

# सोरियासिस

सोरियासिस ह्या त्वचारोगाचे नाव आजकाल बऱ्यापैकी लोकांना माहित आहे. आज आपण या आजाराबद्दल जाणून घेणार आहोत.

हा आजार आपल्या रोगप्रतिकारक शक्तीच्या बदलामुळे होतो व त्यामध्ये बऱ्यापैकी अनुवंशिकता असते. भारतातील साधारण एक ते दोन टक्के लोकांना हा आजार होतो. हा आजार कुठल्याही वयात होतो, पण जास्त करून वयाच्या विशी ते चाळीशी मध्ये सुरु होतो. हा आजार पुरुषांना होण्याची शक्यता स्त्रियांपेक्षा दुप्पट असते. सोरियासिस हा हल्ली जीवनशैलीचा आजार मानला जातो व जसं ब्लडप्रेसर, मधुमेह व हृदयरोग हे आजार जीवनशैली आरोग्यदायी ठेवल्यास बऱ्यापैकी आटोक्यात राहतात तसेच या आजाराचेही आहे. या आजाराबद्दल एक चांगली गोष्ट अशी आहे की हा आजार संसर्गजन्य नाही.

**आजाराची कारणे:** या आजारामध्ये आपल्या बाह्यत्वचेच्या पेशी या काही आठवड्यांपेवजी काही दिवसांमध्ये तयार होतात. पेशींच्या जलद वाढीमुळे त्यांची योग्य वाढ होत नाही. जिकडे सोरियासिसचे चट्टे असतात तिकडची त्वचा खरवडली तर अभ्रकासारखे पापुद्रे निघतात व जास्त खरवडल्यास रक्तही येऊ शकते. आपल्या शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्तीमध्ये महत्वाची भूमिका असणाऱ्या पांढऱ्या पेशींपैकी टी लिम्फोसाईट या पेशी बॅक्टेरिया व व्हायरस मारण्यासाठी तसेच आपल्याला कॅन्सर होऊ नये यासाठी कार्यरत असतात. ज्या व्यक्तीला सोरियासिस होतो त्या व्यक्तीमध्ये रोगप्रतिकारक शक्तीमध्ये थोडा बिघाड होतो व या टी लिम्फोसाईट आपल्या त्वचेविरुद्धच काम करावयास लागतात. सोरियासिसमध्ये कधीकधी संधिवात देखील होऊ शकतो. हा आजार अचानक निर्माण होण्यासाठी किंवा असलेला आजार वाढण्यासाठी खालील गोष्टी कारणीभूत होऊ शकतात. मानसिक ताण-तणाव, त्वचेला होणारी जखम किंवा त्वचेवर काही ठिकाणी वारंवार येणारा दाब, (उदाहरणार्थ ढोपर, कोपर, तळहात, तळपाय यांवरील दाब), जंतुसंसर्ग (स्ट्रेप्टोकोकस जिवाणू मुळे होणारा घसादुखीचा आजार), काही औषधे, (उदाहरणार्थ लिथियम, स्टिरॉइड्स, Hydroxychloroquin), हवामान विशेषतः थंड व कोरडी हवा, सिगारेट, बिडी, तंबाखू सेवन, दारूचे व्यसन इ.

**या आजाराची लक्षणे काय:**

**प्लाक सोरियासिस:** या प्रकारामध्ये डोके, कोपर, ढोपर, पाठ व इतर ठिकाणीही जाड, लालट रंगाचे व अभ्रकासारखे पापुद्रे असणारे चट्टे येतात. त्यांना बहुतेक वेळा खाजही भरपूर असते.

**पामो प्लांटर सोरियासिस:** काही जणांना फक्त तळहात, तळपाय व हातापायांची बोटे यावरच हा आजार होतो. तळहात व तळपायांवर त्वचा जाड होऊन भेगा पडतात, खाज येथे व दुखते देखील.

**गटेट सोरियासिस:** हा प्रकार विशेषतः लहान मुलांमध्ये पहावयास मिळतो. अशा मुलांना Streptococcus या जिवाणूपासून घसादुखी होते व त्यानंतर अंगावर थेंबासारख्या बारीक सोरायसिसच्या पुळ्या येतात. हा आजार मात्र इतर सोरियासिस प्रमाणे जास्त दिवस राहत नाही.

**सोरियाटिक एरीथ्रोडर्मा:** जेव्हा सोरियासिसचा आजार फार जास्त होतो तेव्हा संपूर्ण अंग बऱ्यापैकी लाल होते व संपूर्ण अंगाचीच त्वचा पापुद्र्या-पापुद्र्यामध्ये निघते. अंथरुणात देखील पापुद्रे पडतात. अशा व्यक्तींना थंडी वाजते व पायाला सूजही येते. सोरियासिस मधील हा गंभीर प्रकार समाजला जातो व क्वचितच होतो.

**पश्च्युलार सोरियासिस:** हाही फार कमी व्यक्तींना होतो. यामध्ये पू भरलेल्या पुळ्या अंगावर येतात व काही ठिकाणी सोरियासिसचे नेहमीचे चट्टे देखील असतात. हाही प्रकार गंभीर मनाला जातो.

**सोरियाटिक आर्थ्रोपाथी:** ज्या व्यक्तींना सोरियासिस असतो त्यापैकी काहींचे हातापायाचे बारीक सांधे दुखू लागतात व संधिवात होतो. याला सोरायसिस मुळे होणारा संधिवात म्हणतात.

**सोरियासिस व एक्झिमा मध्ये काय फरक आहे:** एक्झिमा हा हळवी किंवा नाजूक त्वचा असल्यामुळे होणारा आजार आहे. एक्झिमांमध्ये ढोपर आणि कोपराच्या आतल्या बाजूला पुरळ उठते व सोरियासिस पेक्षा एक्झिमाला खाज जास्त असते. तसेच एक्झिमामध्ये लस येण्याचे प्रमाण जास्त असते.

**सोरियासिसच्या रुग्णांनी घरी करण्याजोगे उपचार:** आंघोळीला कोमट पाणी घेणे, जास्त तीव्र साबण टाळावा, पिअर्स डव असे साबण वापरावेत. आंघोळ केल्यावर लगेच व्हॅसलीन किंवा मॉईश्चरायझर लावावा. केसांमध्ये सोरियासिस असल्यास पापुद्रे निघण्यासाठी टार किंवा सॅलिसिलिक ऍसिड असलेला शॅम्पू वापरावा. रोज चालण्याचा किंवा इतर एरोबिक व्यायाम करावा. चट्ट्यांना जास्त खाजउ नये किंवा ते कोचू नयेत. जास्त खाज आल्यास स्वच्छ

कपडा थंड पाण्यात भिजवून तो चट्ट्यांवर पसरून ठेवावा, जेणेकरून गारवा वाटेल. मन आनंदी ठेवावे व सारखे या आजारात गुंतून न राहता बाकी गोष्टींमध्ये जास्त मन गुंतवावे जेणेकरून हा आजार कमी होण्यास मदत होईल. मानसिक ताण-तणावाचा रोगप्रतिकारशक्तीशी संबंध आहे. त्यामुळे ताण-तणावाने सोरियासिसची सुरवात होऊ शकते किंवा तो अचानक वाढण्याचे ते एक कारण असू शकते. त्यामुळे योगासने व एकाग्रतेने केलेली ध्यानधारणा ( mindfulness meditation ) यांचा सहाय्यक उपचार म्हणून उपयोग होऊ शकतो. लाल मांस ( कोंबडी व्यतिरिक्त बाकी मांस ), सोडा असलेली शीत पेये, साखर, मिठाई, अति सफेद तांदूळ, सफेद पाव , तळलेले पदार्थ, चिप्स, बिस्कटे, केक, fast food इ. पदार्थ आहारातून वर्ज्य करावेत. दारू, धूम्रपान व इतर प्रकारातील तंबाखू या व्यसनांमुळे सोरियासिस एक तर सुरु होतो किंवा चालूच राहतो. त्यामुळे अशा व्यसन व सवयींपासून दूरच राहणे चांगले.

या आजारावर ऍलोपथी मध्ये हल्ली नवीन नवीन उपचार उपलब्ध आहेत. त्यामुळे हा आजार नियंत्रणात ठेवता येतो. त्यामध्ये त्वचेवर लावण्याची मलमे व पोटात घ्यायच्या गोळ्या असतात. हा आजार प्रतिकारशक्तीतील बदलामुळे झाला असल्यामुळे यातील बरीचशी औषधे ही प्रतिकारशक्तीचे दमन करणारी असतात. त्यामुळे ही औषधे चालू असताना डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ठराविक कालावधीनंतर रक्त तपासणी करणे आवश्यक असते. या आजारासाठी न्यारोबॅंड अल्ट्राव्हायोलेट बी ही एक किरणोपचार पद्धती उपलब्ध आहे. त्याचे दुष्परिणाम कमी आहेत. ज्यांचा आजार नेहमीच्या उपचारांनी आटोक्यात येत नाही त्यांना बायोलॉजिक्स किंवा मोनोक्लोनल अँटीबॉडी ही उपचार पद्धती उपलब्ध आहे. ही औषधे म्हणजे एक प्रकारच प्रोटीन असतं की जे रोगप्रतिकारशक्तीतील बदलामुळे झालेल्या सायटोकाइन्स रसायनांना अटकाव करते व जेणेकरून सोरिअसिस आजार आटोक्यात येतो. पण ही औषधे महाग आहेत व त्याचेही काही दुष्परिणाम आहेत. दुसरी चांगली गोष्ट म्हणजे मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाबाप्रमाणे या रोगाची औषधे सतत किंवा कायम घेण्याची आवश्यकता नाही.

एक गोष्ट लक्षात घ्या, ऍलोपॅथी, होमिओपॅथी, किंवा आयुर्वेद यापैकी कुठलीही उपचार पद्धती केलीत तरी हा आजार परत उदभवू शकतो. पण तसे झाल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे स्वतःहून घेऊ नका.

सोरियासिस आटोक्यात ठेवण्याची औषधे उपलब्ध असली तरी देखील जीवनशैलीतील बदल हाही तितकाच महत्वाचा आहे. आनंदी व सकारात्मक जीवनशैली, रागावर नियंत्रण, रोज काहीतरी एरोबिक व्यायाम करणे, योगासन, प्राणायाम, मेडीटेशन करणे, वजन नियंत्रणात ठेवणे, मिताहार, चट्ट्यांवर रोज थोडे ऊन घेणे, अति तिखट, अति तेलकट, अति गोड पदार्थ टाळणे, जेवणा खाण्याच्या वेळा पाळणे, जागरण टाळणे, रोज

कमीत कमी सात ते आठ तास झोप घेणे , व तंबाखू, सिगारेट, दारू या सवयी व व्यसनांपासून पूर्णपणे दूर राहणे या गोष्टी आत्मसात करू शकलात तर सोरियासिस नक्की नियंत्रणात येऊ शकेल.