

Lehortasun sindromea (Sjögren sindromea)

Sjögren sindromea immunitate-sistemaren gaixotasun bat da: mukosen lehortasuna eragiten du, batez ere begi eta ahoko lehortasuna, negar-malko eta listu-faltaren ondorioz. Kalterik gehien adin ertaineko emakumeei egiten die, eta estresarekin larriagotu egiten da. Ondoeza boladaka arintzen da. Batzuetan beste gaixotasun erreumatikoekin batera agertzen da. Gaixorik gehienek ez dute arazo larririk eta bizimodu laboral eta sozial normala egin dezakete.

Zelako ondoeza sortzen du?

Begi sikuak eragin ditzake, batzuetan lesioak begietan; eta **aho lehorra**, txantxarrak, hortzoiaren hantura eta jateko eragozpenak.

Ondoko hauek ere eragin ditzake: lehortasuna sudurrean, hesteetako asaldurak, bronkitisa, sexu-harreman mingarriak, giltzaduretako mina, neke kronikoa, antsietatea eta depresioa.

Zer egin dezaket?

Heze mantendu etxeko eta laneko ingurugiroa. Saihestu giro kaltegarriak (zarratuak, kez betetakoak, beroegiak, aire girotua dutenak); erretzen baduzu, utzi erretzeari, garrantzitsua da. Ur-zurupada txikiak edan

sarritan. Lehortasunak hobera egiten du beharrezko orduak lo eginez gero. Saihestu lehortasuna sortzen duten



medikamentuak. Ariketa fisiko leunak minak arintzen laguntzen du.

Ezpainetarako: krema babesgarriak erabili.

Azalerako: krema hidratatzaileak, xaboi eta xanpu suabeak.

Ahorako: azukre bako txikleak edo gozokiak, edo listu artifizialak. Fluorra duten pasta likidoekin garbitu hortzak. Aldian-aldian joan dentistarengana.



Begietarako: eraman eguzkitarako eta haizetarako alboko babesleak dituzten betaurrekoak. Ez egon ordu asko telebistara edo ordenagailura begira. Lehortasunik igarri ez arren, eman sarri negar-tanta artifizialak. Lotarakoan jarri begientzako pomada hidratatzaileak. Paziente batzuk igeri egiteko betaurrekoak erabili behar dituzte gauzez begiak heze mantentzeko. Ez erabili lentillarik. Ezin da miopiatik operatu.

Sudurrerako: lehortasuna igarri eta zoldak egiten bazaizkizu, jarri sarritan suero fisiologikoa.

Erabili baginarako lubrifikatzailea **sexu-harremanak** hobetzeko.