ഡോക്ടറെ കാണുമ്പോൾ

പ്രായമാകുന്നവരുടെ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സാ ഗവേഷണ ശാഖയെയാണ് 'ജീറിയാട്രിക്സ്' എന്നു പറയുന്നത്. അത് 55 ആകാം, 60 ആകാം, 65 ആകാം. രോഗങ്ങളെല്ലാം എത്തിച്ചേരുന്നതിനു മുമ്പ് പ്രതിരോധിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ചില രാജ്യങ്ങളിൽ അത് 55 വയസ്സാക്കി കുറച്ചിരിക്കുന്നത്. ഞാൻ തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ലക്ചററായും, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസറുമായി ജോലി ചെയ്യുന്ന വേളയിൽ ജീറിയാട്രിക്സ് വിഭാഗത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. അന്ന് ജീറിയാട്രിക് ഒ.പിയും നടത്തി വന്നിരുന്നു. പൊതുവെ പ്രായമുള്ള ആൾക്കാരുടെ എണ്ണവും, രോഗങ്ങളും കൂടി വരുന്നതു കൊണ്ട് ജീറിയാട്രിക്സിനു വേണ്ടി മാത്രം ആശുപത്രി ഉണ്ടാകണം എന്നു പലരും അഭിപ്രായപ്പെടാറുണ്ട്. പക്ഷേ ഞാനോർക്കുന്നുണ്ട്. പലരുടെയും എതിർപ്പ് കാരണം അതിപ്പോഴും ഫലവത്താകാതെ നിലനിൽക്കുകയാണ്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് പ്രായമായ ആൾക്കാരുടെ രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുന്ന തിൽ ലോകമെമ്പാടും ഒരു വൈമുഖ്യം ഉള്ളത്? ഒരു താല്പര്യക്കുറവ് നിലനിൽക്കുന്നത്?

1. പ്രായമുള്ള ആൾക്കാരിൽ സാധാരണ ഒരു രോഗം മാത്രമായി കണ്ടു വരാറില്ല. പ്രായമാകുന്നതു കൊണ്ടു മാത്രം നിരവധി രോഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഒരാളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടണം എന്നില്ല. പക്ഷേ, ചെറുപ്പത്തിലേ ഉള്ള രോഗങ്ങൾ പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, അമിതവണ്ണം ഇങ്ങനെ ഭംഗിയായി ചികിത്സിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന രോഗങ്ങൾ അവഗണിക്കുക വഴി പ്രായാധിക്യമാകുമ്പോൾ നിരവധി രോഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഗുരുതരമായി മാറുകയും, പരാശ്രയം ഇല്ലാതെ ജീവിതം അസാധ്യമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. സാധാരണഗതിയിൽ ഒരു രോഗിയെ ചികിത്സിക്കാൻ അഞ്ചോ, പത്തോ മിനിട്ടു മാത്രം ഒരു ഡോക്ടർക്കു ചെലവഴിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ, പ്രായാധിക്യമുള്ള ഒരാൾക്കു വേണ്ടി വിശദമായ പരിശോധനകളും മറ്റും വേണ്ടി വരുന്നതിനാൽ 30 മിനിട്ടു മുതൽ ഒരു മണിക്കൂർ വരെ ചെലവഴിക്കേണ്ടതായി വരും.

2. ചെറുപ്പത്തിൽ ഒരു രോഗി തലവേദനയോ, വയറുവേദനയോ ആയി മാത്രം വരുമ്പോൾ പ്രായമുള്ള രോഗി മുട്ടുവേദന, നെഞ്ചുവേദന, മലബന്ധം, കേൾവിക്കുറവ്, നടക്കുമ്പോൾ ശ്വാസതടസ്സം,

ഉറക്കക്കുറവ് തുടങ്ങി നിരവധി രോഗങ്ങളും, രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായാണ് ഡോക്ടറെ കാണാനെത്തുന്നത്. ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു. ചികിത്സയ്ക്ക് കൂടുതൽ സമയവും വേണ്ടി വരുന്നു.

3. രോഗിയെ പരിശോധിച്ച് മരുന്നുകൾ എഴുതി കഴിഞ്ഞ ശേഷമായിരിക്കും പിന്നെയും 2, 3 കാര്യങ്ങൾ കൂടി പറയുന്നത്. 'എനിക്ക് കഠിനമായ മുട്ടുവേദനയാണ് അല്ലെങ്കിൽ രാത്രി കിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ നെഞ്ചിൽ നീറ്റലാണ് ഉറക്കമില്ല'. ഇതൊക്കെ ആദ്യം പറയാൻ മറന്നു പോകുന്നതു കാരണം പരിശോധന കഴിഞ്ഞു മരുന്നുകൾ എഴുതിയ ശേഷമായിരിക്കും അിറയിക്കുക. ഇതും ചികിത്സ ദുഃസ്സഹമാക്കുന്നു.

പ്രായമുള്ള രോഗികളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ബന്ധുജനങ്ങൾ അവരെ ഡോക്ടറെ കാണുവാൻ പോകുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ത്?

1. നിരവധി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ട് എങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ ഫാമിലി ഡോക്ടർ, കാർഡിയോളജിസ്റ്റ്, ന്യൂറോളജിസ്റ്റ്, ഗ്യാസ്ട്രോഎന്ററോളജിസ്റ്റ് തുടങ്ങി നിരവധി പേരുടെ മരുന്നകൾ രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടാ-യിരിക്കും. എല്ലാ മരുന്നുകളുടെയും കുറിപ്പുകൾ പെട്ടെന്ന് നോക്കുവാൻ പാകത്തിൽ തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം, ഒരു മരുന്നു തന്നെ പല പേരുകളിൽ ചിലപ്പോൾ രോഗി ഉപയോഗി-ക്കുന്നുണ്ടാവാം. ഇത് പാർശ്വഫലങ്ങൾക്കും പ്രതിപ്രവർത്തന-ത്തിനും വഴിയൊരുക്കുന്നു.

2. ധാരാളം രോഗവിവരങ്ങൾ പറയാനുണ്ടാകും. അതിൽ പകുതിയി-ലേറെ മറന്നു പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. തിരിച്ച് വീട്ടിലെത്തിയിട്ടാകും അതിനെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുന്നതും, വിഷമിക്കുന്നതും. അതുകൊണ്ട് കാര്യങ്ങൾ മറന്നു പോകാതിരിക്കാൻ ഒരു പേപ്പറിൽ കുറിച്ചു വയ്ക്കുക. അങ്ങനെ പേപ്പറിൽ കുറിക്കുമ്പോൾ ദീർഘ ലേഖനമായി മാറാതെ പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ മാത്രം കുറിക്കുകയാകും നല്ലത്. അല്ലാത്തപക്ഷം, ഇതു മുഴുവൻ വായിച്ചു തീർക്കുവാൻ ചുരുങ്ങിയ സമയം മാത്രമുള്ള ചികിത്സകന് സാധിക്കാതെ വരുന്നു.

3. വളരെക്കാലം പരിചയമുള്ള ഡോക്ടറാണ് എങ്കിൽ പ്രായമുള്ള രോഗികൾക്ക് അവരുടെ അടുക്കൽ കൂടുതൽ സമയം മറ്റു നാട്ടു വിശേഷങ്ങളും, വീട്ടുവിശേഷങ്ങളും സംസാരിച്ചിരിക്കുന്നത് ചികിത്സയ്ക്കു കൂടി ഉപകാരപ്രദമാകുന്ന ഒന്നാണ്. പക്ഷേ തിരക്കുള്ള ഒരു ആശുപത്രിയിൽ ഇങ്ങനെ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ആശുപത്രി അധികൃതർക്കും, ചികിത്സകർക്കും ഒരുപോലെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കും. കൂടാതെ പ്രായമുള്ള ആ രോഗി ചികിത്സയ്ക്കായെത്തുമ്പോൾ ഈ ഭയം കാരണം പെട്ടെന്ന് അവരെ ഒഴിവാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുവാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അക്കാരണം കൊണ്ടു തന്നെ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ പരമാവധി രോഗത്തെക്കുറിച്ചും, ചികിത്സയെക്കുറച്ചുമുള്ള ചർച്ചകളിൽ മാത്രം കാര്യങ്ങൾ ഒതുക്കി നിറുത്തുവാനും, അല്ലാതെയുള്ള സംഭാഷണം വളരെ ചുരുങ്ങിയ വാക്കുകളിൽ ഒതുക്കുവാനും രോഗിയുടെ സംരക്ഷകർ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നന്നായിരിക്കും.

വാർദ്ധക്യത്തിൽ വളരെ സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്ന രോഗങ്ങളാണ് രക്താദിമർദ്ദവും, പ്രമേഹവും. പ്രമേഹ ചികിത്സയ്ക്ക് ഗ്ലൂക്കോമീറ്ററുകൾ വീടുകളിൽ തന്നെ രക്തപരിശോധനയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കണം എന്നത് ഏവർക്കും അിറവുള്ള കാര്യമാണ്. പ്രമേഹം അത് എത്ര ചെറുതാണെങ്കിൽ പോലും അത് അവശത തടയുന്നതിന് അനിവാര്യമാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയും പ്രമേഹത്തിന് സമാനമാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ, മൂന്നോ പ്രാവശ്യം പല സമയങ്ങളിലായി അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തി ഔഷധങ്ങളുടെ തോത് പുനർക്രമീകരിക്കുവാൻ സ്വന്തമായി വീട്ടിൽ ഒരു ബി.പി.അപ്പാരറ്റസ് ഉണ്ടായാൽ വളരെ നല്ലതായിരിക്കും. വാർദ്ധക്യത്തിലെ അപകടകരമായ അനുബന്ധ രോഗങ്ങൾ തടയുവാൻ കഴിയും എന്നു മാത്രമല്ല, ഭാവിയിലെ ചികിത്സാ ചെലവും ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുവാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

4. ഞാൻ നേരത്തേ സൂചിപ്പിച്ചതു പോലെ രോഗ വിവരങ്ങൾ എഴുതി കൊണ്ടു പോകുന്നത് നല്ലതു തന്നെയാണ്. പക്ഷേ തിരക്കുള്ള ഒ.പി. യിൽ രോഗവിവരങ്ങൾ എഴുതി കൊണ്ടു പോകുകയോ, അല്ല, ഒരു ഡയറി കൊണ്ടു പോകുകയോ ചെയ്യുകയാണ് എങ്കിൽ അത് വിശദമായി പരിശോധിക്കുവാൻ ഒരു ഡോക്ടർക്ക് സാധിച്ചുവെന്നു

വരില്ല. അതുകൊണ്ട് പ്രധാന വിവരങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ വായിക്കാവുന്ന വിധത്തിൽ കുറിച്ചിടണം.

5. വാർദ്ധക്യകാല രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ ക്ഷമയോടെ കാര്യങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുന്ന ഒരാളായിരിക്കണം ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടർ എന്നു പറയാറുണ്ട്. പ്രായം കൊണ്ടും, രോഗങ്ങളുടെ എണ്ണക്കൂടുതൽ കൊണ്ടും, ഓർമ്മക്കുറവ് കൊണ്ടും രോഗി കൂടുതൽ വാചാലനാകുകയും, കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് സാധാരണമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ക്ഷമയോടെ കാര്യങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുന്നതിന് ഡോക്ടർക്ക് സമയക്കുറവ് ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശീലനം നേടിയ ഒരു ആശുപത്രി ജീവനക്കാരിയോ, നഴ്സോ ഇതിനു ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ചികിത്സയ്ക്ക് ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെ എന്ന് വേർതിരിച്ച് അത് ഡോക്ടറെ അറിയിക്കാവുന്നതാണ്.

6. രോഗിയുടെ കൂടെ വരുന്നവർ പരിശോധനാ വേളയിൽ അപ്രസക്തമായ കാര്യങ്ങൾ രോഗി സംസാരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് എങ്കിൽ ശ്രദ്ധ മാറ്റി പ്രധാന വിഷയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുവാൻ ശ്രമിക്കണം. പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ തന്നെ ആവർത്തിച്ചു പറയുകയാണ് എങ്കിൽ അതും കൂടെ വരുന്നവർ ശ്രദ്ധിച്ച് വിലയേറിയ സമയം പരമാവധി പരിശോധനകൾക്കും, ചികിത്സയ്ക്കും പ്രയോജനകരമാം വിധം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം.