदा देण्यास हरकत नाही. चौथ्या महिन्यानंतर मऊ चिरडलेला वरणभात, साजूक तुपातला किंवा अगदी थोड्या तेलातलाही शिरा बाळाला भरवायला हवा. मूल एक वर्षाचे झाल्यावरच स्वतःच्या हाताने खाण्याची सवय करावी. चिक्कू, केळं, पपई, सफरचंद अशी फळे खायला द्यावीत. दात येताना प्लास्टिकची टिदर्स देण्यापेक्षा सुक्या खोबऱ्याचे व खारीकचे तुकडे दोऱ्यात ओवून बाळाच्या गळ्यात बांधावेत. म्हणजे बाळ चवपण ओळखते व पोषणही होते.

एक ते सहा वर्षे वयोगटातल्या मुलांना दोन वेळच्या जेवणां व्यतिरिक्त प्रत्येक दोन तासांनी काही तरी खाऊ द्यावा, चणे, फुटाणे, शेंगदाणे, हरबरे असे खाणे द्यावे. नुसतेच वेफर्स, चॉकलेट्स, कॅडबरीज देऊ नयेत. त्याने पोकळ उष्मांक तयार होतात. मधल्या वेळेत उपमा, पोहे, लाह्याचे पीठ, थालीपीठ असे पदार्थ खायला शिकवावे. भाजी आमटी अति तिखट असू नये. सर्व डाळींचे डोसे, इडली, ढोकळा अशा पदार्थांनीही शारीरिक पोषण व्यवस्थित होते म्हणून आठवड्यातून एकदोनदा असेही पदार्थ मुलांना द्यायला हरकत नाही. सर्वात स्वस्त व मस्त पर्याय तेल किंवा तुपात केलेला शिरा व मूठभर शेंगदाणे रोज मुलांना देणे हा आहे. लहान बाळांना फक्त दूध, कणेरी पेज, डाळभाताचे पाणी, असे अति पातळ पदार्थ दिल्याने ही बाळं लघवी जास्त करतात पण शौचास एकदम खडा होतो.

होमिओपॅथी – अशक्त व कुपोषित मुलांसाठी झटपट आरोग्य सुधारण्यासाठी होमिओपॅथी एक वरदानच आहे.

कुपोषण

आहार कमतरतेमुळे किंवा तत्सम काही कारणांमुळे शरीराचे भरणपोषण व्यवस्थित न झाल्यास वजन कमी होऊन अनेक आजारांना तोंड द्यावे लागते. आजही भारतासारख्या झपाट्याने प्रगती करणाऱ्या देशात कुपोषणाच्या बळींची संख्या आफ्रिकेच्या खालोखाल आढळून येते. लठ्ठपणा किंवा कुपोषण यांचा एक तक्ता आहे. ठरावीक उंची व वयाप्रमाणे व्यक्तीचे ठरावीक वजन अपेक्षित असते. त्याला 'बॉडीमास इंडेक्स' म्हणतात. व्यक्तीचे वजन (किलोमध्ये) याला व्यक्तीची उंची (मीटरमध्ये) चा वर्ग याने भागले असता हे गुणोत्तर मिळते. हा इंडेक्स जर का १६ पेक्षा कमी असेल तर सक्त कुपोषण मानले जाते.

कुपोषणाचे कारणे

१. आहाराची कमतरता

२. सतत पित्त किंवा वांती होणे

३. भूक न लागणे, किंवा अति उपवास (क्रॅश डायटिंग) केल्यामुळे

४. लहान आतड्याच्या काही विकारांमुळे अन्न घटक व्यवस्थित शोषले न गेल्यामुळे

५. थॉयरॉईडच्या अतिरिक्त स्रावामुळे (थायरोटॉक्सीकोसीस) सतत होणाऱ्या संसर्गजन्य विकारांमुळे

६. मधुमेहामुळे लघवीतून साखरेचा सातत्याने ऱ्हास होत असल्यास

८. क्षयरोग इत्यादी रोग तसेच कर्करोगामुळेही कुपोषण होऊ शकते.

लक्षणे - वाढत्या वयातील मुलांची वाढ कमी होते किंवा पूर्ण थांबते. उंची वाढत नाही. मोठ्यांचे वजन कमी होते. सतत भूक लागते, तहान लागते, पण खाल्ले जात नाही किंवा खाववत नाही. अशक्तपणा येतो. थंडी वाजते. रात्रीतून सारखे लघवीला उठावेसे वाटते. स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी येत नाही किंवा स्राव अतिशय कमी होतो. पुरुषांमध्ये नपुंसकता येऊ शकते.

चेहरा पहिल्यांदा अगदी तरुण दिसतो परंतु नंतर जख्खड, ओढल्यासारखा, भावनाहीन दिसू लागतो. त्वचा खरबरीत, फिकट कोरडी आणि डाग पडल्यासारखी दिसू लागते. केस पातळ होतात, तुटक होतात, गळतात. हातपाय गारठल्यासारखे होऊन नखं व बोटं निळसर दिसू लागतात. अंगातले चरबीचे प्रमाण एकदम कमी होते. स्नायू झडल्यासारखे होतात. त्वचेचा ताण कमी होतो. दंडाचा घेर हा शारीरिक पोषणावर अवलंबून असतो. कुपोषणामध्ये दंडाचा घेर सगळ्यात आधी विचारात घेतला जातो. अंगातील उष्णता कमी होते. बी.पी. कमी होते, नाडी क्षीण होते. सतत पातळ शौच होते. विचार करण्याची क्षमता कमी होते. उदासी, नैराश्य, चिडचिडेपणा वाढीस लागतो. कुपोषणामुळे कोणतेही संसर्गजन्य रोग लवकर होतात व प्रतिकारशक्ती खालावल्यामुळे रोग वाढीस लागून कित्येकदा मृत्यूदेखील संभवतो.

कुपोषणाची वर्गवारी तीन टप्प्यामध्ये केली जाते. मध्यम, साधारण आणि अति प्रमाणात! यांचे उपचारही या वर्गवारीनुसारच करावे लागतात. रक्त, लघवी आणि काही तत्सम तपासण्यांद्वारे निदान करावे लागते व कारणानुसार उपचार करावे लागतात.

उपचार

आहार नियोजन - मध्यम व साधारण कुपोषणावर जास्तीचा आहार, जीवनसत्वे व पोषकेयुक्त औषधे तथा योग्य विश्रांती मिळाल्यास रुग्ण यथावकाश सुधारू शकतो. आहार प्रथमतः कमी मात्रेत द्यावा लागतो. भाताची पेज, मऊ गुरगुट्या भात, वरणाचे पाणी, साखरपाणी असा सपक आहार पहिल्यांदा द्यावा. मग सावकाश प्रमाण वाढवत जाऊन सर्व सत्वयुक्त समतोल आहार चालू करावा. दर तीन तासांनी सुपाच्य हलका आहार द्यावा. नंतर नंतर शरीराला जास्त कॅलरी पुरवणारे अन्नपदार्थ द्यावेत, उदा. दूध, साखर, गूळ, अंडी, पनीर, डाळीचे पदार्थ, गहू-तांदळाचे पदार्थ, सुकामेवा इ. त्यामुळे रोजच्या हालचालीसाठी कॅलरी खर्च होऊन शिवाय उरलेल्या मेदाच्या स्वरूपात शरीरात साठतील रोज शरीराला ५०० कॅलरी जास्तीच्या मिळाल्या तर आठवड्याला अर्धा किलो वजन वाढते.

प्रोटिनएनर्जी मालन्यूट्रिशन

आहाराच्या कमतरतेमुळे मॉलन्यूट्रिशन म्हणजेच कुपोषण होते. ऐहिक सुखोपभोगाच्या वस्तूंमध्ये सुधारणा झाली पण प्रत्येक व्यक्तीला पोटभर अन्न पुरवण्यामध्ये मात्र आपली समाजव्यवस्था हतबल ठरली आहे. समाजातील सर्व प्रस्तरांमध्ये प्रत्येकाला अन्न, वस्त्र, निवारा या गरजेच्या वस्तू समप्रमाणात वाटल्या जात नाहीत. वस्त्र, निवारा या गोष्टी किमान परिमाणात मिळाल्या तरी अन्न हे निदान पोटभरण्याइतके, पोषण होण्याइतके तरी सर्वांना मिळाले पाहिजे. भारत एक महासत्ता होऊ पहात आहे. अर्धी जनता मात्र अर्धपोटी रहात आहे, हा केवढा विरोधाभास! आज सुस्थितीतील माणूस दिवसाला जाणते अजाणतेपणी दोन माणसांचे जेवण वाया घालवतो. लग्न समारंभातून केवढे तरी अन्न वाया जाते. या अन्नाचे व्यवस्थित संकलन झाल्यास समाज कुपोषणांपासून बचावू शकेल.

प्रोटिन एनर्जी मालन्यूट्रिशन - आहारामध्ये फक्त कर्बोदके घेतली जात असतील तर पीईएम हा विकार उद्भवू शकतो. समाजातील सर्वात खालच्या स्तरामध्ये डाळी, तेलबिया, प्राणिजन्य पदार्थ अगदी कमी प्रमाणात खाल्ले जातात. फक्त भाकरी भाजी आहार असणाऱ्यांना प्रथिनांची कमतरता जाणवते. लहान मुलांमध्ये हा विकार जास्त आढळतो. कारण अंगावरचे दूध बंद करून वरचा आहार चालू करताना फक्त भाताची पेज किंवा गंजी असा अगदी पातळ आहार दिला जातो. शिवाय शेंगदाणे, फुटाणे देऊन प्रथिनांची कमतरता भरून काढता येते, खोबरं, शेंगदाणे, फुटाणे, अशा स्वस्त गोष्टीतून सकस आहार मिळवता येतो याची जाण (शिक्षण नसल्यामुळे) अशा मुलांच्या आयांना नसते.

त्याशिवाय आतड्यांचे आजार, काही मोठे मोठे आजार उदा. कॅन्सर, एड्स, किडनी फेल्युअर, यकृताचे, हृदयाचे आजार यामध्ये पचनावर परिणाम होऊन पीईएम होऊ शकतो. हायपर थॉयराईडझम, काही ट्यूमर, अशा विशिष्ठ आजारांमध्ये खाल्लेले अंगाला लागत नाही. तेव्हाही पीईएमची लक्षणे दिसतात. गॅस्ट्रो, संग्रहणी, सक्तीचे उपवास, डाएटिंग, वृद्ध व्यक्तीमध्ये कुपचनाचा त्रास यामुळे पीईएम होऊ शकतो.

लक्षणे - लहान मुलांमध्ये कुपोषणाचे दोन प्रकार दिसतात. मॅरॅस्मस (Marasmus) : यामध्ये मूल अगदी बारिक होऊन सगळे स्नायू झडल्यासारखे दिसतात. पोट फुगते, हात पाय काड्या होतात. मूल अतिशय किरकिरे अस्वस्थ होते. गालाची हाडं, बरगड्या वर येतात. त्वचा कोरडी रखरखीत होते.

क्वॉशीओरकर (Kwashiorkar) - अंगात फक्त पाणी भरल्यासारखी सूज येते. तोंड, त्वचा, फिकट निस्तेज, पांढुरकी दिसते. तोंडांवर पांढरे डाग दिसतात. मंदत्व येते. विशेषतः कमरेवर, पार्श्वभागावर काळपट डाग दिसतात. केस पातळ होऊन लालसर सोनेरी दिसतात. मुलं किरकिरी अशांत होतात. सारखे जुलाब होतात. अंगाला आंबूस वास येतो. हाडांची फ्रॅक्चर होतात. बेडसोअर्ससारख्या जखमा होतात. पूर्ण दुर्लक्ष झाल्यास मूल दगावते. मध्यम वयाच्या रुग्णांमध्ये पीईएमची लक्षणे सर्वसाधारण लहान मुलांसारखीच असतात. त्याशिवाय काम करण्यासाठी शक्ती रहात नाही. शरीर कृश बनते. दुर्लक्ष झाल्यास अपमृत्यू ओढवू शकतो.

निदान - रक्ततपासणानंतर निदान स्पष्ट होते. तरी शारीरिक तपासणीवरूनच कुपोषणाची कल्पना येते.

उपचार - आहारयोजना–आहारात कर्बोदकाप्रमाणेच प्रथिनांचाही समावेश हवा. लहान मुलांना सहाव्या महिन्यानंतर जेव्हा वरचा आहार चालू केला जातो, तेव्हा तांदूळ तुपावर भाजून त्याचे रवाळ पीठ करून घ्यावे. त्यात जरा मुगाच्या डाळीचे पीठ, चिमूटभर साखर, मीठ घालून घट्टसर लापशी करून ती बाळाला हळुहळू भरवावी. दात आल्यानंतर सुकं खोबरं, शेंगदाणे, फुटाणे येता जाता खायला द्यावेत. रोज शिरा खायला द्यावा, वरणभात लिंबू द्यावा. वयस्कर कुपोषित व्यक्तींना कुळीथाचं पिठलं, डाळ तांदळाच्या भाजणीचं थालीपीठ, नाचणीचं धिरडं, सुका मेवा, खसखशीची खीर, सालीसकट मूग घेऊन बनवलेली खिचडी, गूळ घातलेला सांजा असे पदार्थ द्यावेत.

पचनाच्या तक्रारींवर होमिओपॅथीसारखे दुसरे औषध नाही. रुग्णाला काही खाल्लेतरी पचत नसल्यास, जुलाब उलटी असे प्रकार होत असल्यास,मूळ कारणीभूत आजार यावर होमिओपॅथी निश्चितच गुणकारी आहे. खेडोपाडी, दुर्गम ठिकाणी जेथे कुपोषणामुळे बालमृत्यू होतात तेथे वैद्यकीय सेवा पोहोचणे, रुग्णाला आवश्यक आहार मिळणेही तितकेच गरजेचे आहे.

बाळाचा आहार व आरोग्य समस्या

चिनूच्या आईची तक्रार एकच होती. काय तर म्हणजे चिनूला काहीही भरवलं की ओकून काढते. तर ही पेशंट फक्त अकरा महिन्यांची. अगदी गोड दिसणारी 'चिनू!' पण काहीही खायचा जाम कंटाळा भरवलं की फुर्रर करून उडवणारच. त्यामुळे आईची तारांबळ उडायची. अर्थात आजकाल न्युक्लिअर फॅमिलीज असल्यामुळं आईलाही व्यवस्थित माहिती नसतं की बाळाला नक्की काय, किती आणि कसं खिलवलं पाहिजे आणि फक्त सल्ले देणारे भरपूर जण (की जणी?) आणि प्रॅक्टिकली सगळंच ओ ऽ म फस्स!

पहिले चार महिने बाळ दूध प्यायल्यानंतर २-३ तास व्यवस्थित झोपत असेल व वरचे पाणी न पितासुद्धा भरपूर लघवी करत असेल (वरचे पाणी ४ महिने देऊच नये) व रोज २०-२५ ग्रॅम वजन वाढत असेल तर बाळाचे पोट व्यवस्थित भरत आहे, असे समजावे. वरचे दूध द्यावयाचे असल्यास गाईचे दूध किंचित पाणी मिसळून द्यावे. स्वच्छतेचे भान ठेवावे. चौथ्या महिन्यापासून भातावरची पेज थोडेसे मीठ घालून चमच्याने दिवसातून एक दोनवेळा पाजवावी. नंतर तांदूळ भाजून वरवरीत पीठ करून पातळ शिजवून साखर व मीठ घालून बाळाला भरवावी. सहाव्या महिन्यानंतर अगदी मऊ गुरगुट्या भात, तुपाचे चार थेंब, थोडेसे वरणाचे पाणी किंवा घोटलेले वरण व लिंबाच्या रसाचे काही थेंब असे कालवून छोट्या चमच्याने सावकाश, शांतपणे भरवावे. बाळाला पायावर आढवे पाडून न भरवता कुशीत घेऊन छोटा छोटा घास भरवावा. अन्न गिळता येईल इतकेच पातळ असावे. आठव्या महिन्यापासून चपाती किंवा भाकरी बारीक कुस्करून दूध, गूळ घालावे व साधारण अर्धी वाटी होईल एवढ्याच प्रमाणात भरवावे. एकवेळ चपाती भाकरीचा असा आहार व एकवेळ भात असे केल्यास उत्तम. बाळाला भूक लागेल त्याप्रमाणे साधारण अडीच ते तीन तासांनी आहार आवश्यक आहे. मधल्या वेळेत उकडलेले सफरचंद, छोटं गोड केळं, चिक्कू, पपईचा गर देऊ शकता. दहाव्या महिन्यानंतर अर्धवट उकडलेलं अंडं, टोमॅटो सूप, उकडलेला बटाटा, रताळं, मऊ साजूक शिरा द्यायला हरकत नाही. अंगावरचे दूध सहाव्या महिन्यानंतर फक्त रात्री बाळाला हवे असल्यास द्यावे. अन्यथा मूल वरचा आहार घेण्यास राजी होत नाही. एक वर्षाच्या मुलानं सर्व आहार व्यवस्थित घेतला तरच शारीरिक, मानसिक वाढ व्यवस्थित होते.

तान्ह्या मुलांचे आजार व उपचार - खाण्यावरच्या तक्रारीसाठीसुद्धा अगणित औषधं होमिओपॅथीमध्ये आहेत. चिनूलासुद्धा होमिओपॅथिक औषधंच देण्यात आली. आता दीड वर्षाची चिनू चांगली दणदणीत झालेय!

जन्मल्यानंतर अगदी तान्ह्या बाळांना पहिल्या एक ते तीन महिन्यापर्यंत पोटात गॅस धरण्याचा त्रास होत असतो. त्यासाठी दूध पाजल्यावर बाळाला खांद्यावर घेऊन पाठीवर थोपटून ढेकर आणणे (बर्पिंग) आवश्यक असते. काही मुले अंगावर घेऊन फिरत राहिल्यास शांत राहतात, खाली ठेवलं की रडतात. या मुलांचं एकतर पोट व्यवस्थित भरत नाही किंवा पोट व्यवस्थित साफ तरी होत नाही. अशा मुलांना कॅमोमिला नावाचे होमिओ औषध उपयुक्त असते. मात्र काळजीपूर्वक द्यावे लागते. आठ ते दहा महिन्याच्या मुलांचे दात येत असतात. हिरड्या शिवशिवत असतात. मुलं काहीही तोंडात घेऊन चावण्याचा प्रयत्न करतात.अशावेळी प्रसिद्ध होमिओपॅथिक औषधे डेन टॉनिक व तत्सम संयुक्त होमियोपॅथिक औषधं तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने द्यायला हरकत नसते. उलटी, जुलाब, सर्दी तापावरसुद्धा सुंदर उपयुक्त औषधं देता येतात. काही मुलं रांगणे, पालथे पडणे, चालणे बोलणे य टप्प्यांमध्ये मागे पडतात. टाळू लवकर भरत नाही. अशक्तता कमजोरी राहते याकरिताही बरायटाकार्ब, कल्केरिया कार्ब, सिलीशिया अशी औषधं आहेत. त्यामुळे मुलांची वाढ व्यवस्थित होते. काही मुलांचा कोठा अगदी जड असतो. शौचास घट्ट होते. बाळ रडत राहते. अशा मुलांना अल्युमिना, लायकोपोडियम, ओपियम अशा औषधांनी कोठा स्वच्छ राहण्यास व पचन सुधारण्यास मदत होते. सारखा ताप, सर्दी. त्वचाविकार यावरही अँटिबायोटिक्स व तत्सम औषधे टाळून होमिओपॅथिक औषधे दिल्याने सर्व दुष्परिणाम टाळता येतात. जंत, कृमी यावरसुद्धा परिणामकारक होमिओपॅथिक औषधांनी उत्तम उपाय करता येतात. आजकाल अनेक जागरूक पालक बाळाच्या जन्मापासूनच होमिओपॅथीचा अवलंब करतात.

आहार आणि उपचार

आजवर फक्त लहान मुलांचीच तक्रार असायची की अजिबात खात नाही, भूकच लागत नाही! हे नको–ते नको! इत्यादी इत्यादी. परंतु आजकाल आणखी एक वयोगट या विकारांनी त्रस्त आहे तो म्हणजे वय वर्षे तेरा ते वय वर्षे तेवीस या गटातील तरुणी! आश्चर्य वाटतंय ना? परंतु या गटातील प्रत्येक नवतरुणीला आपण बार्बीडॉलसारखंच दिसावं असं वाटतं. आजकालचे कार्टुन्ससुद्धा फिगरबद्दलचे असे गैरसमज मुलींच्या डोक्यात फिक्स करत आहेत. सगळ्या मुलींना 'झिरोसाईज फिगर' हवी आहे. परंतु हे सर्व घातक आहे.

रीमा यंदा दहावीला आहे. परवा परवाच क्लासहून येताना चक्कर येऊन सायकलवरूनच रस्त्यावर कोसळली. आजूबाजूला लोक गोळा झाले. काही महितीतल्या व्यक्तींनी मग घरी नेऊन पोचवले. जवळच्याच डॉक्टरांच्याकडे आईनं तिला नेलं. त्यांनी तिची रक्तातली साखर पाहिली तर फक्त साठ. तात्पुरते उपचार केल्यानंतर डॉक्टरनी रीमाला दोन दिवस आराम करण्याचा सल्ला दिला. दहावीचं वर्ष, चार दिवसावर प्रिलीम एक्झाम चालणारच नव्हतं. रीमाची आई तिला आहारविषयक सल्ला घेण्याकरता आली. विचारणा केल्यावर समजलं की रीमा सकाळी अर्धी चपाती आणि भाजी खाऊन क्लासला जाते. नंतर लगेच शाळेत जाते. शाळेत डब्यामध्ये एक चपाती भाजी शाळेहून आल्यावर ब्रेड–जाम आणि रात्री एक चपाती भात, आमटी भाजी बास! पोट भरलं. दूध नाही फक्त चहा आपल्या देशामध्ये ४० टक्के तरुण मुलं पैशाअभावी अर्धपोटी राहतात आणि ६० टक्के तरुण मुलं फक्त हट्ट आणि दिखाव्यासाठी अर्धपोटी राहतात. दोन्हीकडे कुपोषणच! भारताचे भावी नागरिक जर असे कुपोषित असतील तर त्यांच्याकडून अपेक्षा करणे व्यर्थ आहे.

हा एक भाग झाला. तर दुसरीकडे मुलं फक्त ब्रेड, बटर, जाम, मॅगी, कॅडबरी, चायनीज, पाव भाजी, वडापाव, पिझ्झा, बर्गर, केक, बिस्किट्स, कुरकुरे, वेफर्स, आईस्क्रीम, कोकाकोला, पेप्सी याच मेनुवर जगताना दिसतात. त्यामुळे फक्त पोकळ कॅलरीज वाढून गोल मटोल थुलथुलीत शरीराची टीव्हीसमोर बसणारी मुलं/मुलीसुद्धा खूप आहेत हे सुद्धा कुपोषणच!

ज्या वयात या मुलांनी किंवा मुलींनीही सर्व पोषणतत्वे मिळणारा घरगुती, पोषक समतोल आहार घेतला पाहिजे त्याच वयात ही मुलं पुढच्या होऊ घातलेल्या आजारांची मुहूर्तमेढ रोवत आहेत. ज्या घरातील मुलं वरील दोन प्रकारात मोडतात त्यांच्या पालकांनी हा लेख आपल्या मुलांना जरूर वाचून दाखवावा.

पाहूया कुपोषणाने कोणकोणते आजार होतात.

लक्षणे - १. थकवा जाणवणे, थोडेसे चालले, जिना चढला की छातीत धडधडणे, चक्कर येणे.

२. चीडचीड होणे, स्मरणशक्ती कमी होणे, डोळ्यांना अंधुक दिसणे.

३. प्रतिकारशक्ती कमी होऊन वारंवार सर्दी पडसे होणे, डोके दुखणे, कंबर, पाठ, पाय दुखणे.

४. हाडांना ठिसूळपणा येऊन अंग दुखणे, मान व कंबरेमध्ये कडकपणा जाणवणे.

५. मुलींमध्ये मासिक पाळीच्या तक्रारी वाढणे, चांगले स्त्रीबीज तयार होत नसल्यामुळे पॉलीसिस्टिक ओव्हरीज सारखे विकार होणे.

६. हायपो/हायपर थॉयरॉईडिझम् सारख्या विकारांना सुरुवात होणे.

७. केस गळणे, अकाली केस पांढरे होणे, डोक्यात कोंडा होणे.

८. त्वचा निस्तेज होणे, इसब, नायटा पुरळ असे त्वचाविकार होणे.

९. अपचन, बद्धकोष्ठ, आम्लपित्त, मलावरोध, पोटात गॅस होणे अशा तक्रारी होऊ शकतात.

१०. मुलांच्या बाबतीतसुद्धा प्रजननक्षमतेत कमतरता निर्माण होऊ शकते.

उपचार - आपली मुलं सारखी आजारी पडू नयेत. यासाठी पालकांनीच दक्ष राहिलं पाहिजे. पालकच मुलांना बाहेरचं खाण्याची सवय लावतात. अगदी तान्ह्या बाळांनाही फेरैक्स, सेरेलॅक घालून त्यांची पचनसंस्था नाजूक करून टाकतात. आतातरी जागे व्हा ! कार्यक्षमता, स्मरणशक्ती, एकाग्रता वाढवण्यासाठी आधी चांगले खा, मग कसे यशस्वी व्हावे याची पुस्तकं वाचा, आपल्या पूर्वापार चालत आलेल्या आहारपद्धतीतच तुमच्या आरोग्याचे रहस्य दडले आहे. कर्नाटकी व महाराष्ट्रीय जेवणाची पद्धत सर्व जगातल्या आहारपद्धतीमध्ये उत्कृष्ट आहे हे पुन्हा एखाद्या विदेशी संशोधकाने सांगण्याआधी स्वतःच जागे व्हा.

कसा असावा तरुण तरुणींचा आहार?

सकाळी उठल्यावर चहा, दूध, कॉफी बरोबर ब्राऊन ब्रेड एक स्लाईस किंवा मारी बिस्किटे घ्यावीत. सकाळी कितीही घाई असली तरी नाश्ता चुकवू नये. कॉलेज-शाळेला जाणाऱ्या मुलामुलींनी चपाती, भाजी, कोशिंबीर, एखादे फळ व दूध असा भरपेट नाश्ता घ्यावा. दुपारी घरी येणे शक्य नसल्यास पोळी भाजी (एकावेळेस कमीत कमी दोन पोळ्या किंवा चार फुलके) तूपगूळ पोळी असा डबा न्यावा. सोबत एखादी काकडी, गाजर किंवा सफरचंद न्यावे. कोल्ड्रिंक्स बाहेर प्यावे असे वाटत असल्यास लाईमज्यूस, मोसंबीज्यूस असे अनेक देसी पर्याय आहेत. डब्यामधे पोहे, उपमा, शिरा, मक्याचा चिवडा, लाह्यापीठ, मेथीपराठे. आलूपराठे, मुळ्याचे पराठे असे टेस्टी पर्यायी फास्टफूडच हवे असल्यास खावेत. रात्रीचे जेवण मात्र साग्रसंगीत भाकरी, पालेभाजी, वरणभात तूप असे असावे. सकस सात्विक आहाराने शरीर व मन दोन्ही शुद्ध राहते. रडव्या, टेन्शन वाढवणाऱ्या मालिका टीव्हीवर पहात न जेवता, सर्वांशी गप्पा मारत जेवण करावे. इतके सर्व करून काही त्रास असेलच उदा. वरील लक्षणांपैकी तर होमिओपॅथिक तज्ज्ञांचा जरूर सल्ला घ्यावा. शीघ्र गुण हमखास येतोच.

आरोग्यमान

आरोग्याच्या दृष्टीनं सर्वसामान्याच्या बाबतीत काही खरे खोटे समज आढळून येतात.पाहुया यातील समज गैरसमज आणि समजून घेण्यातील अडथळे.

आहार

१) हेल्दी खाणं म्हणजे फक्त उकडलेल्या भाज्या, बेचव पदार्थ असा एक गैरसमज आढळून येतो. तसं नसून चटकदार दिसायला सुंदर पण पौष्टिक व रुचकर आहार बनवताही येतो व खाताही येतो. मनातला तो पूर्वग्रह काढून टाकायला हवा.

२) 'शीळं कोण संपवणार? मोलकरणीला देऊन टाकावं लागतं' हवं तेवढच बनवावं. शीळं मुळीच खाऊ नये. सकाळचा स्वयंपाक सकाळी, रात्रीचा रात्री अशीच सिस्टीम बनवावी. पाहुणे आले अचानक तर आयत्यावेळी सिंगल डिश मिल बनवू शकता.

३) 'माझा नाश्ता व दोनही जेवणं टीव्हीसमोर होतात'. अशानं भूक नसतानाही खूप खाल्लं जातं. सरळ बंद करा.

४) 'दुसऱ्याला कंपनी द्यायला, दुसऱ्यांच्या घरी गेल्यावर खावंच लागतं' बाहेर गेल्यावर डायबिटीस, बीपीचं डायट बारगळतं. याचा अर्थ तुम्ही तुमची तब्येत महत्वाची आहे असं समजतच नाही.

५) 'हॉटेल मधलं खाणं' अपरिहार्य असताना अशा डिश निवडा की ज्यामुळे तेल, जड अन्नपदार्थ येणार नाहीत, उदा. टोस्ट, इडली इ.

सौंदर्य

१) 'दिसण्याची कशाला काळजी करायची देवानं रुप दिलंयच आणखी कशाला काय प्रयत्न करायचे?' देवानं रुप दिलं किंवा दिलंही नाही तरी नटनिटकं स्वच्छ टापटीपीत राहण्यानं आपलंच मन आनंदी उल्हासित होतं. वाईट विचार बाजूला सारले जातात. डिप्रेशन येत नाही.

२) 'स्किन केअर, हेअर केअर, प्रसाधने म्हणजे नसता खर्च'. तसं नसून स्वतःची स्वतःच्या त्वचेची, केसांची, सौंदर्याची काळजी घेणं म्हणजे स्वतः मध्ये केलेली गुंतवणूक म्हणायला हरकत नाही. कारखान्यातल्या मशीनना सुद्धा तेलपाणी केल्यावरच ती न कुरकुरता चालतात.

३) आठवड्यातून तीन चार वेळा केस धुतले तर गळतील. असं नसून केस रोज धुतले तरी चालतात. केस गळण्याची कारणं अनेक असतात. आखुड केस रोज वॉश करावेत व लांब केस एक दिवसाआड वॉश करावेत.

४) लिपस्टिक, आयशॅडो, आयलायनर लावल्यावर फक्त साबणाने चेहरा धुतला तर चालतो, असे वाटते पण असे केल्याने या प्रसाधनांमध्ये सिलीकॉन, अस्बेस्टॉस सारखी द्रव्ये असतात ती त्वचेवर घातक परिणाम करू शकतात. म्हणून मेकअप रिमूव्हरने चेहरा स्वच्छ करून मग क्लिन्सिंग मिल्कने चेहरा पुसून काढावा.

व्यायाम

१) 'जीमला जाणं म्हणजे नुसतं फॅड आहे'. असं नसून आजच्या युगात ती आवश्यकता आहे. आपलं शरीर घट्ट व सुगठीत होण्यासाठी व्यायाम अत्यावश्यक आहे. स्वतःवर बंधन घालून घेतल्याशिवाय व्यायाम होत नाही.

२) 'मी कुठं जाड आहे की मी व्यायाम करावा'. व्यायाम सर्वांनीच करावा. त्यासाठी वय, पेशा, नोकरी कसलंही बंधन नसावं. नियमिततेचं बंधन अवश्य असावं. ४) 'मला घरकाम फार असतं' तेही खरंच पण त्यानं तुम्ही फक्त दमता आणि त्या पटीत खाता पण. वेगळा व्यायाम उदा. चालणं किंवा सूर्यनमस्कार नियमित केल्यानं जास्त फायदा होतो. ५) 'व्यायामानं अंग फार दुखतं'. पहिल्याच दिवशी भरमसाठ व्यायाम केला की असं होतं. एक आठवडाभर असं होऊ शकतं. पण नियमितता ठेवल्यानं अंगदुखी कमी होऊन फ्रेशनेस येतो.

चालणं व सूर्यनमस्कार करू शकणाऱ्यांनी सुसूत्रता व नियमितता ठेवावी. बाहेर ठरावीक वेळेत जाता न येणाऱ्यांनी ट्रेडमील व एक्सरसाईज सायकल जरुर घेऊन व्यायाम करावा. मॉर्निंग वॉकर मशीनमुळे कुणालाही फायदा झाल्याचे एकीवात नाही.

आरोग्य चेकअपस्

'कशाला प्रत्येक वर्षी रक्त, लघवी तपासणी व कार्डिओग्रॅम पाहिजे. स्ट्रेसमुळे हार्टअॅटॅक वय वर्षे तीस ते चाळीसच्या दरम्यान येऊ लागलेत. प्रिव्हेंशन इज बेटर दॅन क्युअर हे वेगळं का सांगायला हवं?

डॉ. सोनाली सरनोबत

लेखिका आरोग्य या विषयाला बांधील आहे. पण तिने कोणत्याही एका उपचार पद्धतीला म्हणजे पॅथीला स्वतःला बांधून घेतलेले नाही. लेखिकेने पुस्तकात विषयानुसार अनेक विभाग पाडले आहेत. उदा. मानसिक विकार, श्वसनसंस्था विकार, आस्थि विकार इत्यादी. त्यामुळे वाचकाला ज्या विकाराची माहिती अग्रक्रमाने हवी आहे, त्या माहितीचे पान सहजपणे शोधता येते. विकारांच्या प्रकरणांच्या प्रत्येक लेखात त्या विकाराची थोडक्यात मूळ माहिती दिलेली आहे. त्यात वैद्यकीय शास्त्रानुसार ॲनॉटामी, फिजियॉलॉजी व पॅथॉलॉजीचा आधार घेतला आहे. त्याच लेखात नंतर विकाराची कारणे व लक्षणे नमूद केली आहेत. ती वैद्यकीय शास्त्रानुसार निर्चूक आहेत. लेखिकेने वाचकांना विकारांचे ज्ञान इतपत दिले आहे की त्यांना स्वतःच स्वतःच्या विकाराचे निदान अचूक करता यावे.

– डॉ. कुमार सप्तर्षी
बी.एस्सी. एम.बी.बी.एस.
पुणे.

आरोग्यमंत्र हे पुस्तक विविध आजार, त्यांची कारणे-लक्षणे व त्यावरील अनुषंगिक उपचार आणि उपाय यांची समग्र माहिती देते. त्यामधे सर्वसाधारण विकार ते अगदी कॅन्सर पर्यंत सर्वच रोगाची आपल्याला माहिती मिळते. भाषा अगदी सोपी आणि समजणारी आहे. उगाचच वायफळ माहिती टाळून योग्य तेव्हडे आवश्यक तेव्हडे वाचकांपर्यंत पोहोचवले गेले आहे. लोकांचे आजाराबद्दलचे समज-गैरसमज टाळून वैज्ञानिक दृष्ट्या वैद्यकीय ज्ञान देण्यामुळे वैद्यकीय वाङ्मयात या पुस्तकाचे भरीव योगदान झाले आहे.

– डॉ. बी. आर. देसाई एम. डी.
विभाग प्रमुख व प्रोः जे.एन. मेडिकल कॉलेज
स्त्रीरोग व प्रसूतीविभाग प्रमुख के.एल.ई. हॉस्पिटल
बेळगाव

आरोग्य मंत्र

डॉ. सोनाली सरनोबत