



تاریخ
۲
شهر یور
۱۴۰۲
پنجشنبه

### ضرب‌المثل‌های جهان

افتادن در گل و لای ننگ نیست  
 ننگ در این است که در همانجا بمانی

آلمانی

### گزارش



صفحه
۶
شماره
۳۷۱۸
سال
بیست و نهم

### روزنامه طلوع گزارش می‌دهد؛

## سلیاک در ۸۰ درصد بیماران مبتلا شناسایی نمی‌شود

گزارش / خدیجه غضنفری: بیماری سلیاک یک اختلال آلرژیک و خودایمنی روده باریک با زمینه ژنتیکی (ارثی) است و در این بیماری گوارشی پرزهای روده باریک آسیب دیده و در جذب مواد اختلال دارد.

#### عدم تحمل پروتئینی از دسته گلوتن در برخی از غلات در مبتلایان به سلیاک

در صورتی که بیمار مبتلا به سلیاک پروتئینی از دسته گلوتن که در برخی از غلات مانند گندم، جو و گاه جوی دوسر وجود دارد را مصرف کنند دچار علائم عدم تحمل می‌شوند. ظاهراً ورود گلوتن به سلول پرزهای روده موجب پاسخ سیستم ایمنی می‌شود. واکنش التهابی ایجاد شده موجب تحلیل پرزهای روده و کاهش فعالیت آنزیم‌های روده می‌شود. چون بخش عمده‌ای از جذب مواد غذایی در روده در پرزهای روده انجام می‌گیرد تخریب پرزها موجب سوء جذب می‌شود.

#### اغلب موارد بیماری سلیاک، ژنتیکی هستند

اغلب موارد بیماری سلیاک، ژنتیکی هستند. بیماری سلیاک واگیر یا سرطانی نیست.

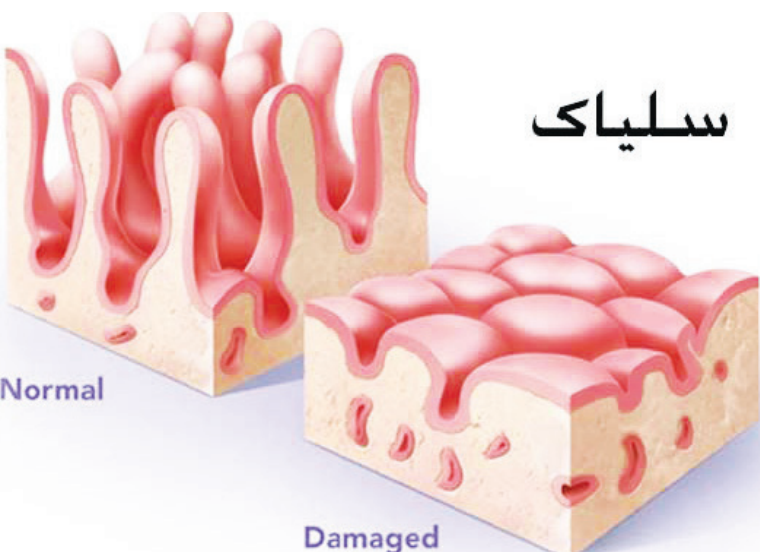
#### آغاز بیماری سلیاک در دوران شیرخوارگی یا اوایل کودکی است

این بیماری معمولاً به هنگام دوران شیرخوارگی یا اوایل کودکی (دو هفته‌گی تا یک سالگی) آغاز می‌شود. امکان دارد علائم هنگامی ظاهر شوند که کودک اول بار شروع به خوردن غذاهای حاوی گلوتن می‌کند.

روش‌های تشخیص بیماری سلیاک آزمایش خون و نمونه‌برداری از روده بیمار است.



### سلیاک



#### راه‌اندازی کمیته تخصصی سلیاک در منطقه ۵ کشور

مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، از راه‌اندازی کمیته تخصصی سلیاک در منطقه ۵ کشور خبر داد و می‌گوید: با راه‌اندازی این کمیته به دنبال افزایش سطح پیگیری موارد مورد نیاز بیماران سلیاک هستیم.

#### سلیاک در ۸۰ درصد بیماران مبتلا شناسایی نمی‌شود

محمد مظلومی ادامه می‌دهد: بیماری سلیاک به عنوان یک بیماری ژنتیکی خود ایمن، در ۸۰ درصد بیماران مبتلا شناسایی نمی‌شود.

#### خستگی، افسردگی، کم‌خونی، از جمله علائم بیماری سلیاک

مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، خستگی، افسردگی، کم‌خونی، علائم گوارشی و به تأخیر افتادن رشد، از جمله علائم بیماری سلیاک دانست.

#### تولید پنج محصول ویژه بیماران سلیاک برای اولین بار در فارس

مظلومی بیان می‌کند: برای اولین بار در کشور پنج محصول آرد کیک، آرد نان، کیک مخصوص، نان فانتزی و نان سنگک گرم ویژه بیماران سلیاک در استان فارس در حال تولید است.

#### یک نانواپی در شیراز برای بیماران سلیاکی نان تولید می‌کند

مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار کرد: یک نانواپی شیراز در حال تولید نان برای بیماران سلیاک است.

#### پرهیز از مصرف غذاهای فرآوری شده با آرد گندم برای بیماری سلیاک

مبتلایان به بیماری سلیاک باید از مصرف غذاهای فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس، ماکارونی، رشته‌فرنگی، قهوه، نسکافه و تمامی شیرینی‌جات و کیک‌هایی که در آن‌ها از گلوتن یا آرد گندم استفاده شده پرهیز کنند.

#### بیماران سلیاک باید از روغن‌های مایع ذرت، زیتون، کانولا و هسته انگور را جهت پخت‌وپز استفاده کنند

باید بیماران سلیاک از مصرف غلات و برخی حبوبات محروم هستند باید برای جبران کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی از میوه‌ها و سبزی‌ها به صورت پخته و تازه، گوشت و لبنیات کم‌چرب، ماهی و برنج بسیار استفاده کنند و روغن‌های مایع ذرت، زیتون، کانولا و هسته انگور را جهت پخت‌وپز استفاده کنند.

#### درمان سلیاک

در حال حاضر تنها درمان بیماری سلیاک پیروی از رژیم فاقد گلوتن در تمام طول عمر است و این افراد باید از مصرف غذاهای حاوی گندم، جو و جو دوسر مانند نان پرهیز کنند.

بیماران باید با منابع مخفی گلوتن مانند داروها، سس‌ها و ... نیز آشنا باشند و آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

#### مشاوره تغذیه‌ای درمانی بیماران سلیاک در مجتمع درمانگاهی امام‌رضا (ع)

در مجتمع درمانگاهی تخصصی و فوق تخصصی حضرت امام رضا(ع) مشاوره تغذیه درمانی بیماران مبتلا به سلیاک در روزهای یکشنبه؛ انجام می‌شود.



### بیماری سلیاک چیست؟

آسیب رسیدن به اعصاب که باعث مورمورشدن پاها می‌شود؛ وجود خون در ادرار و خون در مدفوع. برخی از افراد دچار نوعی تحریک و خارش پوستی به نام درماتیت هرپتی فرمیس می‌شوند. در این حالت قسمت‌هایی از بدن مانند آرنج‌ها، زانو‌ها، شانه‌ها، باسن و صورت ملتهب و قرمز می‌شوند. بیماری سلیاک باعث جذب نشدن مواد مغذی و سوءتغذیه نیز می‌شود و می‌تواند به روده‌ی بزرگ و سایر اندام‌ها آسیب جدی وارد کند. بسیاری از بزرگ‌سالان با علائم خفیف‌تر، دچار خستگی و کم‌خونی می‌شوند یا ممکن است فقط دچار ناراحتی‌های شکمی مبهم مانند نفخ، اتساع شکم و گاز اضافی بشوند. تنوع علائم بیماری می‌تواند به عوامل زیر وابسته باشد: مدت‌زمانی که هر فرد شیر مادر مصرف کرده است. علائم در این افراد با تعویق خود را نشان خواهند داد؛ مقدار گلوتن مصرف‌شده؛

بوی چرک در مدفوع با چربی اضافه در آن موسوم به مدفوع چرب درد استخوان و مفصل؛ افسردگی، کج‌خلقی و حملات پانیک؛ ضعف بدن و خستگی؛ به‌سادگی دچار کبودی و خون‌دماغ شدن؛ احتیاس مایعات؛ ناپارووری گرسنگی دائمی کم‌خونی و فقر آهن سوءتغذیه و فقر مواد مغذی مانند کمبود ویتامین k، کمبود ویتامین D و کمبود ویتامین B۱۲؛ ایجاد زخم دهان و تغییر رنگ دندان‌ها؛ تحلیل رفتن ماهیچه‌ها، ضعف و درد در آن‌ها؛

غفاری دایت می‌نویسد: بیماری سلیاک یا اسپروی سلیاک یک اختلال خود ایمنی روده باریک با زمینه ژنتیکی (ارثی) است. در این بیماری گوارشی پرزهای روده باریک آسیب‌دیده و در جذب مواد اختلال دارد. درصورتی که بیمار مبتلا به سلیاک پروتئینی از دسته گلوتن (gliadin) که در برخی از غلات مانند گندم، جو، چاودار و گاه جوی دوسر وجود دارد را مصرف کنند دچار علائم عدم تحمل می‌شوند. ظاهراً ورود گلوتن به سلول‌های پرزهای روده موجب پاسخ سیستم ایمنی می‌شود. واکنش التهابی ایجادشده موجب تحلیل پرزهای روده (villous atrophy) و کاهش فعالیت آنزیم‌های روده می‌شود. چون بخش عمده‌ای از جذب مواد غذایی در روده در پرزهای روده انجام می‌گیرد تخریب پرزها موجب سوء جذب می‌شود. اغلب موارد بیماری سلیاک، ژنتیکی هستند. بیماری سلیاک واگیردار یا سرطانی نیست. این بیماری معمولاً به هنگام دوران شیرخوارگی یا اوایل کودکی (دو هفته‌گی تا یک‌سالگی) آغاز می‌شود. امکان دارد علائم هنگامی ظاهر شوند که کودک اول‌بار شروع به خوردن غذاهای حاوی گلوتن می‌کند.

در بزرگ‌سالان، علائم ممکن است به‌تدریج و در عرض چند ماه یا حتی چند سال پدیدار شوند. شیوع سلیاک در اروپا و آمریکای جنوبی ۲/۰ درصد است. تخمین زده‌شده که حدود ۸۰٪ بیماران مبتلا به سلیاک، بیماری‌شان تشخیص داده نمی‌شود. بیماری سلیاک همچنین به نام‌های اسپروی غیر حاره‌ای و بیماری روده باریک حساس به گلوتن هم نامیده می‌شود. گاهی اوقات ممکن است بیماری سلیاک با بیماری سندروم روده تحریک‌پذیر اشتباه گرفته شود که در صورت تشخیص اشتباه، بیمارانی که درمان‌های مرتبط با سندروم روده تحریک‌پذیر را دریافت کنند بهبود نخواهند یافت. بیماری سلیاک یک بیماری مادرزادی است که به علت عدم تحمل به گلوتن ایجاد می‌شود. گلوتن پروتئینی است که در اغلب غلات وجود دارد. البته مواردی چون سابقه خانوادگی بیماری سلیاک، حاملگی و سایر آلرژی‌ها تشدیدکننده علائم این بیماری است.

#### علائم بیماری سلیاک

بیماری سلیاک نوعی اختلال مزمن است. علائم آن از خفیف تا شدید در گذر زمان تغییر می‌کند و در هر فرد می‌تواند به شکل متفاوتی دیده بشود. برخی از افراد فاقد نشانه‌های خاص هستند و گاهی نیز علائم خود را علی‌رغم وجود بیماری دیر نشان می‌دهند. برخی از علائم بیماری سلیاک از این‌قرار است: بروز علائمی در دستگاه گوارش مانند دردهای شکمی، اسهال، حالت تهوع، استفراغ و نفخ شکم.



سنی که فرد در آن مصرف گلوتن را آغاز کرده است؛ سطح آسبیتی که روده‌ی کوچک دیده است.

این بیماری در کودکان و نوزادان به شکل مشکلات روده خود را نشان می‌دهد. مثلاً باعث تحریک‌پذیری، اسهال و اختلال در رشد و نمو می‌شود. در زمان‌هایی نیز کاهش وزن، تخریب مینای دندان و بلوغ با تأخیر نیز مشاهده می‌شود.

#### درمان بیماری سلیاک

تشخیص قطعی بیماری سلیاک با نمونه‌برداری مسلج می‌شود. برای این کار، نمونه بافتی کوچکی از روده کوچک برداشته می‌شود. امکان دارد سه بار نمونه‌برداری انجام شود. بار اول زمانی که گلوتن در رژیم غذایی وجود دارد، بار دوم زمانی که گلوتن از غذای رژیمی حذف‌شده و دفعه سوم زمانی که دوباره گلوتن در رژیم غذایی گنجانده می‌شود. تنها درمان بیماری سلیاک، حذف کردن گلوتن از رژیم غذایی است. اساس درمان این بیماری رژیم غذایی فاقد گلوتن تا پایان عمر است و دوره بهبودی آن با رعایت رژیم غذایی مخصوص به‌طورمعمول ۳ تا ۶ ماه که البته در بزرگ‌سالان به ۲ سال هم می‌رسد.

بیماران مبتلا به سلیاک باید از مصرف مواد غذایی حاوی گندم، جو، چاودار و برخی حبوبات پرهیز کرده و آرد سیب‌زمینی، برنج، عدس، سویا، ذرت و لوبیا را جایگزین آن کنند. بیشتر مبتلایان به سلیاک به تخم‌مرغ، شکر و روغن هم حساسیت‌های متفاوتی نشان می‌دهند، از این‌رو از مصرف محصولاتی که این گونه مواد در آن‌ها به‌کاررفته نظیر انواع سس‌ها باید خودداری کنند. همچنین افراد مبتلا به بیماری سلیاک باید از مصرف غذاهای فرآورده شده نظیر سوسیس، کالباس، ماکارونی، رشته‌فرنگی، قهوه، نسکافه و تمامی شیرینی‌ها و کیک‌هایی که در آن‌ها از گلوتن و یا آرد گندم استفاده‌شده خودداری کنند. به علت اینکه این‌گونه بیماران از مصرف غلات و برخی حبوبات محروم هستند برای جبران کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی از میوه‌ها و سبزی‌ها به‌صورت پخته و تازه، گوشت و لبنیات کم‌چرب، ماهی و برنج باید بسیار استفاده کنند و روغن‌های مایع ذرت، زیتون، کانولا و هسته انگور را جهت پخت‌وپز به کار برند. در کنار رژیم‌های غذایی مخصوص افراد مبتلا داروهایی را نیز باید مصرف کنند که این داروها شامل: آهن و اسیدفولیک برای کم‌خونی، کلسیم و مکمل‌های ویتامینی در صورت کمبود و همچنین داروهای کورتیزونی خوراکی برای کاهش پاسخ التهابی بدن.