

## शिवं / सुरमा - एक बुरशीजन्य आजार

एके दिवशी पंचविशीचा एक रुग्ण माझ्या दवाखान्यात आला व म्हणाला " डॉक्टर बघाना, मला वर्षातून जवळजवळ दोनदा हे शिव उठत. कधी कधी ट्रीटमेंट शिवायही निघून जातं. पण परत येतं. काय करावं कळत नाही ". तो बोलत होता ते खरंच होतं. शिव किंवा सुरमा किंवा हिंदीमध्ये त्याला सिहुवा म्हणतात हा एक बुरशीजन्य त्वचारोग आहे. या बुरशीचे शास्त्रीय नाव **Malassezia Furfur** असे आहे व शिब्याला वैद्यकीय परिभाषेत **Pityriasis Versicolor** असे म्हणतात. ते एक संधीसाधू इन्फेक्शन आहे. ज्या ठिकाणी वातावरण दमट व गरम असते अशा ठिकाणी राहणाऱ्या लोकांना हा आजार होण्याची शक्यता जास्त असते. ज्यांची त्वचा तेलकट व घामट असते अशांना हा आजार होण्याची शक्यता जास्त असते. जरी हा बुरशीजन्य रोग असला तरी हा फारसा संसर्गजन्य रोग म्हणता येणार नाही. कारण हे जंतू वातावरणात नेहमीच असतात व जेव्हा त्यांच्या वाढीसाठी पोषक परिस्थिती निर्माण होते तेव्हा ते आपलं रूप दाखवतात. जे लोक किनारपट्टीजवळ राहतात त्यापैकी काहींना वर्षातून साधारण दोनदा म्हणजे मार्च-एप्रिल-मे महिना व ऑक्टोबर हिट या काळात हा आजार परत परत उद्भवण्याची शक्यता असते.

### हा आजार होण्याची शक्यता कोणाला जास्त आहे?

किशोरवयीन मुला-मुलींपासून ते साधारण पसतीशीच्या वयातील लोकांना हा आजार होण्याची शक्यता जास्त असते. लहान मुले व साठी नंतरच्या व्यक्तींना हा आजार शक्यतो होत नाही. ज्यांची त्वचा तेलकट आहे, ज्यांच्या डोक्यामध्ये कोंडा आहे, जे डोक्याला तेल जास्त प्रमाणात लावतात व आंघोळीनंतर हातांना देखील तेलाचा हात लावतात अशांनाही हा आजार होण्याची शक्यता जास्त असते, कारण तेल व घाम या जंतूंच्या वाढीसाठी आवश्यक असतो. स्थूल व्यक्ती व गरोदर स्त्रिया यांना हा आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.

### या आजाराची लक्षणे काय?

या आजारामध्ये चेहऱ्यावर विशेषतः नाकाजवळ व कपाळावर, मानेवर, छाती-पाठीवर, पोटावर, हातांवर व काखेमध्ये पांढुरक्या किंवा गुलाबी रंगाचे बारीक ठिपके किंवा मोठ्या आकाराचे डाग येतात. हा आजार जेव्हा सक्रिय असतो तेव्हा त्या डागांवर अस्पष्ट असा कोंडा किंवा पावडरसारखा थर दिसून येतो. त्यामुळे बोटाने तिथे थोडे खरवडले तर तो थर हलल्यामुळे चट्टा जास्त उठावदार व स्पष्ट दिसतो. काखेत व मानेवर कधीकधी विशेषतः स्थूल माणसांमध्ये हे चट्टे काळपट किंवा गडद तपकिरी रंगाचे दिसतात. क्वचित ते फिकट गुलाबी रंगाचेही असतात. म्हणूनच त्याला versicolor ( विविध रंगाचे ) असे म्हटले आहे. कधीकधी हे शिव एवढं अंगभर असतं की छातीपाठीचा व पोटाचा बराचसा भाग त्याने व्यापला जातो. शिब्याला शक्यतो खाज येत नाही, पण घाम आल्यावर काही जणांना शिब्याच्या ठिकाणी थोडी खाज येते किंवा टोचल्यासारखे वाटते. एक वर्षाच्या आतील लहान मुलांना

कधीकधी चेहऱ्यावर अस्पष्ट पांढुरके असे शिब्याचे ठिपके पहावयास मिळतात. आपण एवढ्या लहान मुलांना जेव्हा अंगावर उचलून घेतो तेव्हा त्यांचा चेहरा हा आपल्या खांद्यावर विसावलेला असतो. अशावेळी घरातील मोठ्या माणसांना खांद्यावर शिब असेल तर ते मुलांना अशा प्रकारे संक्रमित होऊ शकते. शिब हा आजार कित्येकांना होतो. त्यामुळे अंगावरील प्रत्येक सफेद डाग हा कोड आहे असं समजून घाबरून जाऊ नका.

**काय काळजी घ्यावी:** हा संधिसाधू आजार आहे. तो होऊ नये यासाठी त्याला संधी न मिळणे आवश्यक आहे. त्यामुळे गर्मीच्या हंगामात व ऑक्टोबरमध्ये जेव्हा हवामान दमट व उष्ण असते तेव्हा कपडे सुती व सैल वापरावेत. आत बनियन घातला असल्यास संध्याकाळी घरी आल्यावर लगेच काढावा. आंघोळीला कोमट पाणी घ्यावे व २ वेळ आंघोळ करावी. आंघोळ केल्यानंतर अंग नीट सुकवावे. त्यानंतर हातांना, काखेत. पाठी-छाती व पोटावर बुरशीविरोधी पावडर वापरावी. डोक्याला व अंगाला कुठेही तेल लावू नये. शक्य असेल तेव्हा पंख्याखाली थांबावे. व्यायाम करताना तो पंख्याखाली किंवा वातानुकूलित जागेत करावा. थोडक्यात घाम कसा कमी येईल ते पहावे व घाम आल्यास लगेच नॅपकिनने पुसावा व अंग कोरडे करावे. जर पंधरा दिवसांमध्ये अशा उपायांनी फरक नाही वाटला तर त्वचारोग तज्ञांना भेटावे.

**शिब्यासाठी औषधोपचार:** त्यासाठी आम्ही त्वचारोगतज्ञ विशिष्ट बुरशी विरोधी मलमे तसेच शाम्पू अंगाला लावण्यासाठी देतो. अशा व्यक्तींच्या डोक्यात कोंडाही बहुदा असतो व डोक्यात केसांमध्ये या आजाराची बुरशी असते. त्यामुळे तिथे लावण्यासाठी बुरशीविरोधी शाम्पूही कधी कधी दिला जातो. तसेच काही बुरशीविरोधी अशा पोटात घ्यायच्या गोळ्याही असतात. या सगळ्या औषधांनी जरी ती बुरशी निघून गेली तरी त्याखाली असलेले अस्पष्ट डाग लगेच जात नाहीत. ते जायला साधारण एक ते तीन महिनेही लागू शकतात. पण त्यासाठी मलम इतके दिवस लावण्याची गरज नसते. अशा अस्पष्ट डागांना थोडे उन द्यावे. त्यामुळे फरक पडतो. शिब हा तसा एक सर्वसामान्य आजार आहे. तो पुष्कळदा हवामान थंड व कोरडे झाले की आपोआपही निघून जातो. पण एखादा पांढुरका डाग बरेच दिवस किंवा महिने तसाच राहिल्यास तो शिब्याचा असेल म्हणून तिकडे दुर्लक्ष करू नका. कदाचित तो कुष्ठरोगाचा किंवा कोडाचाही असू शकतो. त्यामुळे वेळीच त्वचारोग तज्ञांना दाखवून त्याबद्दल शंकांनिरसन करून घ्या.