



## Revmatisme - Sjøgrens sykdom

### Hva er Sjøgrens sykdom?

Sjøgrens sykdom er en betennelsesaktig revmatisk sykdom som fører til uttørring av spyttkjertler og kjertler i forbindelse med munn, øyne, nese og skjede. Den kan være kombinert med leddgikt.

Det finnes to typer: Primær og Sekundær Sjøgrens sykdom. Primær kalles den når tørrhet i øyne og munn forekommer uten at man lider av andre revmatiske sykdommer. Sekundær Sjøgren viser seg med tørre øyne og munn i kombinasjon med en annen revmatisk sykdom som f.eks. leddgikt.

Blant personer med Sjøgrens sykdom har rundt halvparten primær sjøgren. Den er ni ganger så vanlig hos kvinner som hos menn.

### Hva er typiske symptomer på Sjøgrens sykdom?

Generelt medfører sjøgrens sykdom at man tørker ut i kjertler som øyne og skjede. Tørrheten i øynene kan føles som sand, og man blir trett i øynene, det svir, og det er vondt og blunke. øynene blir lett røde, de tåler ikke røyk og trekk, og man blir ofte trett av kortere perioder med lesing, selv med tilpassede briller. Det forekommer også hevelser med smerter over tårekjertlene.

Laver spyttproduksjon gjør det vanskelig å holde tennene rene. Det er derfor vanlig at diagnosen "tørr munn" oppdages av tannlegen. Mange vil kunne registrere at de unngår mat som oppleves som besværlig, slik som f.eks tørr kjeks.

I tillegg er det vanlig at alle kroppens sekretproduserende kjertler kan rammes. Det er karakteristisk at det klages over tørr hud, rødlig utslett, tørrhet i skjeden og treg avføring.

Mange har stadig tilbakevendende luftveisinfeksjoner pga. minsket sekretproduksjon i luftrørene

Flere pasienter har samtidig leddgikt og derfor smerter og hevelser i ledd.

### **Hva er årsaken til Sjøgrens sykdom?**

Det er ikke kjent hva som utløser sjøgrens sykdom. Den forekommer vanligvis sammen med en annen revmatisk sykdom. Rundt 25% av personer med leddgikt har også sekundær sjøgren.

### **Er det noe jeg kan gjøre eller unngå for å bli bedre?**

Som for alle andre revmatiske sykdommer står egentrening og tilpassing sentralt. Hyppig drypping av øynene (mer enn 1 gang i timen) motvirker tørre øyne. Munntørrhet avhjelpest på samme måte ved inntak av væske eller ved bruk av tyggegummi, syrlig drops eller lignende. Det er viktig at disse produktene er sukkerfrie for å unngå kariesproblemer. For tørr hud og ved problem med tørrhet i skjeden finnes gode kremer. Ved treg mage kan milde avføringsmidler benyttes.

Som beskyttelse mot karies, er det også viktig å bruke fluor i tillegg til vanlig fluortannkrem; fluortyggegummi, -tabletter eller -munnskyllevæske.

God personlig hygiene er viktig sammen med riktig kosthold.

### **Når bør jeg kontakte lege?**

Langvarig tørrhet i øynene og munnen tilsier at du bør søke lege.

### **Hvordan finner legen ut at jeg har Sjøgrens?**

Det finnes flere tester for å diagnostisere både tørre øyne og tørr munn. Ofte finner man revmatoid faktor i blodet som ved leddgikt.

### **Hva er behandlingen av Sjøgrens sykdom?**

Det er ikke utviklet noe fullstendig behandlingstilbud. Terapien som tilbys er derfor

forebyggende eller symptombehandling, samt utbedring av de skader som har oppstått. Hyppig drypping av øynene med kunstig tårevæske (mer enn 1 gang i timen) motvirker tørre øyne. Munntørrheten avhjelpest på samme måte ved inntak av væske supplert ved tygging av sukkerfrie sylrlige drops, tyggegummi og lignende.

Tørr hud og skjede avhjelpest med kremer og treg mage med milde avføringsmidler.

### **Blir jeg frisk av Sjøgrens sykdom?**

Sjøgrens sykdom er kronisk som andre revmatiske sykdommer. Generelt kan det sies at man får en noe nedsatt livsutfoldelse. Livslengden påvirkes ikke vesentlig.