

متلازمة شوغرن

تجنب مكيف الهواء لأنه يسبب جفاف البيئة.
إذا كنت تدخن، فمن المهم جدا أن تقلع عنه.
يتحسن الجفاف مع الراحة والنوم لساعات كافية.

تجنب الأدوية التي تسبب الجفاف مثل مضادات الحساسية
ومضادات الاكتئاب ومرخيات العضلات والمهدئات.

تساعد التمارين البدنية الخفيفة على خفض الألم.

اشرب بشكل متكرر جرعات صغيرة من الماء.

رطب المناطق التي تشعر فيها بالجفاف:

- الشفاة: استخدم كريمات حماية الشفاة.
- البشرة: كريمات الترطيب والصابون والشامبو اللطيفين.
- ويفضل أن يكونوا خاليين من الرغوة.

• الفم: العلكة أو الحلوى



الخالية من السكر
بالإضافة إلى اللعاب
الاصطناعي. نظف

أسنانك باستخدام معجون أسنان سائل يحتوي على الفلور. قم
بزيارة طبيب الأسنان بانتظام.

• العيون: ارتد النظارات مع الوقاية الجانبية. تجنب قضاء
ساعات طويلة في مشاهدة التلفاز أو الحاسوب.

استخدم الدموع الاصطناعية بشكل متكرر حتى ولو لم
تشعر بأي إزعاج. يمكنك استخدام مراهم مرطبة للعين عند
النوم. قد يحتاج بعض المرضى إلى ارتداء نظارات السباحة
أثناء الليل للحفاظ على رطوبة أعينهم. لا ترتدي العدسات
اللاصقة. لا يمكن إجراء عملية جراحية لعلاج قصر النظر.

• الأنف: إذا لاحظت جفافا وتفشرا استخدم محلول ملحي في
أنفك بشكل متكرر.

• استخدم مواد التشحيم المهبلية لتحسين العلاقات الجنسية.

متلازمة شوغرن هو مرض يصيب الجهاز المناعي ويسبب
جفاف الأغشية المخاطية، خاصة في العين والفم بسبب نقص
الدموع واللعاب.

تعد النساء الأكثر عرضة لها في منتصف العمر ويميل إلى
التفاقم مع التوتر. يمكن أن يتحسن الانزعاج في فترات
معينة. كما ترتبط أحيانا بأمراض الروماتيزم الأخرى.

لا يعاني معظم المرضى من مشاكل خطيرة ويمكنهم
ممارسة حياتهم العملية والاجتماعية بشكل طبيعي.

ما هي الأعراض التي يسبب؟

يؤدي نقص الدموع إلى جفاف العين. وفي بعض الأحيان قد
يؤدي إلى إصابات في العين بسبب هذا الجفاف.

يؤدي نقص اللعاب إلى جفاف الفم وتسوس الأسنان والتهاب
اللثة وصعوبة في تناول الطعام.

ويمكن أن يحدث أيضا نقص في الإفرازات وجفاف في
مناطق أخرى، مما قد يسبب جفاف الأنف مع ظهور قشور
واضطرابات في الأمعاء والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب
الرئوي أو التهاب المثانة بعد الجماع المؤلم.

يمكن أن يسبب المرض أيضا آلام المفاصل والتعب المزمن
والقلق والاكتئاب.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

حافظ على رطوبة بيئة منزلك
وعملك.
تجنب البيئات المليئة (المغلقة أو
المليئة بالدخان أو مع الحرارة).



المؤلف: مانويل راموس، ريكارد ثيريرا، أنطوني سيسو، بيلار بريتو-ثيرون
ولورديس ألونسو.

المراجعة العلمية: ماريا خيسوس خيلادو، مار رودريغيث وماجدا بيبي.

مجموعة طب أمراض المناعة الذاتية CAMFiC

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

تترجمة Quasar Serveis d'Imatge
الرسم التوضيحية: دون خوسيب كابري.