

# वेदनारहित जीवन जगा!

▶ डॉ. अर्चना देशपांडे, नागपूर

वेदना हा जणू आपल्या आयुष्याचा एक भागच आहे. परंतु, वेदनामय आयुष्य? नक्कीच नाही! वेदना 'पेन' या शब्दाचा उगम. पेन या शब्दाचा उगम 'पोएक्स' या लॅटिन शब्दापासून झाला आहे. पोएक्स म्हणजे शिक्षा. एखादं आजारपण जखम, इन्फेक्शन किंवा वयाप्रमाणे होणारे डिजनरेशन ही वेदनेची नेहमीची कारणं. थोड्या दिवसांकरिता होणाऱ्या वेदना आपण सहन करतो. परंतु या वेदनांचा उपचार वेळीच न केल्यास ते 'क्रॉनिक दुखणे' होऊन बसते. तज्ज्ञांच्या मते, हे अधिक घातक असते. ती एकप्रकारची शिक्षाच ठरू शकते. कारण, त्यामुळे आपल्या शारीरिक तसेच

मानसिक कार्यक्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो. याच कारणास्तव वेदनेला पाचव्या अतिमहत्त्वाच्या मापदंडाचा दर्जा (व्हायटल सायन्स) आहे. रक्तदाब, नाडी, तापमान व श्वसनवेग हे इतर चार मापदंड आहेत. डॉक्टरांकडे येणाऱ्या रुग्णांमध्ये 'वेदना' सर्वसामान्य तक्रार असते. परंतु याच तक्रारीवर बऱ्याचदा अपुरी उपाययोजना केली जाते. डोकेदुखी, गुडघेदुखी, पाठदुखी, अंगदुखी, मानदुखी अशी क्रॉनिक पेनची अनेक उदाहरणे आहेत. पेन क्लिनिक अर्थात वेदना चिकित्सा केंद्र हा यावरील एक आधुनिक उपाय आहे. पाश्चिमात्य देशांत व भारतातील काही शहरांत अशी अनेक पेन क्लिनिक्स २०-२५ वर्षांपासून आहेत परंतु

आपल्याकडे त्याबद्दल फारशी माहिती नाही. पेन क्लिनिकमध्ये रुग्णाकडे एक व्यक्ती म्हणून बघितले जाते. त्याच्या वेदनेचे मूळ कारण शोधून त्यावर विनाशस्त्रक्रियेचे उपचार केले जातात. यापद्धतीत अनेक स्तर असतात. नेहमीच्या वेदनाशामक औषधांपेक्षा वेगळ्या अशा खास औषधांचा सहभाग तर असतोच, शिवाय काही औषधे विशिष्ट डोसमध्ये इंजेक्शन लावून दिली जातात. ही इंजेक्शन कधी दुखऱ्या भागात, कधी सांध्यात, कधी पाठीच्या मणक्याजवळच्या वेगवेगळ्या जागांमध्ये दिली जातात. अचूकतेसाठी फ्लुरोस्कोपी मशिनचा वापर केला जातो. याखेरीज व्यायाम, फिजिओथेरेपी, मसाज, आहार व समुपदेशन याचीही जोड गरजेप्रमाणे दिली जाते. रुग्णाच्या आवश्यकतेप्रमाणे उपचारांची रूपरेषा ठरविली जाते. नेहमी लक्षात असू द्या. जीवन हे जगण्यासाठी आहे, वेदना सहन करत राहण्यासाठी नाही.

