Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 114*

Zalecenia dla pacjenta z zespołem SJÖGRENA.

Zespół Sjögrena jest chorobą o podłożu autoimmunologicznym - organizm wytwarza przeciwciała przeciwko własnym białkom. Zmiany, do których dochodzi w przebiegu zespołu Sjögrena to zapalenie i uszkodzenie gruczołów wydzielania zewnętrznego (głównie łzowych i ślinowych) oraz równoczesne zmiany zapalne w wielu układach i narządach.

Przyczyna zespołu Sjögrena nie jest znana, ale niewątpliwie w jego występowaniu odgrywają rolę czynniki genetyczne, być może także zakażenia wirusowe.

- Stosuj sztuczne łzy aby zapobiec infekcjom.
- Mrugaj kilka razy na minutę kiedy czytasz lub pracujesz przed komputerem.
- Noś okulary ochronne /szczególnie przy wietrznej pogodzie, która może nasilać nieprzyjemne objawy ze strony oczu/
- Nie pal i nie przebywaj wśród dymu tytoniowego.
- Stosuj makijaż ostrożnie nie kładź tuszu lub kredki na wrażliwą skórę blisko oczu.
- Osłaniaj skórę przed słońcem.
- Zamontuj nawilżacze powietrza oraz ogranicz stosowanie centralnego ogrzewania z kaloryferami lub klimatyzacji, ponieważ wywołują dodatkową suchość błon śluzowych.
- Właściwa higiena jamy ustnej aby zapobiec próchnicy i utracie zębów.
- Żuj gumę i ssij cukierki w celu pobudzenia gruczołów produkujących ślinę/bez cukru/
- Często popijaj małe łyki wody lub innego napoju bez cukru.
- Stosuj pomadki, balsamy ochronne do ust.
- Regularne wizyty u stomatologa.
- Płucz usta wodą kilka razy dziennie.
- Używaj pasty do zębów z fluorem/pasty nie pieniące mniej wysuszają/
- Stosuj nitki dentystyczne.

- Unikaj cukru.
- Kontroluj codziennie stan jamy ustnej w razie zaczerwienienia udaj się do lekarza.
- Leczenie zależne od objawów wg. zaleceń lekarza.
- Konieczna jest częsta kontrola stanu zębów, ponieważ bardzo szybko dochodzi do próchnicy.

Bibliografia:

Zespół Sjogrena - Prof.dr.hab. Med. Irena Zinmermann – Górska