



'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 जीवशैलीशीसंबंधित 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. ऑटोफॅगी 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

