

## PLE – एक प्रकारची उन्हाची ऍलर्जी

“डॉक्टर, इतकी वर्षे मला उन्हाची ऍलर्जी कधीच नव्हती आणि मी तसा जास्त उन्हात जातच नाही. माझं तर वर्क फ्रॉम होम आहे.” काहीशा साशंकतेने व त्रासिक चेहऱ्याने आय टी मध्ये काम करणारा नीरज मला सांगत होता. त्याचेही बरोबर होते. तो इतकी वर्षे उन्हात बाहेर कामासाठी जायचा त्यावेळी त्याला हा आजार झाला नव्हता आणि आता त्याचं उन्हामध्ये जाणं तसं कमी आहे तर आता हा आजार झाला आहे. Polymorphous Light Eruption ( PLE ) ही एक प्रकारची उन्हाची ऍलर्जी आहे व तो एक सर्वसामान्य व बर्यापैकी लोकांना होणारा आजार आहे. पण बऱ्याच जणांना या आजाराबद्दल फारसं माहीत नाही. हा आजार साधारण दहा टक्के लोकांना आयुष्यात कधी ना कधीतरी होतो. लहान मुलांमध्ये तर उन्हामुळे होणाऱ्या आजारांमध्ये PLE या आजाराचे प्रमाण फार जास्त आहे. तसं पाहिल्यास हा आजार कोणालाही होऊ शकतो. पण साधारण तीन-चार वर्षांच्या मुलापासून ते पन्नास साठ वर्षांच्या व्यक्तींमध्ये हा आजार जास्त करून पाहिला जातो. या आजाराची सुरुवात शक्यतो वयाच्या तीस वर्षांच्या आत होते.

### PLE म्हणजे काय?

Polymorphous हा शब्द दोन शब्दांचा मिळून बनलेला आहे. यातील Poly म्हणजे अनेक व Morphous म्हणजे स्वरूप. म्हणजेच या एकाच आजाराची अनेक रूपे असल्यामुळे या आजाराला Polymorphous light eruption म्हणजेच अनेक प्रकार ( रूपे ) असलेला उन्हाच्या ऍलर्जीचा आजार असे म्हटले जाते.

### PLE आजार कशामुळे होतो?

सूर्यकिरणांमध्ये जे अतिनील किरण आहेत त्यापैकी जास्त तरंग लांबीच्या Ultraviolet A light ( UVA - 320 to 400 nanometer ) किरणांमुळे व कधीकधी मध्यम तरंग लांबीच्या Ultraviolet B light ( UVB- 290 to 320 nanometer ) किरणांमुळे हा आजार होतो. ही किरणे काचेतूनही आत येऊ शकतात. वेल्डर्समध्ये PLE सदृश्य आजार हा ULTRAVIOLET C ( UVC ) या किरणांमुळे होतो.

### या आजाराची लक्षणे काय?

शरीराच्या ज्या भागावर कडक ऊन पडते अशा ठिकाणी हा आजार दिसून येतो. कपाळ, गालाचा वरचा भाग, मानेचा दोन्ही बाजूचा तसेच पाठचा भाग. तळव्याच्या पाठील भाग, दोन्ही हातांचा जिथे ऊन लागते तो भाग तसेच छाती पाठीचा वरचा भाग यापैकी काही किंवा सर्व ठिकाणी लालट किंवा पांढुरक्या रंगाचे खाजरे चट्टे किंवा पुळ्या दिसून येतात. काही जणांना अशा चट्ट्यांवर झोंबल्यासारखेही वाटते. या आजाराचे प्रमाण जर जास्त असेल तर खाजवल्यामुळे त्या चट्ट्यातून किंवा पुळ्यांतून लसही येऊ शकते. लहान मुलांना तर पुष्कळदा फक्त चेहऱ्यावर सफेद रंगाचे थोडे खरबरीत असे डागच दिसतात. अशाप्रकारे या आजारात विविध स्वरूपाचे पुरळ येत असल्यामुळे याला Polymorphous Light Eruption ( PLE ) असे म्हणतात. असे जरी असले तरी एका व्यक्तीमध्ये एकाच स्वरूपाचे पुरळ ( उदा. लालट किंवा सफेद चट्टा किंवा पुळ्या ) पहावयास मिळते. PLE उन्हाळ्यामध्ये व थंडीमध्ये जेव्हा आकाश पूर्णपणे निरभ्र असते त्यावेळेला जास्त प्रमाणात दिसून येते. अशा मोसमात हा आजार एखाद्याला काही वर्षे परत परत उद्भवत राहतो. सतत ऊन लागून त्वचा

निबर होत गेली ( skin hardening ) तर या आजाराचे प्रमाण आपोआप कमीही होऊ शकते. हे चट्टे किंवा पुळ्या जेव्हा बऱ्या होतात तेव्हा त्याचे कायमचे असे व्रण मात्र राहत नाहीत.

### या आजारावर उपाय?

वैद्यकशास्त्रामध्ये prevention is better than cure असे म्हटलेच आहे. या आजारालाही ते तंतोतंत लागू आहे. बहुतेकांना तर उन्हात काही ना काही कारणासाठी जावंच लागतं. तर मग ऊन टाळायचं कसं? तसंच जर काही महत्वाचं काम नसेल तर सकाळी ११ ते दुपारी ३ या कडक उन्हाच्या वेळेत बाहेर जाणे टाळावे. तसेच ऊन अंगावर पडू नये यासाठी फुल शर्ट व फुल पॅन्ट वापरावी किंवा सनकोट वापरणे. डोक्यावर रुंद काठाची हॅट वापरणे. डोळ्याला गॉगल लावणे. बाईक वर असल्यास काळ शिल्ड असलेले हेल्मेट वापरणे. मानेवर चट्टे येत असल्यास विशेषतः बाईक चालवत असताना तिथे रुमाल ठेवणे किंवा कॉलर वरती करणे. थोडक्यात काय तर ज्यांना PLE चा आजार आहे त्यांनी उन्हापासून जास्तीत जास्त जपणे आवश्यक आहे. साबण देखील सौम्य व कमी सुवासिक वापरावा. उदाहरणार्थ पिअर्स डव वगैरे. सनस्क्रीन कमीत कमी २६ एस पी एफ ( Sun Protection Factor – S. P. F. ) चा असावा व त्याचा PA ( प्रोटेक्शन ग्रेड ऑफ UVA ) हा ++++ असावा. सनस्क्रीन उन्हात जाण्याच्या कमीत कमी वीस पंचवीस मिनिटे आधी लावणे आवश्यक आहे व त्याचा चांगला परिणाम हा जास्तीत जास्त दोन ते तीन तास टिकतो. त्यामुळे त्यानंतर उन्हात गेल्यास तो परत लावणे आवश्यक आहे. सनस्क्रीन हे शंभर टक्के संरक्षण देऊ शकत नाही. त्यामुळे वरील सांगितलेल्या गोष्टींनी उन्हापासून संरक्षण करणे व सावलीत राहणे हे जास्त महत्वाचे आहे. ऊन पूर्णपणे टाळल्यास ड जीवनसत्त्वाची शरीरात कमतरता होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ड जीवनसत्त्वाच्या गोळ्या अशा वेळी घेणे आवश्यक असते.

या आजारासाठी त्वचारोग तज्ञ ठराविक तीव्रतेची स्टिरॉइडची मलमे व खाज कमी करणाऱ्या विशिष्ट गोळ्या व गरज पडल्यास स्टिरॉइडच्या गोळ्या देतात. स्टिरॉइडचे मलम डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच व ते सांगतील तितकेच दिवस चालू ठेवणे आवश्यक आहे. आणखीही काही त्वचारोग आहेत जे उन्हात गेल्यामुळे होतात किंवा वाढतात. उदाहरणार्थ, लूपस, पेलाग्रा, काही गोळ्यांची एलर्जी वगैरे. पण हे तसे क्वचित होणारे आजार आहेत व PLE एवढे सामान्य ( common ) नाहीत.

“ Anything under the Sun can cause allergy, including Sun “ असं म्हटलं जातं. त्याचे कारण म्हणजे उन्हामुळे होणारे त्वचारोग. अशा त्वचारोगात PLE चा नंबर सर्वात वरचा आहे. हा आजार योग्य काळजी घेतल्यास बऱ्यापैकी टाळता येतो व त्यावर चांगले उपायही आहेत . फक्त त्यासाठी त्वचारोग तज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

PLE व्यतिरिक्त आणखीही काही त्वचारोग आहेत जे उन्हामुळे होतात किंवा उन्हामुळे वाढतात. त्याबद्दल आपण पुढील लेखात पाहूया.