

# Den okända

*Tandläkaren Maria Blom ger akupunkturbehandlingar till patienter med Sjögrens syndrom.*

## Känn igen tecknen

Sjögrens symtom kallas ibland "sjukdomen med tusen olika ansikten". Här är några av de vanligaste symtomen:

### Ögon

- Torrhet.
- Sveda.
- Gruskänsla.
- Ökad ljuskänslighet.
- Irritationsbesvär.

- Känsla av att ha ett främmande föremål i ögat.

### Mun

- Torrhetskänsla.
- Svårigheter att tugga, svälja och tala.
- Behov av vätska för att kunna svälja.
- Dåliga smakförmågor.
- Många hål i tänderna och på ovanliga ställen, till exempel tandrötterna.
- Obehagskänsla.
- Brännande känsla på tungan.

- Man ser ingen saliv i munnen (vilket man normalt gör).

### Näsa

- Torrhet.
- Krustor eller "kråkor" i näsan.
- Näsblödningar.
- Nedsatt luktsinne.

### Övrigt

- Uttalad trötthet.
- Torr, kliande hud.

# kvinnosjukdomen

## Många har Sjögrens syndrom utan att veta det



Får du mycket hål i tänderna? Känner du dig trött? Ont i ögonen? Sjögrens sjukdom visar sig ofta i mun och ögon. Både mediciner och alternativ behandling kan lindra.

**S**jögrens sjukdom är okänd för de flesta. Ändå är det vår vanligaste reumatiska sjukdom som drabbar 2 procent av alla över 50 år lider av – och 9 av 10 är kvinnor.

Sjukdomen ger skador på tår- och spottkörtlar, som då fungerar sämre. Det innebär torra slemhinnor i ögon, mun och underliv med allt vad det medför – svidande, irriterade ögon, svårigheter att svälja och smärta vid samlag. Sjukdomen har fått sitt namn av den svenska ögonläkaren *Henrik Sjögren* som beskrev den i sin doktorsavhandling 1933.

### Ny medicin

– Hos äldre personer brukar de första symtomen komma från munnen. Man känner sig torr, får svårare att svälja och måste ta en klunk vatten till varje tugga mat. Yngre däremot brukar först besväreras av torra ögon, säger docent *Rolf Manthorpe*, överläkare vid Sveriges enda forskningscentrum kring Sjögrens syndrom vid Universitetssjukhuset MAS i Malmö.

– Men många patienter tycker att tröttheten är värst. Människor med Sjögrens syndrom sover i snitt 2–3 timmar mer än normala 7 timmar per natt. Många är för tidspensionerade på grund av trötthet och besvär i ögon och mun.

Sjögrens syndrom är en autoimmun sjukdom. Det innebär att immunförsvaret börjar angripa kroppens vävnader, i det här fallet tår- och spottkörtlar. Man kan

inte bota Sjögrens syndrom, men det finns många sätt att lindra besvären.

– Hittills har vi i första hand rekommenderat Bisolvon, en hostmedicin som i dubbel dos kan öka slembildningen. Den hjälper ungefär var fjärde patient, säger *Rolf Manthorpe*.

– Man kan också lindra besvären med ögondroppar, munsköljning, vaginalkrämer och liknande. Men allra bäst är att öka kroppens egen bildning av tårar och saliv.

Så fungerar också en ny medicin som lanserades förra året, Salagen. Flera studier visar på en signifikant ökning av salivflödet och en mindre ökning av tårflödet. Biverkningarna är milda, men nästan varannan patient svettas mer än normalt. Effekten minskar inte med tiden, utan ökar snarare.

– Ungefär två av tre får hjälp av Salagen. Den verkar inte på de körtlar som blivit totalt förstörda. Därför är det störst chans att man får effekt om man sätter in behandlingen tidigt.

### Piggare av olja

Det finns även alternativ behandling som kan hjälpa. Jättenattljusolja, GLA, kan lindra besvären hos 70 procent, visar en dansk undersökning. Men när *Rolf Manthorpe* testade oljan i en studie hjälpte den inte mer än placebo.

– Mitt intryck är ändå att några patienter får en klar hjälp av GLA, framförallt vid trötthet, men också torra slemhinnor. ►

- Hudsprickor, utslag.
- Obehag och smärtor vid samlag.
- Ont i finger- och handleder.
- Diffus muskelsmärk.
- Torr hosta.

### Så ställs diagnosen

- 1) Man mäter tår/saliv-produktionen.
- 2) Man söker efter speciella antikroppar i blodet.
- 3) Ibland undersöks också spottkörtlarna med hjälp av ett vävnadsprov (biopsi).

Därför brukar han rekommendera mycket trötta patienter att prova GLA i tre månader för att se om den hjälper.

– GLA stärker cellväggarna och hjälper upp tårkörtlarnas funktion. Även om man tar annan medicin kan man gott komplettera behandlingen med GLA, eftersom de verkar på olika sätt.

– Det finns indirekta bevis på att kroppen inte kan bilda tillräckligt med GLA vid Sjögrens syndrom. Stämmer det är kapslar med GLA ett sätt att rätta till orsaken till besvären.

En studie vid Köpenhamns universitetssjukhus visar också att örttabletten Longovital kan lindra. Regelbunden användning ökade salivproduktionen och minskade risken för skador på hornhinnan.

– Longovital hjälper bättre än placebo vid Sjögrens syndrom, konstaterar Rolf Manthorpe. Jag brukar tipsa våra patienter om både GLA och Longovital, och vissa får lindring av dem.

Den trötthet som många upplever kan också lindras av motion.

### Valsar runt i vården

Än vet man inte vad Sjögrens syndrom beror på. Man tror att sjukdomen delvis är ärftlig, men att det fordras att patienten utsätts för till exempel stress eller virus för att den ska bryta ut.

Många har Sjögrens syndrom utan att veta om det.

– I genomsnitt går det nio år från första symtomet tills rätt diagnos ställs, säger Rolf Manthorpe. Symtomen kommer så långsamt och smygande att man hinner vänja sig vid dem.

– Men det finns mycket att vinna på en korrekt diagnos. Man förstår varför man är så trött och varför underlivet svider. Man får subventionerad tandvård. Och framför allt – man får lindrande behandling.

– Husläkare på vårdcentralen kan i regel inte ställa diagnosen. Istället remitterar de patienten vidare. Vart man kommer beror på vilket det dominerande symtomet är. Är det sveda i ögonen blir det ögonläkare, är det trötthet blir det i allmänhet en reumatolog. Tandhygienister brukar vara bra på att upptäcka Sjögrens syndrom.

De flesta som får diagnosen är kvinnor i 35–55 årsåldern.

– Men den yngsta patienten vi haft är en 12-årig kille. Han hade valsat runt i sjukvården i tre år med en "ögonallergi" innan han fick rätt diagnos, säger Rolf Manthorpe.

# NÅLAR

## sätter fart på saliven

Akupunktur kan lindra vid Sjögrens syndrom – men det brukar behövas många behandlingar.

Jessica Persson och Nancy Gevalsén är två kvinnor med positiva erfarenheter av denna alternativa metod.

Många med Sjögrens syndrom får hjälp av akupunktur. Det hävdar Maria Blom, tandläkare och diplomerad akupunktör i Stockholm. Hon har i en doktorsavhandling visat att akupunktur kan öka salivflödet vid muntorrhet av olika ursprung.

– Sammanlagt har jag behandlat ungefär hundra patienter med muntorrhet på grund av Sjögrens syndrom eller exempelvis strålbehandling. De allra flesta får lindring och ökad salivproduktion.

Resultatet beror delvis på utgångsläget. Är spottkörtlarna förstörda av Sjögrens syndrom, kan man inte göra så mycket. Därför börjar Maria Blom alltid med att mäta salivsekretionen.

Det brukar behövas många behandlingar för att stabilisera salivkörtlarnas funktion – vid Sjögrens syndrom börjar hon med 24 behandlingar. Sedan brukar det behövas ett tiotal underhållsbehandlingar varje år.

– Men vissa patienter svarar redan efter några behandlingar.

### Rätta signalerna

Akupunktur förbättrar blodcirkulationen. Då får kroppens körtlar mer näring, så att de kan fungera bättre.

– Akupunktur ökar också bildningen av signalsubstanser, ämnen som överför information mellan kroppens nervceller och organ. Våra körtlar får då rätt signaler, börjar reagera mer adekvat och producera mer saliv respektive tårar.

På svenska vårdgivare behandlar Sjögrens syndrom med akupunktur, vilket Maria Blom tycker är synd.

– Metoden borde bli ett komplement till annan behandling inom svensk sjuk-



*"Jag känner mig lugn och harmonisk varje gång jag fått en akupunkturbehandling", säger Jessica Persson.*



*"Tidigare har jag prövat akupunktur mot smärta. Men den här gången kändes det helt annorlunda, som att få en elektrisk stöt", säger Nancy Gevalsén.*

vård, eftersom det är svårt att få tillräcklig symtomlindring med de mediciner som finns.

– I USA däremot är intresset större. Jag blev nyligen inbjuden att tala vid en konferens anordnad av National Health Institute i Washington, deras motsvarighet till Socialstyrelsen. Man efterlyste alternativa behandlingar vid muntorrhet, som är ett växande problem.

### "Mer energi och mindre värk"

Jessica Persson, 27 år, från Stockholm, fick diagnosen Sjögrens syndrom i våras.



– Jag hade känt mig rejält trött i ungefär ett år, det var det jag sökte för. Jag var irriterad och ansträngd i ögonen och fick lov att sluta med kontaktlinserna, men det trodde jag var en följd av tröttheten. Jag hade också diffus muskelsmärk i framför allt armar och käkar, berättar hon.

Det blev många utredningar och provtagningar innan Jessica fick rätt diagnos. Då fick hon symtomlindrande behandling i form av sugtabletter och ögon-droppar.

Men hon kollade också själv på nätet

vilka alternativa behandlingar som finns.

– Ganska direkt började jag med jättenattljusolja och det har jag fortsatt med. Jag läste om akupunktur och frågade min läkare om det. Hon sa att det hjälper vissa, men inte andra, och jag beslutade mig för att pröva.

Jessica Persson har nu fått 21 behandlingar.

– De första gångerna kände jag mig fruktansvärt trött av akupunkturen. Det kändes som att få en stor, lugnande spruta. Men efter ett tag började jag känna mig piggare och även mer harmonisk.

Jag har blivit lugnare och fått lättare att slappna av.

– Efter ungefär fem behandlingar kände jag en förbättring, framför allt i ögonen. De känns inte alls lika irriterade numera. Muntorrhet har aldrig varit något särskilt stort problem för mig. Även muskelvärken har avtagit.

Jessica Persson tycker att hon inte blir förkyld lika ofta som tidigare och att hon dessutom blivit mer förskonad från smärtsamma munblåsor, afte, som är vanligt bland de som har Sjögrens syndrom.

– Jag känner mig klart bättre nu än i våras.

– Själv har jag svårt att avgöra exakt vad det beror på, om det är akupunkturen, jättenattljusoljan eller en naturlig variation i sjukdomsförloppet. Men själv tror jag ändå att akupunkturen haft störst effekt.

### Orkar jobba mer

Även Nancy Gevalsén, 63-årig lärare från Bromma, är positiv till akupunkturbehandlingen. Hon har nu kunnat öka sin arbetstid från 50 procent i våras till 75 procent.

– Den starkaste effekten har jag märkt på humör och energi. Redan efter ett par behandlingar kände jag mig mycket gladare och piggare.

Nancy Gevalsén tror att hon haft Sjögrens syndrom i många år. Hon har länge känt sig trött och haft diffus värk i kroppen. I början av 90-talet fick hon diagnosen fibromyalgi och 1995 även Sjögrens syndrom.

– Inom den vanliga vården har jag bara fått symtomlindrande behandling, olika sätt att fukta slemhinnorna i ögon, näsa och mun. Det har bara hjälpt för stunden. Inte heller sjukgymnastik gav någon påtaglig effekt.

Nu har torrheten i ögon och mun minskat. På en skala från 1 till 10 skattade Nancy Gevalsén besvären som 10 före första akupunkturbehandlingen och efteråt som 3. □

Referenser finns på sidan 89.

### Vill du veta mer?

Riksföreningen Sjögrens syndrom, Box 359, 201 23 Malmö. Tel 040-98 08 80, fax 046-30 73 53. Hemsida: [www.sjogrensyndrom.se](http://www.sjogrensyndrom.se)  
Tandläkare Maria Blom, tel 08-84 89 44.