

രോഗമുണ്ടെന്ന സംശയം രോഗമാകുമ്പോൾ

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്
കോഴിക്കോട്

രാജേഷ് 35 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള വിവാഹിതനായ സ്വകാര്യ സ്കൂൾ അധ്യാപകനാണ്. കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളായി ചെറിയൊരു നെഞ്ച് വേദന വന്നാൽപ്പോലും അത് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് ആണ് എന്ന ഭീതിയിലാണ് അദ്ദേഹം ജീവിക്കുന്നത്. ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വരുമോ എന്ന സംശയത്താൽ അതിനുള്ള സാധ്യതകളെപ്പറ്റിയും പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചും പത്രങ്ങളിലും മാസികകളിലും ഇന്റർനെറ്റിലുമൊക്കെയായി സ്ഥിരമായി അന്വേഷണം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് രാജേഷ്. ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വരാതിരിക്കാനുള്ള ഭക്ഷണക്രമീകരണവും, വ്യായാമമുറകളുമടക്കം എല്ലാവിധ മുൻകരുതലുകളും രാജേഷ് എടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനെക്കുറിച്ച് രാജേഷ് വായിക്കാത്ത പുസ്തകങ്ങളൊന്നുംതന്നെയില്ല. രാത്രി മുഴുവനും ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനെക്കുറിച്ചുള്ള അനന്ത സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് ഇന്റർനെറ്റിൽ ചികയുന്നതുമൂലം പല ദിവസവും രാജേഷ് ഇറങ്ങാറില്ലെന്ന്തന്നെ പറയാം. മാത്രമല്ല കേരളത്തിൽ രാജേഷ് കാണാത്ത ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ധന്മാരില്ല. ഏത് അത്യാധുനിക ഹൃദയ പരിശോധനയെക്കുറിച്ച് എവിടെ കണ്ടാലും ആ ടെസ്റ്റിന് വേണ്ടി രാജേഷ് ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ധന്റെ അടുത്തെത്തും. ഡോക്ടർ രോഗം ഇല്ലെന്ന് പറഞ്ഞാലും ആ ഉറപ്പ് രാജേഷിന് താത്കാലികം മാത്രം. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ഇത്രയും കാലത്തിനുള്ളിൽ രാജേഷ് കാണാത്ത ഡോക്ടർമാരില്ല, ചെയ്യാത്ത പരിശോധനകളില്ല. എന്നാലും രാജേഷ് തനിക്ക് ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടെന്ന് തന്നെയാണ് ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുന്നത്. വരുമാനത്തിന്റെ സിംഹഭാഗവും രാജേഷ് നെറ്റ് സർഫിംഗിനും, പുസ്തകങ്ങൾക്കും, പരിശോധനകൾക്കുമായി ചെലവഴിക്കുന്നു. രാജേഷിന്റെ നിരുത്തരവാദപരമായ പെരുമാറ്റം മൂലം ഭാര്യപോലും അദ്ദേഹത്തെ വിട്ടുപോയി. ഉപദേശങ്ങൾ നൽകിയിട്ടും, കൗൺസിലിംഗ് കഴിഞ്ഞിട്ടും പരിശോധനകൾ ചെയ്തിട്ടും തനിക്ക് ഹൃദ്രോഗം ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പിക്കാൻ രാജേഷിന് കഴിയുന്നില്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗാവസ്ഥയെയാണ് രോഗമുണ്ടെന്ന സംശയരോഗം അഥവാ ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് എന്നു പറയുന്നത്.

നിസ്സാരമായ തലവേദനയും ചുമയും മാതൃകരോഗങ്ങളായ ബ്രെയ്ൻ ട്യൂമറോ, ലംബ് കാൻസറോ ആണെന്ന് സംശയിക്കുന്നവരാണ് നമ്മുടെ ജനതയിൽ 4 മുതൽ 9 ശതമാനത്തോളം പേർ. വൈദ്യശാസ്ത്രം ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് എന്നു വിളിച്ചുവരുന്ന ഒരു മാനസിക രോഗമാണിത്.

ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികൾക്ക് ഒന്നു തുമ്മിയാലും മുക്കൊലിച്ചാലും മൊക്കെ ഉടൻതന്നെ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടിവരും. നിരന്തരം ഡോക്ടർമാരെ സമീപിച്ച് തങ്ങൾക്ക് രോഗമൊന്നുമില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നത് അത്തരക്കാർക്ക് മാനസിക സംതൃപ്തി നൽകുന്നു. ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികൾ തങ്ങൾക്ക് യാതൊരു അസുഖവുമില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തി മാനസിക സംതൃപ്തിയടയാൻ പലവിധ അനാവശ്യ പരിശോധനകൾ നടത്താനും ഡോക്ടർമാരെ നിർബന്ധിക്കാറുണ്ട്. പരിശോധനകളിൽ കൃത്യപ്പങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ കണ്ടെത്തിയില്ലെങ്കിലും രോഗിക്ക് രോഗമില്ലെന്ന് ഉറപ്പ് താത്കാലികം മാത്രം.

ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികൾ ഗുരുതരമായ മാനസിക രോഗക്കാരെപ്പോലെ ഒരു ഉന്മാദാവസ്ഥയിലല്ല ജീവിക്കുന്നത്. അതേസമയം ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയക്കാർ തങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളതായി അഭിനയിക്കുകയല്ല, മറിച്ച് ചുമ, തലവേദന തുടങ്ങിയ നിസ്സാര പ്രശ്നങ്ങളെ ക്യാൻസർ, ട്യൂമർ, എയ്ഡ്സ് മുതലായ മാർകരോഗങ്ങളായി തെറ്റിദ്ധരിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും അങ്ങനെ സ്വയം സങ്കല്പിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ വികാസം ഇന്ന് ഒട്ടേറെപേരെ സൈബർ കോൺഡ്രിയ എന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികൾ തങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇന്റർനെറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ കൂടുതലായി മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് സൈബർകോൺഡ്രിയ.

പണ്ടുകാലത്ത് ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികൾ തങ്ങളുടെ സംശയനിവാരണത്തിന് വൈദ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളെയും മറ്റ് റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥങ്ങളെയുമാണ് മണിക്കുറുകളോളം ആശ്രയിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ വിവരസാങ്കേതികവിദ്യയുടെ അതിപ്രസരമുള്ള ഇക്കാലത്ത് ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള വിവരങ്ങൾ ഞൊടിയിടയിൽ കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനിൽ തെളിയുന്നു. അതുമാത്രല്ല, ഇന്റർനെറ്റ് വഴി ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ എല്ലാം ശരിയാകണമെന്നില്ല. ഏറ്റവും അബദ്ധവും തെറ്റിദ്ധാരണാജനകവും വിശ്വാസയോഗ്യമല്ലാത്തതുമായ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് അവ തങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി ഒത്തുനോക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരായിരിക്കും മിക്ക ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികളും.

കാരണങ്ങൾ

ഈ രോഗം സ്ത്രീകളെയും പുരുഷന്മാരെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിന്റെ തുടക്കത്തിലാണ് രോഗം സാധാരണയായി പ്രകടമാകാറെങ്കിലും രോഗകാരണങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം വർഷത്തെ പഴക്കം കാണും. ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികൾക്ക് വളരെ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾ വന്ന് മരിച്ചതോ മാർകരോഗങ്ങളിൽനിന്ന് മുക്തി നേടിയതോ ആയ ബന്ധുക്കളോ സുഹൃത്തുക്കളോ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ടിവി-പത്ര മാധ്യമങ്ങളിലും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിലും നിരന്തരമായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങളും മറ്റും വായിക്കുന്നത് ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികളുടെ എണ്ണം കൂടാൻ കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

സ്വയം ചിന്തിച്ച് ഉണ്ടാകുന്ന സാങ്കല്പിക രോഗങ്ങൾ വരുമോയെന്ന ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികളിൽ ശരീരവേദന, ക്ഷീണം തുടങ്ങിയ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മറ്റു രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. അസുഖങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള തുടർച്ചയായ ചിന്തയും ഭീതിയും കാരണം ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗികൾക്ക് അനുബന്ധമായി വിഷാദരോഗം പോലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

രോഗം തിരിച്ചറിയൽ

ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാക് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഡോക്ടർമാർ രോഗികളുടെ ചികിത്സാ ചരിത്രം വിശദമായി പരിശോധിക്കും. മുൻകാലത്തെ പരിക്കുകൾ, പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന മരുന്നുകൾ, മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, മൾട്ടിപ്പിൾ സ്ക്ലീറോസിസ് രോഗം എന്നിവയാൽ ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയ വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടോയെന്ന് അറിയാനാണിത്. ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് രോഗമാണെന്ന്

ബോധ്യപ്പെട്ടാൽതന്നെ രോഗഭീതിയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കാളും വലിയ പ്രശ്നമെന്ന് പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി മനുഷാസ്ത്രചികിത്സക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുകയാണ് സാധാരണയായി ഡോക്ടർമാർ ചെയ്യാറുള്ളത്.

ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് രോഗത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനലക്ഷണങ്ങളായി പറയുന്നത് ഇവയാണ്

1. ശാരീരിക വിഷമതകളെ സംശയത്തോടെ കണ്ട് അവ രോഗമാണോ അല്ലെങ്കിൽ രോഗത്തിന്റെ മുന്നോടിയായുള്ള ലക്ഷണങ്ങളാണോ എന്നു ചിന്തിച്ചുള്ള ഭയപ്പെടൽ.
2. വിദഗ്ധ പരിശോധനയ്ക്കു ശേഷവും അകാരണമായ സംശയവും രോഗഭീതിയും പ്രകടിപ്പിക്കൽ.
3. രോഗമുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്ന രോഗിക്കു തന്നെ എത്ര മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുത്താലും രോഗമില്ലെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ചിന്തിച്ചുറപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.
4. അനാവശ്യ ചിന്തകൾ മൂലം സാമൂഹികവും തൊഴിൽപരവുമായ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള വിഷാദം.
5. ചുരുങ്ങിയത് 6 മാസം വരെയെങ്കിലും നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ.
6. വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങൾ, കാരണമില്ലാതെയുള്ള ഭയം, ഭയം ഒഴിവാക്കാനായി ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം.

ചികിത്സ

ഗുരുതരമല്ലെങ്കിലും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതരത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസിന്റെ പങ്ക് ചെറുതല്ല. വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോഴും ജോലിക്കിടയിലുമെല്ലാം ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് ചിന്തകൾ നിങ്ങളെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചേക്കാം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനായി ചിലർ വേദന സംഹാരികളെയും ഉറക്കഗുളികകളെയും ആശ്രയിക്കുന്നത് മറ്റ് ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്കും സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിക്കും വഴി തെളിയിക്കുന്നു. കൂടാതെ എപ്പോഴും തന്റെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗിയിൽനിന്ന് ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളും അകലുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇക്കാരണങ്ങളാൽ ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കേണ്ടതാണ് എന്നതിൽ തർക്കമില്ല. ഈ രോഗം ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ വളരെയേറെ വിഷമമാണെങ്കിലും കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പി പോലുള്ള ആധുനിക ചികിത്സാരീതികൾ ആശാവഹമാണ്.

കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പി

രോഗികൾക്കുണ്ടാകുന്ന അകാരണമായ ഭീതിയെയും സംശയത്തെയും കുറിച്ച് അവരെ ബോധവൽക്കരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സാരീതിയാണിത്. തങ്ങൾക്ക് അസുഖമാണെന്ന് ശക്തമായി ചിന്തിക്കുന്ന രോഗികളെക്കൊണ്ടുതന്നെ അവർക്ക് യാതൊന്നുമില്ലെന്ന് ചിന്തിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് ഈ തെറാപ്പിയുടെ ഭാഗമാണ്. ഡോക്ടറെ കൃത്യമായി കാണുക, മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി കഴിക്കുക തുടങ്ങിയ ഉപദേശങ്ങൾക്കൊപ്പം അനാവശ്യമായ രോഗപരിശോധനകൾക്ക് നിർബന്ധം പിടിക്കരുതെന്നും രോഗികളെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുന്നു.

മരുന്നുകൾ

സെലക്ടീവ് സിറട്രോണിൻ റീ അപ്ടേക്ക് ഇൻഹിബിറ്റേർസ് ഗണത്തിൽപ്പെട്ട വിഷാദ

ദരോഗ ചികിത്സാ മരുന്നുകൾ ഹൈപ്പോകോൺട്രിയാസിസ് ചികിത്സയിൽ വളരെയേറെ ഫലപ്രദമാണ്. അവ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കയെയും, വേദന, ക്ഷീണം തുടങ്ങിയ ശരീരിക പ്രശ്നങ്ങളെയും ഒരുപോലെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഇത്തരക്കാർ അകാരണമായ രോഗ ഭീതിയുള്ളവർ ആയതിനാൽ ചികിത്സയുടെ ആരംഭത്തിൽ മരുന്നുകൾ വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രമേ നൽകാവൂ എന്നാണ് വിദഗ്ധ ഡോക്ടർമാരുടെ അഭിപ്രായം. മരുന്നുകൾക്ക് വല്ല പാർശ്വഫലങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിൽ അതുകാരണം ഹൈപ്പോകോൺട്രിയക്കാരുടെ രോഗഭീതി വർദ്ധിക്കാതിരിക്കാൻ വേണ്ടിയാണിത്. കോഗ്നിറ്റീവ്-ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പിയും അതോടൊപ്പം മരുന്നുകളും കൂടിയ ചികിത്സാരീതി വളരെയേറെ പ്രയോജനപ്രദമാണെന്ന് ഒട്ടേറെ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

രോഗികളുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങളും രോഗവിമുക്തി എളുപ്പമാക്കുന്നു. കൃത്യമായ മരുന്നുപയോഗം, രോഗാവസ്ഥയെ മനസ്സിലാക്കൽ, മദ്യം-മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കൽ എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുമായുള്ള നല്ല ബന്ധവും രോഗചികിത്സ എളുപ്പത്തിൽ വിജയത്തിലെത്തിക്കുന്നു.