



**ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ**



**website**

<https://www.arthritis.org.gr>



**E-mail**

[info@arthritis.org.gr](mailto:info@arthritis.org.gr)



**Δ/νση**

Σταδίου 51  
105 59 Αθήνα



# Ζώντας με Sjögren

## Συμβουλές για επιβίωση

Το Sjögren έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής του ασθενούς, κυρίως λόγω της ξηροστομίας, της ξηροφθαλμίας, της κόπωσης και του πόνου. Επηρεάζει την καθημερινή ζωή του πάσχοντος σε σωματικό, επαγγελματικό, ψυχολογικό και οικονομικό επίπεδο, καθώς και τις σχέσεις του με την οικογένεια και τους φίλους του.



**SJOGREN EUROPE/ELEANA**

## Για τα μάτια σας

- Χρησιμοποιήστε τεχνητά δάκρυα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε σταγόνες χωρίς συντηρητικά.
- Αποφύγετε τα φάρμακα που είναι γνωστό ότι προκαλούν ξηροφθαλμία. Σε αυτά περιλαμβάνονται τα αντισταμινικά, τα διουρητικά και ορισμένα αντικαταθλιπτικά. Μιλήστε με το γιατρό σας εάν παίρνετε κάποιο από αυτά τα φάρμακα.
- Χρησιμοποιείτε λιπαντική κρέμα τη νύχτα. Είναι πιο παχύρρευστη και διαρκεί περισσότερο από τα τεχνητά δάκρυα, οπότε έχετε λιγότερο κάψιμο, ξηρότητα και φαγούρα όταν ξυπνάτε το πρωί. Η κρέμα μπορεί να θολώσει την όρασή σας για μικρό χρονικό διάστημα, γι' αυτό χρησιμοποιήστε την πριν πάτε για ύπνο.
- Φορέστε γυαλιά ηλίου για να βγείτε έξω και προστατέψτε τα μάτια σας από τη σκόνη, τον αέρα και τους ανεμιστήρες των εμπορικών κέντρων.
- Αποφύγετε τον καπνό. Ερεθίζει τα μάτια σας.
- Κρατήστε το μακιγιάζ μακριά από τα μάτια σας. Αποφύγετε το μακιγιάζ των ματιών.



# 6 keys



## Κοινωνική ζωή

Αναζητήστε θετικές σχέσεις στη ζωή σας. Αυτές θα σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε και να μειώσετε το γενικό άγχος όταν έχετε μια συχνά παρεξηγημένη ασθένεια.



## Υγιεινή Διατροφή

Να σέβετε τις ώρες των γευμάτων σας και να διατηρείτε μια υγιεινή διατροφή.



## Παραμείνετε ενεργοί

Η άσκηση είναι το κλειδί για την καταπολέμηση της κόπωσης.



## Σημασία & Σκοπός

Γίνετε ο καλύτερος συνήγορος του εαυτού σας! Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για τις διάφορες θεραπευτικές επιλογές και συζητήστε με το γιατρό σας για το τι θα μπορούσε να λειτουργήσει για εσάς.



## Ποιότητα ύπνου/ανάπαυσης

Κανείς δεν γνωρίζει το σώμα σας καλύτερα από εσάς, και αν χρειάζεστε ξεκούραση, αφιερώστε λίγα λεπτά στον εαυτό σας. Να θυμάστε ότι στο Sjögren, είναι σύνηθες να αισθάνεστε χρόνια κόπωση και πόνο στις αρθρώσεις. Προσπαθήστε να κοιμάστε οκτώ ώρες και να κάνετε διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας



## Διαχείριση του άγχους

Μειώστε το στρες και το άγχος, τα οποία συμβάλλουν στην κόπωση και στην "ομίχλη του εγκεφάλου".



## Για το στόμα σας

- Πίνετε νερό ή υγρά σε μικρές γουλιές καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για να παραμείνετε ενυδατωμένοι.
- Χρησιμοποιήστε στοματικό διάλυμα ή σπρέι για να διατηρείτε το στόμα σας υγρό.
- Αποφύγετε τη χρήση στοματικών διαλυμάτων με αλκοόλ και άλλων προϊόντων για το στόμα σας που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ερεθισμό.
- Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο δύο φορές το χρόνο, ή περισσότερες αν χρειάζεται, για την πρόληψη και τη θεραπεία της τερηδόνας.
- Χρησιμοποιήστε τσίχλες ή καραμέλες χωρίς ζάχαρη, Αυξάνουν το σάλιο (η ζάχαρη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης τερηδόνας).
- Αποφύγετε τα φάρμακα που χορηγούνται χωρίς συνταγή και μπορούν να προκαλέσουν ξηρότητα, π.χ. τα αντισταμινικά

Ακολουθήστε μας στα

