



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

متلازمة شوغرن

للشفاه: استخدم الكريما الواقية للشفة.

للبشرة: المرطبات والصابون والشامبو خفيف التركيز.

للفم: العلكة، والحلوى الخالية من السكر، أو اللعاب الاصطناعي. نظف أسنانك باستخدام معجون الأسنان المحتوي على الفلوريد. زُر طبيب الأسنان بشكل منتظم.



للعيون: ضع نظارات مع أغطية جانبية للوقاية من الهواء الشديد والشمس. تجنب قضاء ساعات طويلة أمام التلفاز أو شاشة الكمبيوتر. قطر في عينيك الدموع الاصطناعية بصورة متكررة، حتى وإن لم تشعر بتحسّن بذلك. يمكن وضع المراهم العينية المرطبة قبل النوم. قد يتوجب على بعض المرضى ارتداء نظارات السباحة ليلا من أجل المحافظة على العينين رطبتين. لا تستعمل العدسات اللاصقة. لا يمكن الخضوع للعمل الجراحي من أجل معالجة قصر النظر في هذه الحالة.

للأنف: إذا شعرت بجفاف الأنف وتيسبه من الداخل، ضع قطرات من محلول المصل الفيزيولوجي للأنف.

يمكن استخدام مواد مُلينة للمهبل من أجل تجنب المشاكل أثناء العلاقة الجنسية.

متلازمة شوغرن هو مرض مناعي، يسبب جفاف الأغشية المخاطية، وخاصة أغشية العين والفم بسبب نقص الدموع واللعاب. يصيب النساء أكثر، وخاصة في منتصف العمر ويتفاقم مع التوتر والإجهاد. تتحسن أعراضه لفترات بين الحين والآخر. يترافق مع الأمراض الروماتيزمية الأخرى. عند معظم المرضى لا تظهر مشاكل خطيرة، ويمكنهم ممارسة حياتهم الاعتيادية والعمل بشكل طبيعي.

ما هي الإنزعاجات التي يُسببها؟

قد يسبب جفافاً في العينين، وأحياناً يسبب أمراض عينية، وأيضاً جفاف الفم وتسوس الأسنان والتهاب في اللثة وصعوبات في مضغ وبلع الطعام.

كما يمكن أن يؤدي إلى جفاف الأنف، ويسبب اضطرابات في الأمعاء، والتهاب الشعب الهوائية، وآلام المفاصل، والتعب المزمن، والقلق والاكتئاب، وآلام في المنطقة التناسلية أثناء الجماع.

ما الذي يمكنني فعله في هذه الحالة؟

احرص على أن يكون الجو في العمل والمنزل رطباً. تجنب الأجواء المعبّاة (الأجواء المغلقة، الحارة أو المشحونة بالدخان) أو أجواء الهواء المكيف. إذا كنت مدخناً فإنه من الضروري الإقلاع عن التدخين. اشرب باستمرار رشقات صغيرة من الماء. وإذا نمت بشكل جيد خلال ساعات كافية فإن الجفاف يقل كثيراً. حاول تجنب تناول الأدوية التي قد تسبب الجفاف. هذا وتساعد التمارين اللطيفة على التخفيف من الآلام.

