

# Sindromul uscat (Sjögren)

Sindromul Sjögren, sau sindromul uscat, este o boală a sistemului imunitar care provoacă uscarea membranelor mucoase, în special la nivelul ochilor și a gurii, din cauza lipsei de lacrimi și de salivă.

Cel mai frecvent afectează femeile de vârstă mijlocie și tinde să se agraveze odată cu stresul. Disconfortul se poate îmbunătăți în anumite perioade. Uneori este asociat cu alte boli reumatismale.

Majoritatea pacienților nu au probleme grave din cauza sa și pot duce o viață normală de muncă și socială.

## Ce disconfort provoacă?

Lipsa de lacrimi provoacă uscarea ochilor, iar uneori inclusiv cu leziuni oculare din cauza acestei uscăciuni.

Lipsa salivei cauzează uscăciune a gurii, carii dentare, inflamare a gingiilor și dificultăți de alimentație.

De asemenea, mai poate exista și o lipsă de secreții și uscăciune în alte zone, care pot provoca uscăciune nazală cu cruste, tulburări intestinale, bronșită, pneumonie sau contact sexual dureros sau cistită postcoitală.

Boala poate provoca, de asemenea, dureri articulare, oboseală cronică, anxietate și depresie.

## Ce pot să fac?



Păstrați-vă casa și mediul de lucru umede.

Evitați mediile înfundate (închise, pline de fum sau călduroase).



Evitați aerul condiționat, pentru că poate usca mediul.

Dacă fumați, este foarte important să vă lăsați de fumat.

Uscăciunea se îmbunătățește dacă vă **odihniți** și dormiți orele necesare.

Evitați medicamentele care provoacă uscăciune, cum ar fi antihistaminicele, antidepresivele, relaxantele musculare și tranchilizantele.

**Exercițiul fizic** ușor ajută la ameliorarea durerilor.

Trebuie să beți des mici înghițituri de apă.

## Hidratați-vă zonele în care simțiți uscăciune:

- **Buze:** utilizați creme de protecție a buzelor.
- **Piele:** creme hidratante și săpunuri și șampoane ușoare, mai bine fără detergenți
- **Gură:** gumă de mestecat sau bomboane fără zahăr, astfel precum salivă artificială. Spălați-vă pe dinți cu o pastă de dinți lichidă cu fluor. Vizitați-vă medicul stomatolog în mod periodic.



- **Ochi:** folosiți ochelari de protecție împotriva soarelui și a aerului, cu protectori laterali. Evitați să petreceți multe ore în fața televizorului sau a calculatorului. **Folosiți cât mai des lacrimi artificiale, chiar dacă nu simțiți că vă deranjează note.** Pentru a dormi, puteți folosi un unguent hidratant. Unii pacienți au nevoie să poarte ochelari de înot noaptea pentru a își menține ochii umezi. Nu folosiți lentile de contact. Nu este posibilă operația de miopie.

- **Nas:** dacă observați uscăciune și vă apar cruste, folosiți cât mai des o soluție salină pentru nas.

- Pentru a vă îmbunătăți **relațiile sexuale**, folosiți lubrifiant vaginal.