

# कोड - समज गैरसमज

दरवर्षी २५ जून हा दिवस “जागतिक कोड दिन” म्हणून पाळला जातो. हा दिवस कोडाबद्धल जनसामान्यांचे प्रबोधन करण्यासाठी आणि कोडाने ग्रस्त असलेल्यांना भेडसावणाऱ्या सामाजिक कलंक आणि मानसिक आव्हानांबद्दल जागरूकता वाढवण्याच्या उद्देशाने पाळला जातो. जागतिक त्वचारोग दिन म्हणून २५ जूनची निवड ही सुप्रसिद्ध पॉप संगीत कलाकार मायकेल जॅक्सन यांचे स्मरणार्थ आहे. त्यांना हा आजार झाला होता. त्यांचा मृत्यू २५ जून २००९ रोजी झाला होता.

चला तर आज आपण या आजाराबद्दल जाणून घेऊ.

कोड, ज्याला इंग्रजी मध्ये VITILIGO म्हटले जाते, या आजाराबद्दल जनसामान्यांत फार गैरसमज आहेत.

## कोड म्हणजे काय ?

कोड हा एक त्वचेचा आजार आहे. यामध्ये आपल्या त्वचेतील रंगद्रव्य तयार करणाऱ्या पेशी (MELANOCYTES) नष्ट होतात व त्वचेवर सफेद रंगाचे डाग दिसू लागतात.

## हा आजार कोणाला होऊ शकतो ?

हा आजार कोणालाही होऊ शकतो. शंभरात एखाद्याला (१%) हा आजार होतो. हा आजार काही प्रमाणात अनुवंशिक आहे, पण काही व्यक्तींमध्ये हा आजार घराण्यात कोणाला नसतानाही होऊ शकतो. कोडाचा आजार असणाऱ्यांपैकी बहुतेकांना या आजाराचा पहिला डाग हा लहानपणी किंवा ३० वर्षांच्या आत आलेला असतो.

## या आजाराची कारणे काय ?

स्वयंप्रतिरोध (AUTOIMMUNITY) - या आजारात आपलीच रोगप्रतिकार शक्ती आपल्या रंगाच्या पेशींविरुद्ध काम करते व रंगपेशींना नष्ट करते. हे होण्यामध्ये जनुकीय प्रभावही (GENETIC SUSCEPTIBILITY) असतो.

फार थोड्या व्यक्तींना हा आजार आपल्या नेहमीच्या वापरातील वस्तूंमुळेही होतो. उदा . प्लास्टिक चप्पल, प्लास्टिक चष्मा, घड्याळाचा पट्टा, अंडरवेअरचे इलास्टिक इ. अशावेळी हा आजार या वस्तूंचा

जिथे संपर्क होतो त्याच ठिकाणी होतो. अशा वस्तूतील केमिकल्समुळे रंगपेशींना इजा होते व त्या नष्ट होतात. आणखी एक प्रकार काही जणांमध्ये पहायला मिळतो. त्याला SEGMENTAL VITILIGO म्हणतात. हा शरीराच्या एकाच बाजूला तेही थोड्या विशिष्ट भागापुरता मर्यादित रहातो. उदा. उजवा हात किंवा डावा पाय. क्वचित प्रसंगी ज्यांच्या रक्तामध्ये THYROID या मानेकडे असणाऱ्या ग्रंथी विरुद्ध मारक शक्ती ( ANTIBODIES ) तयार होते त्यांना देखील असे डाग येऊ शकतात.

### कोड म्हणजे कुष्ठरोग का ?

हा मोठाच गैरसमज आहे. कोडामध्ये सफेद डाग सोडल्यास बाकी ती व्यक्ती निरोगी असते. कुष्ठरोग हा आजार जंतूमुळे होतो व या आजारात अंगावर पांढुरके ( एकदम सफेद नव्हेत ) किंवा लालसर चट्टे येतात. या चट्ट्यांना सुन्नपणा असतो. **कोड हा आजार संसर्गजन्य नाही** तर कुष्ठरोग हा ( जास्त प्रमाण असल्यास ) संसर्गजन्य आहे.

### कोडाचा आहाराशी काही संबंध आहे का ?

आधुनिक वैधक शास्त्रामध्ये एखादी गोष्ट जास्त खाल्ल्याने किंवा आहारातून वगळल्यामुळे कोड होते असे आढळून आलेले नाही. दुध जास्त घेतल्यामुळे, दुध व मासे एकाच वेळी खाल्ल्याने कोड होते याला आधुनिक वैद्यकशास्त्रात तरी काही ठोस आधार नाही. आंबट खाद्यपदार्थ जसे आवळा, लिंबू, मोसंबी, संत्रे इ. टाळावे असे आयुर्वेद सांगतो व त्यात तथ्य आहे. यामध्ये क जीवनसत्व असते व ते जास्त प्रमाणात घेतल्यास त्वचेतील रंगद्रव्य तयार होण्याच्या प्रक्रियेत बाधा येऊ शकते. त्यामुळे असे पदार्थ कोड असणाऱ्यांनी माफक प्रमाणात खावेत. रंगपेशींपासून रंगद्रव्य तयार करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये जीवनसत्व ब १२, ब ९ ( फॉलिक एसिड ) व जीवनसत्व ड यांचा महत्वाचा सहभाग आहे. ब जीवनसत्व समूहातील ब १२ या जीवनसत्वाचा स्रोत हा पूर्णपणे मांसाहार व दुग्धजन्य पदार्थांमध्ये आहे. कोड असलेली व्यक्ती जर शाकाहारी असेल तर तिने दूध व अन्य दूधजन्य पदार्थांचे सेवन करावे. हल्ली बाजारात तयार शाकाहारी पदार्थ मिळतात ज्यामध्ये जीवनसत्व टाकून त्यांचे पोषणमूल्य वाढवलेले असते. ( Fortified cereals ).. जीवनसत्व ब ९ म्हणजेच फॉलिक एसिड हे हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्य, अखखे दाणे, ( whole grains ) ताजी फळे व फळांचे रस, मासे, अंडी, प्राण्यांचे यकृत, ( Liver ) या खाद्यपदार्थांत जास्त प्रमाणात असते. त्यांचे सेवन करावे. ड जीवनसत्व हे रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यामध्येही महत्वाची भूमिका बजावते. अंडी, मासे, लाल मांस, यकृत, कॉर्डलिव्हर ऑइल, अळंबी हे खाद्य पदार्थ ड जीवनसत्वाचा स्रोत आहेत. आपण खाल्लेल्या ड जीवनसत्वाचे सक्रिय ड जीवनसत्वात रूपांतर करण्याचे काम हे उन्हामुळे होत असल्याने दिवसातून कमीत कमी दहा मिनिटे सकाळी दहा ते चार यामधील ऊन देणे आवश्यक आहे. पण एकूणच चौकस आहार ( BALANCED DIET ) व ज्यामध्ये

BETA-CAROTENE व ANTIOXIDANTS जास्त आहेत (गाजर, टोमॅटो, फळे, फळ भाज्या, पालेभाज्या ) असा आहार उत्तम.

### कोड हा आजार अंगभर पसरतो का ?

हाही एक गैरसमज आहे. फक्त ५ - १०% कोड असलेल्या व्यक्तींमध्ये हा आजार जास्त प्रमाणात दिसतो. बाकी ९०% रुग्णांमध्ये हा आजार शरीराच्या ठराविक भागात सीमित रहातो. अंगभर पसरलेल्यांचा आजार आपल्याला दिसतो. त्यामुळे आपला गैरसमज होतो की प्रत्येकाचे कोड अंगभर होते.

### कोड पूर्णपणे बरा होतो का ?

कोडावर जर लवकर उपचार सुरु केले व तो जास्त पसरलेला नसेल तर आधुनिक औषधोपचाराने तो बरा होऊ शकतो. काही जणांच्या बाबतीत त्याची वाढ थांबून काही डागांवर रंग परत येतो. काही जणांच्या बाबतीत हा आजार फक्त ओठ व बोटे, तळहात, तळपाय या ठिकाणी सीमित असतो ( LIP TIP SYNDROME). या ठिकाणी केस नसल्यामुळे तिथे रंग पूर्णपणे परत येईलच असे नाही.( डागामधील काळ्या केसांच्या मुळाशी रंगपेशी जिवंत असतात) अशा ठिकाणी शस्त्रक्रिया करावी लागू शकते.

### कोड असलेल्या व्यक्तीने काय काळजी घ्यावी?

मुख्य म्हणजे ज्या व्यक्तीला हा आजार झाला आहे त्यांनी घाबरून जाऊ नये. मन शांत ठेवावे. हा आजार संसर्गजन्य नाही. हा आजार फक्त त्वचेच्या रंगापुरता मर्यादित आहे. या आजाराचा शरीरातील बाकी अवयवांवर काही परिणाम होत नाही. फक्त या आजारामुळे खचून गेल्यास व उदास झाल्यास त्यामुळे हा आजार वाढू शकतो. आजार झाला म्हणून आपला आत्मविश्वास ढळू देऊ नका. रोज माफक व्यायाम करावा व समतोल आहार घ्यावा. वेळीच त्वचारोगतज्ञाचा सल्ला घ्यावा. हा आजार असलेल्यांपैकी काहींना कुठे खरचटले, लागले किंवा भाजले तरी देखील तिथे कोडाचा डाग येतो. त्यामुळे त्या दृष्टीने काळजी घेणे आवश्यक असते. डागांवर रोज सकाळी १० ते दुपारी ४ या वेळातील उन् १० मिनिटे घ्यावे. उन्हातील अतिनील किरणांमुळे रंगपेशींना रंगद्रव्य तयार करण्यास चालना मिळते. पण जिथे सूर्यप्रकाश पडतो त्या ठिकाणी हे डाग असल्यास उन्हात गेल्यावर हे डाग लाल होऊन तिथे आग होणे, खाज येणे व त्वचा जाड होणे अशी गुंतागुंत होऊ शकते. त्यामुळे अशा रुग्णांनी उन्हात जाताना पायघोळ कपडे घालावेत, जेणेकरून अशा डागांना ऊन लागणार नाही व उन्हात जाण्याच्या अर्धा तास आधी ३० किंवा अधिक एस पी एफ चे सनस्क्रीन वापरावे.

शरीराच्या दर्शनी भागावर कोडाचा डाग असल्यास तो बेमालूलपणे लपवण्यासाठी रंग ( CAMOUFLAGE ) उपलब्ध असतात. हा रंग लावून त्यावर पावडर लावल्यास तो दिवसभरासाठी कायम राहतो.

## कोडावर उपाय काय ?

कोडावर उपाय करताना त्या व्यक्तीचे वय, कोडाचा कालावधी, कोडाची व्याप्ती, इतर आजार व इतर चालू असलेली औषधे या सगळ्या गोष्टींचा विचार करावा लागतो. तसेच तो भरभर वाढतो आहे की हळूहळू वाढतो आहे की वाढ पूर्ण थांबलीय (STABLE) हेही पहावे लागते.

कोड जास्त वाढत असल्यास काही कालावधीसाठी तोंडावाटे स्टीरॉईड किंवा संरक्षण शक्ती काबूत ठेवायच्या गोळ्याही द्याव्या लागतात. ही औषधे चालू असताना अधूनमधून रक्त तपासणी करणे आवश्यक असते. आजार कमी असल्यास काही मलमे, जीवनसत्वे व ANTIOXIDANTS यांनीही चांगला परिणाम होतो. रंगपेशींना चालना देणारी काही औषधे (PSORALINS) पोटावाटे घेऊन दोन तासांनी ऊन दिल्यास चांगला परिणाम होतो.

NARROW BAND ULTRAVIOLET THERAPY - या विशिष्ट अतिनील किरणांच्या उपचारांनी रंगपेशींना चालना मिळते. त्यामुळे डागांमध्ये परत रंग येण्यास व आजाराची वाढ थांबण्यास मदत होते. EXCIMER LIGHT / LASER चाही चांगला परिणाम होतो. हे उपचार आठवड्यातून २-३ वेळ असे बरेच महिने किंवा काही वर्षे करावे लागतात.

उपचाराचा कालावधी काही महिन्यांपासून ते काही वर्षे असू शकतो. तेव्हा घाई करून डॉक्टर किंवा उपचारपद्धत बदलू नये. काही रुग्णांमध्ये आजार पूर्ण बरा झाल्यानंतरही काही कालावधीने पुन्हा उद्भवू शकतो आणि उपचाराने बराही होतो.

ज्यांचे कोड कमी प्रमाणात किंवा STABLE आहे त्यांच्यासाठी विविध प्रकारच्या शस्त्रक्रियाही उपलब्ध आहेत. Miniature Punch Grafting या पद्धतीत २ मिलीमीटर व्यासाचे गोल बारीक असे त्वचेचे तुकडे कोड असलेल्या जागेवरून काढून तिथे रंग असलेल्या त्वचेचे तेवढ्याच मापाचे तुकडे लावले जातात. या रंग असलेल्या तुकड्यांचा रंग पुढील २-३ महिन्यात सभोवारी २ ते ४ मिलीमीटर पसरतो. Melanocyte Transfer या पद्धतीत चांगल्या त्वचेचा पातळ पापुद्रा काढून त्यातल्या रंगपेशी प्रयोगशाळेत वेगळ्या काढल्या जातात. जिथे कोडाचा डाग आहे तेथील बाह्य त्वचा लेझरच्या सहाय्यांनी काढून तिथे या रंगांच्या पेशींचे द्रावण सोडले जाते. त्यानंतर काही महिन्यांनी तिथे रंगद्रव्य तयार होऊन ती त्वचा पूर्ववत होते.

एखाद्याच्या संपूर्ण अंगावर कोड पसरलेले असते व त्याचा चेहरा व हात या दर्शनी भागावर काही काळे डाग शिल्लक असतात. असे डाग जर त्याला बरे दिसत नाहीत म्हणून घालवायचे असतील तर काही विशिष्ट मलमाने ते घालवता येतात.

हा आजार फक्त त्वचेपुरता असतो व तो जरी तसाच राहिला तरी शरीरामध्ये काही गुंतागुंत निर्माण करत नाही. त्यामुळे ज्यांचा आजार फार वर्षांचा आहे, स्थिर किंवा वाढत आहे व विविध प्रकारचे उपचार करूनही त्यांना प्रतिसाद देत नाही अशा व्यक्तींना आम्ही उपचार थांबवण्याचाही सल्ला देतो. अशा व्यक्तींनी नाराज किंवा उदास न होता सत्य परिस्थितीचा स्विकार करणे आवश्यक आहे.

कोड झालेल्या व्यक्तीने घाबरून जाऊ नये व उदास होऊ नये. तसेच न्यूनगंडही बाळगू नये. मनाचा व रंगपेशींचा जवळचा संबंध आहे. आपण जेव्हा आईच्या उदरात वाढत असतो तेव्हा आपली त्वचा ही ECTODERM पासून बनते तर रंगाच्या पेशींचा उगम हा NEURAL CREST पासून होतो. तेथून त्या पेशी आपल्या जन्माआधीच त्वचेमध्ये स्थलांतरित होतात. NEURAL CREST हा NEURAL TUBE चा भाग आहे व NEURAL TUBE पासून आपला मेंदू तयार होतो. साहजिकच मेंदूचा व रंगपेशींचा फार जवळचा संबंध आहे. त्यामुळे मनामध्ये जर सतत औदासिन्य व चिंता असेल तर हा आजार औषधांना म्हणावा तसा प्रतिसाद देत नाही किंवा वाढूही शकतो. त्यामुळे मन जाणीवपूर्वक आनंदी ठेवावे, संयम बाळगावा व उपचारात सातत्य ठेवावे. तसेच समाजानेही कोड असलेल्या व्यक्तींबद्दल भेदभाव बाळगू नये. तो आजार संसर्गजन्य नाही हे लक्षात ठेवावे.