

'डॉक्टर्स डे' स्पेशल ■ डॉ. योगेश बेंडाळे

पर्यायी चिकित्सेच्या नेतृत्वाची श्वायुर्वेदाळा शंधी

माणसाच्या जगण्याच्या सवयी बदलत आहेत. आहारात बदल होत आहे. त्यातून जीवनशैलीशी संबंधित आजारांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. याची गंभीर दखल आता जागतिक आरोग्य संघटनेलाही घ्यावी लागत आहे. कारण, प्रत्येक तीस वर्षांच्या पुढील प्रत्येक चारपैकी एक जण जीवशैलीशी संबंधित आजाराने मृत्यू पावत आहेत.

भारतासारख्या वेगाने विकसनशील देशांमध्ये जीवनशैलीशी संबंधित आजारांचा धोका अधिक जाणवतो. जगभरात जीवनशैलीशी संबंधित आजारांचे ८५ टक्के मृत्यू याच विकसनशील देशांमध्ये होत आहे. पण, यातून आपण घाबरून जायचे कारण नाही. आपल्या जीवनशैलीत योग्य बदल केल्यास यातील ७० टक्के आजार आपण निश्चित टाळू शकतो, असा विश्वासही जागतिक आरोग्य संघटनेने व्यक्त केला आहे.

जीवनशैलीशी संबंधित आजार म्हणजे नेमके कोणते आजार, हा प्रश्न पडू शकतो, त्याची स्वतंत्र यादीच जागतिक आरोग्य संघटनेने प्रसिद्ध केली आहे. जीवनशैलीशी संबंधित पहिल्या दहा आजारांमध्ये हृदयरोग, अर्धांगवायू, फुफ्फुसाचे विकार, कर्करोग, मधुमेह अशा आजारांचा समावेश होतो. पूर्वी वयाची साठी ओलांडलेल्या माणसाला हृदयविकार होत होता, असे आपण अनेकवेळा आपल्या घरातील मोठ्या माणसांकडून ऐकतो. पण, हाच हृदयविकार नुकतेच शिक्षण पूर्ण करून नव्याने नोकरीला लागलेल्या तरुणांमध्ये झाल्याचे आपण पाहतो. याचा अर्थ, जीवनशैली बदलली आणि त्याचा थेट परिणाम आपल्या आरोग्यावर जाणवू लागला. हे आजार वाढत आहेतच, पण त्याचबरोबर या असंसर्गजन्य आजारांशी लढण्यासाठी नवीन उपचारदेखील पुढे येत आहेत. हृदयरोग, मधुमेह अशा काही विकारांमध्ये ही औषधे रुग्णाला आयुष्यभर घ्यावी लागतात. काही वेळा हा आजार बळावतो. त्यातून रुग्णाचा मृत्यूही होण्याचा धोका सातत्याने वाढत असतो. अशा वेळी योग्य जीवनशैलीचे महत्त्व अधोरेखित होते.

चांगली जीवनशैली म्हणजे काय, हे आपल्या आयुर्वेदाने हजारो वर्षांपूर्वीच स्पष्ट केले आहे. ही

भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे. आजार झाला की उपचार, हा आधुनिक काळातील विचार आहे. पण, मूलतः आजार होऊच न देणे, हा आयुर्वेदाने दिलेला विचार आहे. त्यामुळे आपली जीवनशैली चांगली ठेवली की, हे आजार आपण आपल्यापासून दूर ठेवू शकतो. त्यामुळे प्रतिबंधात्मक चिकित्सेचे महत्त्व स्पष्ट होते. यातूनही कोणतीही व्याधी झाल्यास त्याची चिकित्सा करणे क्रमप्राप्त असतेच.

आयुर्वेद ही जागतिक संशोधनाची दिशा

गेल्या तीन वर्षांमध्ये वैद्यकसंबंधी नोबेल पारितोषिकांमधील साम्य पाहिल्यानंतर आपल्याला एक गोष्ट लक्षात येते ती म्हणजे जगाच्या संशोधनाची दिशा ही आयुर्वेदाकडे जात आहे. ऑटोफॅंगी या विषयाला २०१६ मध्ये नोबेल पारितोषिक मिळाले. दोन जेवणांमधील अंतर वाढल्याने त्याचा थेट परिणाम आपल्या शरीराचे संरक्षण करणाऱ्या पेशींची शक्ती वाढून या पेशी विकृत पेशींना नष्ट करण्यास मदत करतात व यातूनच कॅन्सरचा धोका कमी होतो. 'सर्केडियन रिदम' या संशोधनाला २०१७चे नोबेल पारितोषिक मिळाले. यामध्ये जेफरी सी. हॉल, मायकेल रोशबश आणि मायकेल डब्ल्यू यंग या तिघांचा समावेश आहे. या संशोधनामध्ये मांडलेल्या अनेक मुद्द्यांचा उल्लेख आयुर्वेदीय संहितांमध्ये आढळतो.

२०१८चे वैद्यक विषयक नोबेल पारितोषिक हे 'व्याधिप्रतिकार क्षमता व त्याचा कॅन्सर या आजारांकरिता होणारा उपयोग' यावर आधारित आहे. या तिन्ही वर्षांच्या अत्याधुनिक संशोधनातील मूलतत्वांचा एकत्रित विचार करता असे दिसते, की जागतिक शास्त्रज्ञांची वैचारिक दिशा याचा केंद्रबिंदू वेगाने बदलत आहे. ही विचारसरणी आयुर्वेदीय



जुलै २०१९. तजिक्का

विचारसरणीच्या दिशेला वळत आहे.

कर्करोगाच्या उपचारात जगभर केमोथेरापीचा प्रभावी वापर केला जातो. या उपचार पद्धतीतून शरीरातील वेगाने वाढणाऱ्या पेशी मारल्या जातात. पण, आधुनिक वैद्यकशास्त्र आता या स्वरूपाच्या पेशींना मारणे या पेक्षा शरीरातील संरक्षण पेशींना ताकद देणे, त्यांच्यात कर्करोगाच्या पेशींविरुद्ध लढण्याची क्षमता निर्माण करणे, या दृष्टीने संशोधन करीत आहे. आयुर्वेदानेही नेमका हाच विचार हजारां वर्षांपूर्वी जगाला दिला आहे. शरीरातील विकृती मारण्यापेक्षा विकृती निर्माण होण्यामागचे नक्की कारण कोणते, याचा शोध महत्वाचा असतो. या विकृतीचा शोध घेतल्यानंतर ती दूर करून शारीरिक प्रक्रियांचे संतुलन साधण्यासाठी उपाययोजना करावी लागते. त्यातून प्रकृती उत्पन्न करणारी व्यवस्था सक्षम केली जाते. कर्करोगाच्या पेशी निर्माण होणाऱ्या शरीरातील कारणांवर उपचार केला जातो. याच मुद्याकडे आता आधुनिक संशोधकांचा विचार सुरु आहे.

जागतिक आरोग्यातील आव्हाने व त्यांची गरज पाहता सुमारे ७० टक्के आजार चुकीच्या जीवनशैलीमुळे होतात यावर नियंत्रण करेल किंवा झालेल्या आजारांना गंभीर स्वरूपात रूपांतरित न होऊ देण्यासाठी आयुर्वेदीय तत्त्वप्रणालीला महत्त्व प्राप्त होत आहे. हे केवळ स्थानिक पातळीवर महत्त्वाचे नसून देश व जागतिक पातळीवर हा मुद्दा वारंवार चर्चिला जात आहे.

पर्यायी उपचाराकडे वाढता कल

कर्करोगावर उपचार घेणाऱ्यांमध्ये पर्यायी चिकित्सेचा वापर करणाऱ्या रुग्णांचा कल काय, हे जाणून घेण्यासाठी चार वर्षांपूर्वी युरोपीय महासंघाने सर्वेक्षण केले. त्यातून ५० टक्के पेक्षा जास्त रुग्ण हे रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविण्यासाठी पर्यायी उपचार पद्धतीचा वापर करत असल्याचा निष्कर्ष निघाला.

युरोपीय महासंघाप्रमाणेच अमेरिकेतील कर्करोगात काम करणारी 'अमेरिकन सोसायटी ऑफ क्लिनिकल ऑनकोलॉजी' यानीही गेल्या वर्षी पर्यायी उपचार पद्धतीबाबत सर्वेक्षण केले. त्याचे निष्कर्षदेखील युरोपीय महासंघाशी मिळते-जुळते आहेत. कर्करोगावर उपचार करताना खर्च हा सर्वात मोठा भाग असतो. गेल्या चार ते पाच वर्षांपासून कर्करोगाचे निदान झाल्यानंतर भारतीय रुग्णांमध्येदेखील आयुर्वेदाकडे चिकित्सा पर्याय म्हणून प्रथम पसंती देण्याचे प्रमाण वाढत चालले आहे. आयुर्वेदाचा कर्करोगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन वेगळा आहे.

आयुर्वेद हा रुग्ण केंद्रित चिकित्सा करत असल्यामुळे रुग्णांच्या आयुष्याचा दर्जा उत्तम राहतो व जास्तीत जास्त आयुष्य कसे मिळेल व तेही चांगले याकडे प्राधान्याने लक्ष दिले जाते. एकंदरीत भारताप्रमाणे जागतिकस्तरावर आयुर्वेद व इतर पर्यायी चिकित्सा प्रणाली यांचा वापर वाढताना दिसत आहे.

विकसनशील देशांच्या 'वेदना'

युरोपातील विकसित देश किंवा अमेरिकेसारख्या महासत्ता असलेल्या देशात राहणाऱ्या नागरिकांना आधुनिक उपचार उपलब्ध आहेत. पण, त्यातील बहुसंख्य रुग्ण आता पर्यायी उपचारांकडे वळत असल्याचे दिसून येते. हे चित्र एकीकडे दिसत असले तरीही, भारत आणि आपल्यासारख्या अनेक विकसनशील देशांमध्ये किंबहुना आफ्रिका खंडातील अविकसित देशांपुढे कर्करोगाचा ही वेगळीच समस्या आहे. कारण, या देशांमध्ये कर्करोगाचे निदान हेच मुळत उशिरा होते. ही या देशांची 'वेदना' आहे.

काय केले पाहिजे?

कर्करोगाचे निदान आणि उपचार यंत्रणा सक्षम करणे, हा दीर्घकालीन उपाययोजनेचा एक भाग आहे. पण, जगभरात वाढत असलेल्या कर्करोगाला रोखणारी व्यवस्था नव्याने विकसित करणे, आताची गरज आहे. सुदृढ, निरोगी व्यक्ती कोणाला म्हणायचे, याची अचूक लक्षणे आयुर्वेदात दिलेली आहेत. आपण, त्या निकषांप्रमाणे निरोगी आहोत का, हे प्रत्येक व्यक्तीला सहज कळले पाहिजे. त्यासाठी निरोगी माणसांचे निकष जगातील प्रत्येक माणसापर्यंत पोचणे आवश्यक आहे. हा पहिला टप्पा झाला. दुसऱ्या टप्प्यावर, ज्या घटकांमुळे जीवनशैली बदलत आहे, आहारात बदल होत आहे, यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी सरकारने हस्तक्षेप करण्याची वेळ आता आली आहे. त्यावर काही निर्बंध घालणे हे आता आवश्यक झाले आहे. त्यातून कर्करोग आणि इतर जीवनशैलीशी संबंधित आजारांना प्रतिबंध करता येईल. या बरोबरच कित्येक प्राथमिक आजारांची चिकित्सा व्यवस्थित केल्यास कर्करोग उद्भवण्याचा धोका बव्हंशी कमी करता येऊ शकतो व आयुर्वेदीय तत्त्वे ही याकरिता महत्त्वाचे कार्य करताना दिसतात.

(लेखक हे चिकित्सक, आंतरराष्ट्रीय संशोधक व दिल्ली येथील आयुष्य मंत्रालयाच्या सी. सी. आर. ए. एस. या संस्थेचे तज्ज्ञ सभासद आहेत.)

