



# Sjögren's India

For Living Well with Sjögren's syndrome

701 Vatsaraj , Opp. Shraddha School , Jodhpur Gam Rd. Ahmedabad 380 015  
Tel: 079 26922254 E-mail : kirtidaoza@gmail.com

## દરદીઓ માટે માર્ગદર્શક પત્રિકા

### શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમના વ્યાધિમાં સૂકી ચામડી

શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ (SS)ના દરદીઓની રોગ-પ્રતિકાર વ્યવસ્થા ખોરવાય છે અને ભેજના અભાવે વાળ, તેલ અને પરસેવાની ગ્રંથિઓ નાશ પામે છે. શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ (SS)ના દરદીઓની ચામડી લાલાશ પડતી અને તતડી જતી અનુભવાય છે. કોરી પડવાથી ખૂબ ખંજવાળ આવે છે અને ઘણાં દરદીઓને શરીર ઉપર ચકામાં પડી જાય છે. શિયાળામાં તકલીફ વધી જાય છે. હાથ પગ અને કમરના ભાગમાં ચામડીની ખાસ કાળજી લેવી જોઈએ

- પૂરતું પાણી પીવાનું રાખશો : તેનાથી શરીરને જોઈતો ભેજ મળે છે.
- દિવસમાં માત્ર એક કે બે વાર જ થોડા ઠંડાના પાણીથી સ્નાન કરશો. ગરમ પાણીથી શરીર પરનું તૈલી પડ સુકાઈ જવાથી ચામડી વધુ સૂકી પડી જાય છે.
- નહાવા માટે હળવા, ભેજવાળા સાબુ જેમકે ઝીસરીન, કોકો બટર અથવા આલોવેરાયુક્ત સાબુનો ઉપયોગ કરવાથી ચામડી તદ્દન સુકાઈ જતી નથી.
- નહાવામાં ચણાનો લોટ, ઓટ્સ અથવા ફેશિયલ સ્કબનો ઉપયોગ ટાળશો.
- નાહ્યા પછી હળવા હાથે શરીર પરથી પાણી લૂછી લેવું અને તરત મોઇસ્યરાઇઝરનું આછું પડ લગાવશો. ઘસવાથી કે માલીશ કરવાથી ચામડીને નુકસાન થાય છે.
- ઉનાળામાં ચામડીનો ભેજ જાળવી રાખવા માટે મગફળીનું કે નાળિયેરનું તેલ મોઇસ્યરાઇઝર તરીકે વાપરી શકો. શિયાળામાં પેટ્રોલીઅમ જેલી, તલ કે કપાસિયાનું તેલ કે એરંડિયું વધુ અસરકારક રહે છે.
- બજારમાં મળતાં મોઇસ્યરાઇઝીંગ ક્રીમ અથવા લોશન પણ વાપરી શકાય.
- સ્વીમીંગ કર્યા પછી શાવર લેવાનું અને પછી તરત મોઇસ્યરાઇઝર લગાવવાનું રાખશો.
- હંમેશા લાંબી બાંયનાં સુતરાઉ કપડાં પહેરજો. શિયાળામાં ઠંડીથી બચવા એક ઉપર એક એવાં બે-ત્રણ જોડી સુતરાઉ કપડાં પહેરવાથી સારી ઠંડ મળે છે.
- સૂસવતા પવનથી ચામડીને બચાવવા શરીરને સંપૂર્ણ રીતે ઢાંકીને જ ઘરની બહાર જશો.
- ઊનનું કે સિન્થેટિક બ્લેન્કેટ સુતરાઉ અથવા સાટીનની ખોળ ચડાવીને વાપરશો; નહીં તો, સુતરાઉ ચાદર ઓઢીને બ્લેન્કેટ તેની ઉપર ઓઢી શકાય.

- બહુ ઠંડી હોય કે પવન ફૂંકાતો હોય તો ઘરમાં બંધ બારણે જ રહેશો.
- સવારનો સૂરજનો પ્રકાશ ચામડી ઉપર પડવાથી શરીરમાં વિટામીન 'ડી'નું ઉત્પાદન વધે છે, જે લાભદાયી છે.
- હાઇડ્રોક્સીક્લોરોક્વીન જેવી દવાઓ લેવાને કારણે કેટલાક દરદીઓની ચામડી કાળી પડી જાય છે. દવાઓ બંધ કરવાથી એ કાળાશ દૂર થઈ શકે છે.
- શિયાળામાં ઘણાં દરદીઓની આંગળીઓનાં ટેરવાં વારાફરતી સફેદ, ભૂરાં અને લાલ પડતાં દેખાય છે. આવા સંજોગોમાં હાથ-પગને ગરમાવો આપવા ઊંની મોજાં પહેરી શકાય અથવા ગરમ શેક લઈ શકાય.
- ઘણાં દરદીઓને શરીર ઉપર, ખાસ કરીને પગની ચામડી ઉપર, લાલ ચકામાં પડી જાય છે, સોજા પણ આવે અને દુખાવો પણ થાય છે. એકઘાર્યું લાંબો સમય સુધી ઊભા પગે રહેવાનું ટાળશો અને પગ લટકતા રાખવાને બદલે લાંબા કરીને બેસવાની ટેવ પાડશો. તકલીફમાં રાહત ન મળે તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરશો.
- કપડાંને મુલાયમ બનાવનારાં 'ફેબ્રિક સોફ્ટનર' ન વાપરશો.
- ફૂલર, એરકન્ડીશનર, ગરમાવા માટે હીટર કે સગડીનો ઉપયોગ કરીને 30-35 ડીગ્રી તાપમાન જળવાય તો ચામડીનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે.
- વાતાનુકૂલિત (એર-કન્ડીશન્ડ) રૂમમાં ભેજ સાચવવા માટે બજારમાં મળતા હ્યુમીડીફાયરનો ઉપયોગ કરવો અથવા રૂમની અંદર એક પહોળા વાસણમાં પાણી ભરી રાખશો.
- ફર્શ ઠંડી હોવાથી શિયાળામાં સુતરાઉ શેતરંજી કે ચટાઈનો ઉપયોગ કરશો.
- બારી માટે કાચને બદલે લાકડાની અને ફર્શ લાકડાની અથવા પી.વી.સી.ની હોય તો તેનાથી શિયાળામાં ચામડીનો ભેજ જળવાઈ રહે છે.

આ પત્રિકાની નકલો શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ (SS)ના દરદીઓને આપશો.

શોગ્રેન્સ-સિન્ડ્રોમ (SS) વિશે વધુ માહિતી આ વેબસાઇટ પર મળશે : [www.sjogrensindia.org](http://www.sjogrensindia.org)

શોગ્રેન્સ ઇન્ડિયાના આજે જ સભ્ય બનો.

શોગ્રેન્સ ઇન્ડિયાના સંપર્ક માટે ઇ-મેઇલ : [sspatientgroup.india@gmail.com](mailto:sspatientgroup.india@gmail.com)

: સરનામું :

701 વત્સરાજ, શ્રદ્ધા સ્કૂલની સામે, જોધપુર ગામ રોડ, અમદાવાદ 380 015. ફોન : 079 26922254 / +91 9510170002

ફેસબૂક પર શોગ્રેન્સ ઇન્ડિયાના પેજ પર બીજા દરદીઓ સાથે સંપર્ક રાખી શકો.

---

આ પત્રિકાના નિર્માણ માટે શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ ફાઉન્ડેશન (યુ.એસ.એ.) અને ડૉ. તિમિર વાચ. મહેતા (કંસલ્ટન્ટ ડેર્માટોલોજિસ્ટ, સમર્પણ, સેન્ટર ફોર ટ્રીટમેન્ટ ઓફ સ્કીન ડિઝીઝ, એસટીડી એન્ડ લેપ્રસી, મોડાસા)ના આભારી છીએ.