

# 干燥综合征(Sjögren)

舍格伦综合征，俗称干燥综合征，是一种免疫系统疾病，主要表现为黏膜干燥，尤其影响眼睛和口腔。其原因是泪液和唾液的分泌不足。

这种疾病更常见于中年女性，并且在压力增加时可能加重。它的症状可能会在某些时期有所缓解。有时，还会与其他风湿性疾病相关联。

大多数患者不会出现严重的症状，并且可以进行正常的工作和社交。

## 会引起哪些不适？

缺乏泪液会导致眼睛干涩，有时甚至会因干燥而导致眼部损伤。

唾液不足会导致口干、龋齿、牙龈发炎和进食困难。

其他部位的分泌物减少和干燥还可能会引起鼻腔干燥结痂、肠道功能紊乱、支气管炎、肺炎，或性交疼痛并伴有性交后膀胱炎。

该疾病还可能引起关节疼痛、慢性疲劳、焦虑和抑郁。

## 我能做些什么？

保持家庭和工作环境的空气湿润。

避免封闭的环境（烟雾弥漫或高温）。



避免使用空调，因为它会使环境变得干燥。

如果您吸烟，请务必戒烟。

休息并保证充足的睡眠可以改善干燥症状。

避免使用会加重干燥的药物，如抗组胺药、抗抑郁药、肌肉松弛剂和镇静剂。

适度的体育锻炼有助于缓解疼痛。

建议经常小口喝点水。

在感到干燥的部位进行保湿：

- **嘴唇：**可使用润唇膏。
- **皮肤：**请使用保湿霜和温和的肥皂及洗发水，最好不含清洁剂。
- **口腔：**咀嚼无糖口香糖或含片，必要时使用人工唾液。刷牙时使用含氟液体牙膏并定期看牙医。
- **眼睛：**佩戴太阳镜或防风眼镜，最好有侧边保护。避免长时间盯着电视或电脑屏幕。即使没有明显不适，也要经常使用人工泪液。睡觉时可使用保湿眼膏，部分患者可能需要戴游泳护目镜以保持眼睛湿润。不建议佩戴隐形眼镜，也不推荐通过手术矫正近视。
- **鼻腔：**如果感到鼻腔干燥并出现结痂，可频繁使用生理盐水滴鼻。
- 为了改善性生活，可以使用阴道润滑剂。

