

വിഷാദരോഗവും ഔഷധചികിത്സയും

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
കൺസൾട്ടന്റ് സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്
കോഴിക്കോട്

35 വയസ്സുള്ള വീട്ടമ്മയായ സുഷമ കഴിഞ്ഞ 8 മാസമായി നെഞ്ച് വേദന, ശ്വാസംമുട്ട്, തല വേദന, ഉറക്കക്കുറവ്, വിശപ്പില്ലായ്മ തുടങ്ങിയ പലവിധ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു. ഒരു മാസമായി പ്രശ്നങ്ങൾ മുർച്ഛിച്ച് വിട്ടുജോലികൾ പോലും ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിലായി. സുഷമ കാർഡിയോളജിസ്റ്റടക്കം നിരവധി ഡോക്ടർമാരെ കാണുകയും ഇസിജി, ട്രെഡ്മിൽ, എക്കോകാർഡിയോഗ്രാം തുടങ്ങിയ പലവിധ പരിശോധനകൾക്ക് വിധയയാവുകയും ചെയ്തു. ഒരു പരിശോധനയിലും തകരാറുകൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് തകരാറൊന്നുമില്ല, ഇതെല്ലാം വെറും തോന്നലാണ് എന്നായിരുന്നു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം. എന്നാൽ അടുത്ത ബന്ധുവിന്റെ ഉപദേശപ്രകാരം സുഷമ ഒരു സൈക്യാട്രിസ്റ്റിനെ സമീപിച്ച് വിശദമായ പരിശോധനയിലൂടെ സുഷമക്ക് കഠിനമായ നിരാശ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും ജീവിതത്തോട് തന്നെ വിരക്തി തോന്നിത്തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നും ആത്മഹത്യാ ചിന്തയുണ്ടെന്നും മനസ്സിലായി. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ സ്പഷ്ടമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള സുഷമയ്ക്ക് വിഷാദ രോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ആരംഭിച്ചു. 10 ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ തന്നെ സുഷമയുടെ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാകുകയും വീട്ടുജോലികൾ പുരന്താരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. 4 ആഴ്ചകൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ നിരാശാബോധവും ആത്മഹത്യാചിന്തയുമെല്ലാം വിട്ട് സുഷമ പഴയ സുഷമയായി മാറികഴിഞ്ഞിരുന്നു.

വിഷാദരോഗം ചരിത്രാതീതകാലം മുതൽക്കെ ലോകവ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്നു. ക്രിസ്തുവിനു മുമ്പ് 2-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ (ബി.സി. 2-ാം നൂറ്റാണ്ട്) ജീവിച്ചിരുന്ന സുദർക്കനെന്ന പ്രശസ്ത നാടകകൃത്ത് വിഷാദരോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് തന്റെ കൃതികളിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. രാമായണം, മഹാഭാരതം മറ്റു പുരാണങ്ങൾ എന്നിവയിലെല്ലാം ഇതിനെക്കുറിച്ച് പരാമർശമുണ്ട്. മുൻ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡണ്ടായ അബ്രഹാം ലിങ്കണും മുൻ ബ്രിട്ടീഷ് പ്രധാനമന്ത്രി വിൻസ്റ്റൺ ചർച്ചിലുമൊക്കെ വിഷാദരോഗം അനുഭവിച്ചവരാണ്.

രാജ്യം, സംസ്കാരം, ലിംഗം, പ്രായം, ധനസ്ഥിതി എന്നിവയുടെ വ്യത്യാസമില്ലാതെ ലോകത്താകമാനം ആർക്കും, ഏതു സമയത്തും വിദഷാദരോഗം അനുഭവപ്പെടാം. വിഷാദരോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ തീവ്രതയും ദുരിതവും വർഷംതോറും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്ക്. വിഷാദരോഗികളെ വേണ്ട വിധത്തിൽ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ 15 ശതമാനത്തോളം പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുമെന്നു പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വിഷാദരോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ

മാനസിക രോഗത്തിന്റെ മേഖലയിലും അതിനപ്പുറത്തും ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഷാദരോഗം തുടക്കത്തിലെതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന്റെയും ഫലപ്രദമായി ചികിത്സിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം വളരെ വ്യക്തമാണ്. മരുന്നിനോടൊപ്പംമറ്റു തെറാപ്പികളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് വിഷാദരോഗ ചികിത്സ. ഡോക്ടറാണ് ചികിത്സാവിധികൾ തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. 80 ശതമാനം ആളുകളിലും ചികിത്സയിലൂടെ കാര്യമായ പുരോഗതിയുണ്ടാകും.

കഴിഞ്ഞ രണ്ടു ദശകങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വളരെ ഫലപ്രദമായതും പാർശ്വഫലങ്ങൾ തീരെ കുറഞ്ഞതുമായ നിരവധി ആന്റിഡിപ്രസൻസ് ഔഷധങ്ങൾ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

നമ്മുടെ വികാരവിചാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് അനിവാര്യമായ തലച്ചോറിലെ രാസപരിവാഹരായ സിറടോണിൻ, നോർഫിനെഫ്രിൻ, ഡോപാമിൻ എന്നിവയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവ

യാണ് വിഷാദരോഗമരുന്നുകൾ. ഡോത്തീപ്പിൻ, ഇമിപ്രമിൻ, അമിട്രിപ്സിലിൻ തുടങ്ങിയ പഴയ തല മുറിയിലെ മരുന്നുകൾ പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങാൻ സാവകാശമെടുക്കുന്നതും, മയക്കം, വായ വരളുക, വിറയൽ, അമിത വിശപ്പ്, മലബന്ധം, തലകറക്കം മുതലായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നവയുമാണ്. എന്നാൽ പുതിയ തലമുറയിലെ മരുന്നുകൾ കാര്യമായ പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്തതും താരതമ്യേന വേഗത്തിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നവയുമാണ്. പ്രായമായവർക്കും, ശാരീരിക രോഗമുള്ളവർക്കും സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നവയാണ് പുതിയ മരുന്നുകൾ. മാത്രമല്ല മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾക്കൊപ്പം ഈ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതിനും കുഴപ്പമില്ല. ഫ്ലൂവോക്സെറ്റിൻ, ഫ്ലൂവോക്സമിൻ, സെർട്രാലിൻ, പരോക്സറ്റിൻ, സിറ്റലോപ്രാം, എസിറ്റലോപ്രാം, വെൻലാഫാക്സിൻ, ഡി-വെൻലാഫാക്സിൻ, ഡുലോക്സെറ്റിൻ, മിൻലാസിപ്രാൻ തുടങ്ങി വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ ലഭിച്ചിരുന്ന മരുന്നുകൾ ഇന്ന് ഇന്ത്യയിലും ലഭ്യമാണ്. മരുന്ന് കഴിച്ച് തുടങ്ങി രണ്ടോ മൂന്നോ ആഴ്ചകൾക്ക് ശേഷം മാത്രമേ രോഗ ശമനം ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ. അതുവരെ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുകതന്നെ വേണം. പരിപൂർണ്ണമായ രോഗശമനം ഉണ്ടായാൽപോലും ഏകദേശം ഒരു വർഷംവരെ മരുന്ന് തുടരേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. 60 ശതമാനം പേരിൽ പൂർണ്ണമായും 20 മുതൽ 25 ശതമാനം പേരിൽ ഗണ്യമായ അളവിലും 8 മുതൽ 12 വരെ ആഴ്ചകളിലെ ചികിത്സകൊണ്ട് ഗുണം ലഭിക്കും. മൂന്ന് പ്രാവശ്യമോ അതിലധികമോ തവണ വിഷാദരോഗം ഉണ്ടായാൽ തുടർചികിത്സ ആവശ്യമായി വരും. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ മുൻപു പറഞ്ഞ ഔഷധങ്ങൾ നിർദ്ദിഷ്ട അളവിൽ തുടർച്ചയായി കഴിക്കേണ്ടിവരും.

ജീവിതത്തിന്റെ പല അവസ്ഥകളിൽ മാറി മാറി വരുന്ന ഉൻമാദ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ വിഷാദാവസ്ഥ മാത്രമാണോ രോഗി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക ചികിത്സയേയും പ്രതിരോധത്തേയും സംബന്ധിച്ച് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഉൻമാദ വിഷാദ രോഗികൾക്ക് ആന്റിഡിപ്രസൻസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് രോഗിയുടെ സ്ഥിതി മോശമാക്കും. ഈ അവസ്ഥയിൽ വികാര തുലന ഔഷധങ്ങൾ (മുഡ് സ്റ്റേബിലൈസേഴ്സ്) ആയ ലിതിയം, സോഡിയം വാൽപ്രോവേറ്റ്, കാർബമാസിപൈൻ, ലാമോട്രിജിൻ മുതലായ ഔഷധങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

വിഷാദരോഗ മരുന്നുകൾ പെട്ടെന്ന് നിർത്തിയാൽ അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ വലുതായിരിക്കും. തലവേദന, ഛർദ്ദി, മനംപിരട്ടൽ, ഉറക്കക്കുറവ്, തലകറക്കം എന്നിവയെല്ലാം അവയിൽ ചിലതാണ്. അതിനാൽ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശപ്രകാരമേ വിഷാദരോഗ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം നിർത്താവൂ.

ഇലക്ട്രോ കൺവൾസീവ് തെറാപ്പി (ഇസിടി)

മരുന്നുകളും മറ്റു ചികിത്സാരീതികളും പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ഈ മാർഗ്ഗം ഉപയോഗിക്കാറുള്ളത്. കടുത്ത വിഷാദരോഗമുള്ളവർക്കും ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുള്ളവർക്കും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാരീതിയാണിത്. കുറക്കാലം “ഷോക്ക് ചികിത്സ” യെന്ന് അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഇതിന്റെ പേരുദോഷം ഇക്കാലത്ത് മാറിവരികയാണ്.

ഇലക്ട്രോ കൺവൾസീവ് തെറാപ്പിക്ക് മുമ്പായി രോഗിയുടെ പേശികൾ അയവുവരാൻ മരുന്നു നൽകി കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് ബോധരഹിതനാക്കുന്നു. തുടർന്ന് തലയിൽ ഘടിപ്പിക്കുന്ന ഉപകരണത്തിലൂടെ ചെറിയ വോൾട്ടേജിലുള്ള വൈദ്യുത തരംഗങ്ങൾ ഏതാനും സെക്കന്റുകൾ മാത്രം രോഗിയുടെ തലച്ചോറിലേക്ക് കടത്തിവിടുന്നു. ഈ വൈദ്യുത പ്രവാഹം ശരീരത്തിന് ഒരിക്കലും അനുഭവപ്പെടാറില്ല, അതേ സമയം തലച്ചോറിന് നശിപ്പിക്കുന്നുമില്ല.

ചില രോഗികൾക്ക് ഈ ചികിത്സാരീതി ആഴ്ചയിൽ പല പ്രാവശ്യം വേണ്ടിവന്നേക്കാം. തുടർന്ന് വിഷാദാവസ്ഥ വരാതിരിക്കാൻ മരുന്നുകളും വേണ്ടിവരും. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ഇസിടി തെറാപ്പിക്ക് വിധേയരാകേണ്ടിവരുന്ന രോഗികളിൽ ചിലർക്ക് പിന്നീട് മാസത്തിലൊന്നായി ചുരുക്കാം. ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം

കുറക്കാനുള്ള കഴിവ് ഈ ചികിത്സക്ക് മാത്രമേ അവകാശപ്പെടാനാകൂ. ചിലരുടെ അന്ധമായ എതിർപ്പും കുപ്രചരണങ്ങളും അർഹിക്കുന്നവർക്ക് ഈ ചികിത്സ നൽകുന്നതിൽ തടസ്സങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. ആശയക്കുഴപ്പം, ഓർമ്മക്കുറവ്, പേശീവേദന തുടങ്ങിയ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും ഇവ ചികിത്സ കഴിയുന്നതോടെ അവസാനിക്കുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ വിഷാദരോഗ ചികിത്സാരംഗത്ത് ഇന്ന് വളരെ മികച്ച പുരോഗതി കൈവന്നിട്ടുണ്ട്. രോഗാവസ്ഥ തിരിച്ചുവരാതിരിക്കാൻ രോഗശമനത്തിനു ശേഷവും ചികിത്സ തുടരണമെന്നേയുള്ളൂ. തടയാൻ മറ്റു മാർഗ്ഗമൊന്നുമില്ലാത്ത വിഷാദരോഗത്തെ നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുക മാത്രമാണ് പോംവഴി.

ചികിത്സക്കുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

മരുന്നുകളെയും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെയുംകുറിച്ച് രോഗികൾക്ക് നല്ല അറിവുണ്ടാകണം. അവർക്കുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

1. വിഷാദരോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങാൻ 4 ആഴ്ചയെങ്കിലുമെടുക്കും. അതിനിടക്ക് ഫലം കാണുന്നില്ലെന്നു കരുതി മരുന്നുപയോഗം നിർത്തരുത്. വിഷാദരോഗമരുന്നുകൾ പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങാൻ 4 മാസംവരെ സമയമെടുക്കാം.
2. ഡോക്ടറെ കൃത്യമായി കാണുക. ചികിത്സയുടെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ചിലർക്കെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാനിടയുണ്ടെങ്കിലും അവ കുറച്ചുദിവസം മാത്രമേ അനുഭവപ്പെടൂ. മരുന്നുപയോഗത്തെത്തുടർന്ന് അവസ്ഥ കൂടുതൽ മോശമാകുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഡോക്ടറെ വീണ്ടും കാണണം. ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശങ്ങൾ നിങ്ങളെ തീർച്ചയായും സഹായിക്കും.
3. ചിലർക്ക് ഒരു തരത്തിൽപ്പെട്ട മരുന്നുകൊണ്ടു മാത്രം ഫലം കിട്ടിയെന്നുവരില്ല. അവർക്ക് അനുയോജ്യമായ മറ്റു തരത്തിൽപ്പെട്ട മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ ഡോക്ടർക്ക് ചിലപ്പോൾ ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ വേണ്ടിവന്നേക്കാം.
4. ഇടക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയും ഭേദമാവുകയും ചെയ്യുന്ന വിഷാദം ചിലപ്പോൾ ജീവിതകാലം മുഴുവനുമുള്ള രോഗവുമാകാം. ആദ്യഘട്ടത്തിൽതന്നെ വേണ്ട ചികിത്സ നൽകിയാൽ ഇതിനുള്ള സാധ്യത കുറവായിരിക്കും. വിഷാദരോഗികൾ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാലം വരെ മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി കഴിച്ചിരിക്കണം. അടിക്കടി വിഷാദരോഗം പിടിപെടുന്ന ചിലർക്ക് ജീവിതാവസാനം വരെയും മരുന്നുപയോഗിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം.
5. മരുന്നുകൾ ദിവസേന കഴിച്ചാലെ ഫലം കാണൂ.
6. വിഷാദരോഗ മരുന്നുകൾ ലഹിരമരുന്നോ ഉറക്ക ഗുളികയോ അല്ല. ഈ മരുന്നുകൾ നിങ്ങളെ അടിമകളാക്കില്ല.
7. മരുന്നുകളോടൊപ്പം മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്.
8. മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം ഒരിക്കലും സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം നിർത്തരുത്.
9. മരുന്നുപയോഗം രോഗശമനത്തിനുശേഷവും തുടരുക.
10. മരുന്നുപയോഗത്തിന്റെ ആദ്യ ആഴ്ചയാണ് ഏറ്റവും പ്രയാസകരം. ഈ അവസ്ഥയിൽ പാർശ്വഫലങ്ങൾ മാത്രമാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക.
10. മരുന്നുപയോഗത്താൽ ചിലർക്ക് ചെറിയ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കണ്ടെക്കാമെങ്കിലും അവയെ അവഗണിക്കണം, കാരണം അവ കുറച്ചു ദിവസത്തേക്കു മാത്രമേ കാണുകയുള്ളൂ.