



È tempo di vacanze, consigli utili per i pazienti sclerodermici



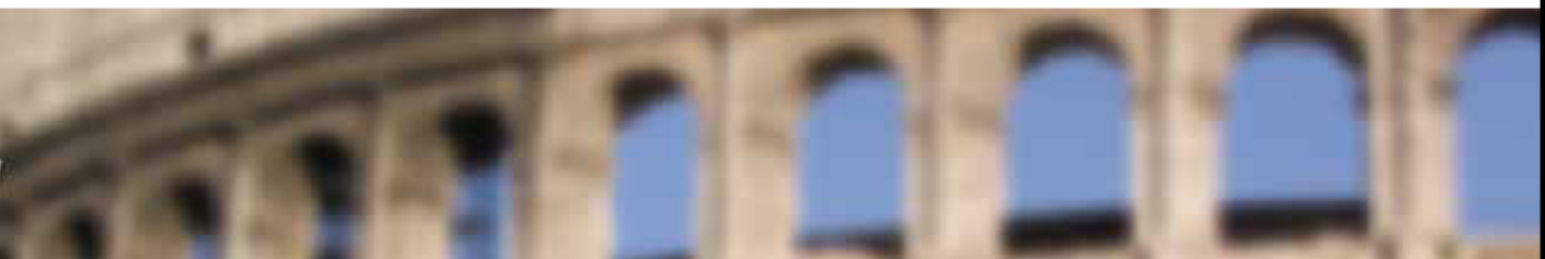
La sclerosi sistemica (sclerodermia) è una rara malattia autoimmune la cui causa è a tutt'oggi sconosciuta. Le manifestazioni sintomatologiche sono in relazione con gli organi coinvolti e sono legate a una insufficienza vascolare micro circolatoria. Alle mani spesso si manifesta quello che è definito il “**fenomeno di Raynaud**” ovvero uno spasmo dei piccoli vasi delle estremità, legato a sbalzi termici e a condizioni di stress, che può portare allo sviluppo di **ulcere digitali** estremamente dolorose e invalidanti.

Durante il periodo estivo i sintomi possono essere attenuati dalle temperature confortevoli ma la malattia continua il suo corso.



La sclerodermia non va in vacanza!

È perciò importante seguire scrupolosamente le seguenti fondamentali norme comportamentali per non perdere i risultati ottenuti o per prevenire l'insorgenza di ulteriori problemi.



- Non fumare
- Tenere le estremità al caldo
- Se si frequentano luoghi freddi usare cappello e guanti
- Evitare gli sbalzi di temperatura
- Evitare l'eccessiva esposizione al sole (utilizzare sempre comunque appropriati filtri solari)
- Non usare farmaci con azione vaso costringente (es. decongestionanti nasali)
- Limitare l'uso di sostanze alimentari contenenti molecole in grado di generare vasocostrizione (caffè, ginseng, bibite energizzanti, ecc.)
- Immergere le mani in acqua ad una temperatura sempre superiore a quella dell'ambiente in cui vi trovate
- Asciugarsi immediatamente le mani
- Evitare traumi della cute
- Mantenere la cute ben idratata
- Non usare detergenti irritanti



Infine, assumere regolarmente i farmaci secondo le indicazioni del vostro medico.