

Síndrome seca (Sjögren)

La síndrome de Sjögren, o síndrome seca, és una malaltia del sistema immune que provoca sequedat de mucoses, sobretot als ulls i a la boca, per manca de llàgrimes i saliva.

Afecta més sovint les dones de mitjana edat i empitjora amb l'estrès. Les molèsties podem millorar per temporades. De vegades s'associa a altres malalties reumàtiques.

La majoria de pacients no presenten problemes greus i poden realitzar una vida laboral i social normal.

Quines molèsties dona?

La manca de llàgrimes causa ulls secs, a vegades amb lesions als ulls per aquesta sequedat.

L'escassedat de saliva causa boca seca, càries dental, inflamació de les genives i dificultats per menjar.

També hi pot haver manca de secrecions i sequedat a altres llocs, que poden causar nas sec i amb crostes, alteracions intestinals, bronquitis, pneumònia, o relacions sexuals doloroses i amb cistitis postcoital.

La malaltia també pot causar dolors articulars, cansament crònic, ansietat i depressió.

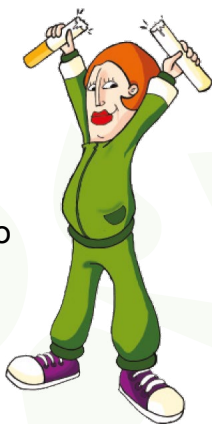
Què puc fer-hi?

Mantingui humit l'ambient de casa i de la feina.



Eviti ambients carregats (tancats, plens de fum o amb calor).

Eviti l'aire condicionat perquè seca l'ambient.



Si fuma, és molt important que ho deixi.

La sequedat millora si **descansa** i dorm les hores necessàries.

Eviti els medicaments que produeixen sequedat, com ara els antihistamínics, els antidepressius, els relaxants musculars i els tranquil·litzants.

L'**exercici físic** suau ajuda a alleujar els dolors.

Begui sovint petits glops d'**aigua**.

Hidrati als punts on té sequedat:

- **Llavis:** utilitzi cremes protectores labials.
- **Pell:** cremes hidratants i sabons i xampús suaus, millor sense detergent.

- **Boca:** xiclets o caramels sense sucre, així com salives artificials.

Renti's les dents amb dentífrics líquids amb fluor. Visiti el dentista periòdicament.



- **Ulls:** porti ulleres per al sol i l'aire, amb protectors laterals. Eviti passar moltes hores mirant la televisió o a l'ordinador. **Posi's sovint llàgrimes artificials, encara que no noti molèsties.** Per dormir es pot posar pomades oftàlmiques hidratants. Alguns pacients han de portar ulleres de natació durant la nit per mantenir els ulls humits. No utilitzi lentilles. No es pot operar de miopia.

- **Nas:** si nota sequedat i se li fan crostes, posi's sovint sèrum fisiològic al nas.

- Per millorar les **relacions sexuals** utilitzi lubricant vaginal.