

Síndrome seca (Sjögren)

La síndrome de Sjögren és una malaltia del sistema immune, que provoca sequedat de mucoses, sobretot dels ulls i la boca, per manca de llàgrima i saliva. Afecta més sovint a dones de mitjana edat i empitjora amb l'estrès. Les molèsties milloren a 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 causa?

Pot donar **ulls secs**, a vegades causa lesions als ulls, i **boca seca**, càries dental, inflamació de les genives i dificultats per menjar.

També pot causar sequedat al nas, alteracions intestinals, bronquitis, relacions sexuals doloroses, dolors articulars, cansament crònic, ansietat i depressió.

Què puc fer?

Mantingui humit l'ambient de casa i de la feina. Eviti ambients carregats (tancats, plens de fum o amb calor) o amb aire condicionat. Si fuma, és molt important que ho deixi. Begui sovint petits glops d'aigua. La sequedat millora si dorm les hores necessàries. Eviti medicaments que produeixin sequedat. L'exercici físic suau ajuda a alleujar els dolors.



Per als llavis: utilitzi cremes protectores labials.

Per a la pell: cremes hidratants i sabons i xampús suaus

Per a la boca: xiclets o caramels sense sucre, o salives artificials. Renti's les dents amb dentífrics líquids amb fluor. Visiti el dentista periòdicament.



Per als 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 la miopia.

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

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