

आरोग्य विशेष

सोरायसिसच्या नियंत्रणासाठी...

- डॉ. आर. एस. सोनवणे

सोरायसिस हा एक असाध्य त्वचाविकार असून तो संसर्गजन्यही असल्याचा गैरसमज सर्वत्र आढळतो. परंतु सोरायसिस संसर्गजन्य नसून त्यावर होमिओपॅथीमध्ये प्रभावी उपचारपद्धती उपलब्ध आहे. या उपचारांबरोबरच दैनंदिन आहार आणि दिनचर्येत काही बदल केल्यास सोरायसिसवर नियंत्रण मिळवणे सोपे होते. या आहार आणि दिनचर्येबद्दल माहिती सांगणारा लेख.

एव्हाना सोरासिस या बहुतेकांच्या दृष्टीने असाध्य त्वचाविकाराबद्दल सर्वांना माहिती झाली आहे. काही काळापूर्वी या रोगाबद्दल लोकांना फारशी माहिती नव्हती. एखाद्या सोरायसिसग्रस्त रुग्ण पाहिल्यावर तो एखादा महारोगी असावा असेच सर्वांना वाटे. हा रोगदेखील संसर्गजन्य असून या व्यक्तीच्या संपर्कात आल्यावर आपल्यालाही तशी व्याधी जडू शकेल या भावनेतून सोरासिसग्रस्ताची अवहेलना केली जात असे. बरेचदा रुग्णांना आजही असा अनुभव येतो. यामुळे सोरायसिसग्रस्तांना एकाच वेळी शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक वेदनांना तोंड द्यावे लागते. वेळेवर आणि योग्य उपचार न मिळाल्यास त्रास असह्य होऊन काही रुग्ण आत्महत्येसारखा टोकाचा

मार्गदेखील पत्करतात. अशा वेळी सोरायसिसग्रस्तांना मानसिक आधाराची गरज असते. हा आजार संसर्गजन्य नसून असाध्य तर नक्कीच नाही हे त्यांना पटवून दिले पाहिजे. यासाठी सोसायसिसबद्दलची नेमकी माहिती सर्वापर्यंत पोहोचायला हवी. यात त्वचेवर लाल चट्टे निर्माण होतात. त्यावर चंदेरी रंगाचे माश्याच्या खवल्याप्रमाणे खवले पडतात. रोगाची सुरुवात डोक्यात झाल्यास कोंडा म्हणून दुर्लक्ष होते. सोरायसिस प्रामुख्याने डोक्यात, कानामागे, हाताचे दोपर, गुडघे या भागांवर सुरू होते.

सोरायसिस या आजारात रोगप्रतिकारशक्तीत बिघाड निर्माण होतो. त्यामुळे जखम नसतानाही त्वचेच्या पेशींचा पुनरुत्पादनाचा वेग १० ते १५ पटीने वाढतो आणि जास्त

त्वचा निर्माण होते. त्वचेचे थरावर थर जमतात. त्वचेला सूज येते. प्रचंड खाज येते आणि खवले पडतात. प्रतिकारशक्तीतील बिघाड रक्तातील पांढऱ्या पेशीत जनुकीय बदल झाल्यामुळे निर्माण होतो. तीव्र रासायनिक औषधे आणि मलमे सोरायसिसची प्रक्रिया काही काळासाठी थोपवून ठेवतात. पण औषधांचा परिणाम संपताच सोरायसिस पुन्हा अधिक तीव्रतेने प्रकटतो. असे वारंवार घडल्यास रुग्ण आधुनिक वैद्यकशास्त्राऐवजी पर्यायी उपचारपद्धतीचा शोध घेऊ लागतो. हा शोध होमिओपॅथिक उपचारपद्धतीपाशी येऊन थांबतो.

सोरायसिसचे एकूण आठ प्रकार आहेत : १) प्लाक सोरायसिस : या प्रकारात त्वचा जाड व कोरडी होते. खूप खाज येते. भरपूर पांढरा कोंडा पडतो. रोगाची सुरुवात सांध्यांभोवती होते. उदा. हाताचे दोपर, गुडघा. हा प्रकार सर्वात जास्त आढळून येतो. २) गटेट सोरायसिस : यात त्वचेवर लहान लहान बिंदूप्रमाणे स्वतंत्र चट्टे येतात. त्यांना खाज कमी असते आणि कोंडाही कमी पडतो. रोगाची सुरुवात पाठ, छातीपासून होते. ३) पस्टुलर सोरायसिस : या प्रकारात त्वचेला सूज येते. त्वचेतून पाणी आणि पू

निघतो. त्वचेला तडे पडतात. खवले पडण्याचे प्रमाण जास्त असते. ४) इनव्हर्स सोरायसिस : रोगाची सुरुवात सांध्याच्या खोबणीत होते. उदा. काखेत, जांघेत. या प्रकारात त्वचेला जास्त प्रमाणात सूज येते. ५) एरिथोडर्मिक सोरायसिस : त्वचा गर्द लाल होते. त्वचेला खूप जळजळ होते. ६) नखांचा सोरायसिस : त्वचेप्रमाणे नखांनाही सोरायसिस होतो. नखे जाड होतात. वेडीवाकडी वाढतात. नखांमध्ये वेदना होतात. ७) प्लांटर सोरायसिस (तळहात व तळपायांचा सोरायसिस) : यात प्रथम त्वचेचे पापुद्रे निघतात. त्वचेला तडे पडतात. हा प्रकार दुरुस्त होण्यास कठीण असतो. ८) सोरायटिक आर्थ्रायटिस : कालांतराने त्वचेच्या सोरायसिसमुळे सांध्यांना संधीवाताप्रमाणे सूज येऊ लागते. प्रथम सुरुवात लहान सांध्यांपासून होते. उदा. पायाचा अंगठा, हाताची बोटे, सांध्यांच्या सोरायसिसमध्ये सांधे पूर्णपणे झिजतात. ही झीज कायमस्वरूपी असते.

हा विकार शरीरात दीर्घकाळ वास्तव्य करणारा आणि पटकन कोणत्याही उपचाराला न जुमानणारा असल्यामुळे औषधाबरोबरच आहार आणि दिनचर्येत काही बदल केल्यास त्याची तीव्रता बरीच कमी करता येते.

यामुळे औषधाचा परिमाण लवकर होऊन रोगनिवारण कालावधी कमी होतो. सोरायसिसग्रस्तांनी समतोल आहार घेतल्यास त्यांची सामान्य प्रकृती सुदृढ राहून त्यांचा उत्साह, सहनशक्ती आणि मनोधैर्य वाढते. यामुळे औषधांचा परिणाम लवकर होऊन रोगावर नियंत्रण मिळवणे शक्य होते. यासंदर्भातील अधिक माहिती www.psoriatreat.net या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

सोरायसिसग्रस्तांनी आहारात हिरव्या पालेभाज्या, ताजी फळे, गाजर, काकडी, टोमॅटो यांचा समावेश करावा. सोरायसिसमध्ये त्वचा निर्माण होण्याचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे ती कोंड्याच्या स्वरूपात गळते. यामुळे शरीरात प्रथिने आणि क्षारांची उणीव निर्माण होते. ही उणीव भरून काढण्यासाठी मूगडाळ, तूरडाळ, मसूर आणि सोयाबीन यासारखी मुबलक प्रथिने असलेली कडधान्ये आहारात नियमित असावीत. मांसाहार मर्यादित असावा. रेड मीट (मोठ्या प्राण्याचे मांस) खाऊ नये. गोड्या पाण्यातील मासे मात्र, सोरायसिसग्रस्तांना फायदेशीर असल्याचे आढळले आहे. रुग्णाने सकस आहार घेणे फायदेशीर असले तरी हा आहार मर्यादित प्रमाणातच असावा. आहार

प्रमाणाबाहेर असल्यास शरीरातील चरबीचे प्रमाण वाढते. अशा स्थूल व्यक्तींमध्ये सोरायसिसचे प्रमाण आणि तीव्रता अधिक असते. त्यामुळे सोरायसिसच्या रुग्णांनी आपले वजन नियंत्रित ठेवावे. त्यासाठी तुप, तेल, तळलेले, दुग्धजन्य, गोड पदार्थ, ब्रेड, केक, चॉकलेट, सर्व प्रकारची लोणची, चिंच, कैरी, वांगी, गवार, शिळे किंवा अधिक दिवस साठवलेले अन्नपदार्थ, बाजारातील डबाबंद पदार्थ, शीतपेये असे अधिक ऊर्जा देणारे पदार्थ खाऊ नयेत. सोरायसिसच्या रुग्णांनी मद्यपान, धूम्रपान आणि तंबाखू सेवन पूर्णपणे बंद करावे.

सोरायसिस विशेषतः हिवाळ्यात वाढतो. त्यामुळे थंडीपासून संरक्षण करण्यासाठी ऊबदार पण सुती कपडे वापरावेत. एअर कंडिशनरचा वापर कमी करावा. थंडीत त्वचा कोरडी पडते म्हणून तिळाचे तेल किंवा कोणतेही मॉईश्चरायझर वापरावे. रोज रात्री व्हाईट पेट्रोलियम जेली लावावी. त्यामुळे त्वचा मऊ होते आणि त्वचेला तडे पडत नाहीत. दिवसा कोणतेही बॉडीलॉशन लावावे. रोज आठ ते दहा ग्लास पाणी प्यावे. आंघोळीसाठी कोमट पाणी वापरावे. आंघोळ करताना जास्त वेळ शॉवर

घेऊ नये किंवा खूप पाणी वापरू नये. अधिक वेळ शॉवर घेतल्याने त्वचेचा तेलकटपणा कमी होऊन ती कोरडी होते. त्वचा कोरडी होऊ नये म्हणून ग्लिसरीन किंवा मॉईश्चरायझरयुक्त सौम्य साबण वापरावा. त्याचा वापरही कमीतकमी असावा. आंघोळीनंतर तीन मिनिटांच्या आत मॉईश्चरायझर लावावे. दहा ते पंधरा मिनिटे कोवळ्या उन्हात बसावे. पण तीव्र उन टाळावे.

एवढी काळजी घेतल्यानंतर सोरायसिस वेगाने सर्व अंगभर पसरणार नाही. होमिओपॅथीमध्ये सोरायसिसवर प्रभावी उपचार उपलब्ध आहेत. या औषधांचे शरीरावर कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत. ही औषधे रोगप्रतिकारशक्तीत निर्माण झालेला बिघाड नाहीसा करतात. त्यामुळेच उपचार बंद केल्यानंतरही रुग्ण सोरायसिसमुक्त राहू शकतो. ही औषधे घेण्यास सोपी असून ती प्रवासातही सहजपणे बरोबर ठेवता येतात. शिवाय औषधोपचारांबरोबर पाळावी लागणारी पथ्ये मर्यादित आणि सहज पाळण्यासारखी असतात.

अधिक माहितीसाठी डॉ. आर. एस. सोनवणे यांच्याशी

९४२२७८८५१५ या क्रमांकावर संपर्क साधता येईल.