



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

शोग्रेन्स सिन्ड्रोम के मरीजों हेतु शैक्षणिक जानकारी

शुष्क त्वचा का बचाव व उपचार

शोग्रेन्स सिन्ड्रोम से उत्पन्न शुष्क त्वचा की विशेष देखभाल जरूरी है। खुजली, लालिमा, फटना या गलना -यह सब शुष्क त्वचा के लक्षण हैं। शुष्क त्वचा का प्रमुख कारण है शोग्रेन्स द्वारा शरीर में प्रतिरोधक क्षमता की कमी और इससे नमी पैदा करने वाली ग्रंथियों का निष्क्रिय होना। एक बार निष्क्रिय होने पर तेल अथवा पसीने की ग्रंथियां पुनः सक्रिय नहीं हो सकतीं। हालांकि शोग्रेन्स सिन्ड्रोम से पीड़ित रोगी को सूखी त्वचा से परेशानी लगभग पूरे वर्ष बनी रहती है, फिर भी इसके लक्षण सर्दी के मौसम में अधिक प्रबल हो जाते हैं। बाहों, पैरों व कमर पर शुष्क त्वचा का सबसे गंभीर असर होता है।

- शरीर में नमी बनी रहे इसके लिए पूरे दिन पानी पर्याप्त मात्रा में पीते रहें।
- हल्के गुनगुने पानी से स्नान करें, किन्तु दिन में अधिकतम दो बार। तेज़ गरम पानी से नहीं नहायें क्योंकि इससे त्वचा की प्राकृतिक नमी व चिकनाई नष्ट होती है।
- हल्के मॉइसचराइज़िंग साबुन का प्रयोग करें विशेषतः जिसमें ग्लिसरीन, कोको बटर या ग्वारपाठा (एलोवेरा) शामिल हो।
- बेसन, उबटन या खुरदुरे झामों का उपयोग कतई न करें।
- स्नान के बाद हल्के हाथों से शरीर को तौलिये से पोंछे व मॉइसचराइज़र की हल्की परत लगायें। मालिश न करें, क्योंकि मालिश करने से त्वचा को और भी हानि पहुंच सकती है।
- गर्म मौसम में नारियल तेल व मूंगफली के तेल का उपयोग त्वचा को सूखने से बचाता है। सर्दियों में पेट्रोल जैली, तिल्ली, कपास या अरण्डी का तेल लाभकारी रहता है। बाजार में अनेक अच्छे मॉइसचराइज़र भी उपलब्ध हैं।
- तैरने के तुरंत बाद शावर से स्नान करें व मॉइसचराइज़र का उपयोग करें।
- पूरी बांह के सूती कपड़े पहनें। सर्दियों में सूती कपड़ों की एक से अधिक परत पहनें।
- ऊनी व सिंथेटिक कम्बल के नीचे सूती या साटन का खोल या परत लगायें।

- कड़ी धूप और तेज हवा हो तो अपनी त्वचा को पूरी तरह से ढक कर रखें।
- शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी मिले इसके लिये हर दिन कुछ समय धूप में बैठें या घूमें।
- कुछ मरीजों को हाइड्रो-एक्सवार्ड-क्लोरोक्विन जैसी दवाई के सेवन से त्वचा सांवली पड़ने की संभावना रहती है, परन्तु यह बाद में ठीक हो जाती है।
- जो मरीज सर्दियों में अंगूठे व अंगुलियों के सफेद, नीले व लाल होने का आभास कर रहे हैं वे अपने हाथ व पोंव हमेशा गर्म रखें।
- पैरों की त्वचा पर दाग चकत्ते पड़ने की स्थिति में लम्बे समय तक खड़ा रहने से बचें।
- आपके कमरे का तापमान आर्द्रश 30°C बना रहे इसके लिये कूलर, एसी, हीटर, सिगड़ी आदि का उपयोग करें। यह तापमान त्वचा के लिये सबसे उपयुक्त रहता है।
- कमरे में नमी बनी रहे इसके ह्यूमिडिफाइर या बड़े बर्तन में पानी भर कर रखने से लाभ मिलता है।
- सर्दियों में फर्श पर सूती कालीन चटाई का ही उपयोग करें।
- खिड़कियों पर कांच के स्थान पर लकड़ी के शटर का उपयोग व लकड़ी/पीवीसी का फर्श वातावरण को अधिक नम बनाये रखता है।

इस पर्चे की प्रतियां बनवाकर शोग्रेन्स सिन्ड्रोम के मरीजों को दें।

अधिक जानकारी के लिये विजिट करें :

www.sjogrensindia.org

शोग्रेन्स इण्डिया से संपर्क करें :

sspatientgroup.india@gmail.com

आज ही शोग्रेन्स इण्डिया के सदस्य बनें

सम्पर्क करें : 701, वत्सराज, श्रद्धा स्कूल के सामने, जोधपुर गाम रोड़,
सेटेलाईट, अहमदाबाद, 380015, गुजरात।

फोन करें – 079–26922254 अथवा +91 9510170002

इस शैक्षणिक सामग्री के लिए शोग्रेन्स इण्डिया इन साथियों का आभार व्यक्त करती है -
शोग्रेन्स सिन्ड्रोम फाउण्डेशन अमेरिका, डॉ. तिमिर मेहता, (चर्म रोग विशेषज्ञ), समर्पण,
सेन्टर फोर ट्रीटमेंट ऑफ स्किन डिजीज, एस.टी.डी एण्ड. लेप्रेसी, मोडासा गुजरात।