السيلياك

كلاليت

نيسان
NIESSAN

ما هو السيلياك؟

السيلياك Celiac disease هو التهاب يصيب الجهاز الهضمي والأمعاء ويؤدي إلى ضمور وتلف أهداب الامتصاص المبطّنة للأمعاء الدقيقة (villi). وبالتالي ضعف أو توقّف امتصاص الغذاء، المعادن والفيتامينات المهمّة لجسم الانسان. وذلك الالتهاب المعويّ ناجم عن الحساسيّة من مادة الجلوتين (بروتين الحبوب) التي تحتويها بعض المواد الغذائية، وهي موجودة عادة في القمح، الشعير، الشوفان ومشتقّاتها.

ماهي أعراض السيلياك؟

تنجم الأعراض عادة من نقص المواد الغذائية التي تعسّر امتصاصها للدم، وهذا يتمثّل في عدَّة أشكال، من أهمّها:

1. تأخر في نمو ونضوج العظام، الوزن والطول -أعراض من هذا القبيل في غاية الأهمية لدى الأطفال والرَّاشدين.
2. آلام معدة، إسهال، إمساك وانتفاخ عند الصّغار والكبار.
3. نقص في امتصاص الڤيتامينات والمعادن، مثل: الحديد، ڤيتامينات B، ڤيتامين D والكلس. وهذا قد يؤدي الى فقر دم، ضعف، هزل، إرهاق، هشاشة عظام، مشاكل تركيز وذاكرة، سقوط الشّعر، خلل في الدّورة الشّهرية ومشاكل في الإنجاب.

كلاليت
نيسان
NIESSAN

4. تأخّر حركي- نفسي.
5. إصابة الكبد في التهابات مناعيّة ومراريّة.
6. أمراض التهابات جلديّة متعدّدة.
7. تقرّحات وجروح في الفم.
8. أورام في الجهاز الهضمي وأورام ليمفاويّة.
9. التهابات مفاصل.

من المهم تأكيده أن الشخص المصاب بالسيلياك يمكن أن يشكو من أحد أو بعض هذه الأعراض.

كيف يتم تشخيص المرض؟

يتم تشخيص مرض السيلياك عن طريق:

1. فحص دم لقياس مستوى مضادّات مادة الجلوتين، وهي دقيقة بنسبة تتجاوز90%. منها مضادات EMA، TTG, DGP وغيرها. هذه المضادات تشكّل أيضاً عاملا لمراقبة التجاوب للعلاج والالتزام بالحمية الغذائية الصحيحة.
2. يتم تأكيد التّشخيص عن طريق أخذ عيّنة من الأمعاء الدقيقة بواسطة منظار بسيط للجهاز الهضمي العلوي عبر الفم وفحصه بالميكروسكوب.
3. فحص وراثي HLA.

الى حين التّشخيص وإجراء جميع الفحوصات يفضّل الاستمرار بنفس النظام الغذائي المتّبع وعدم اتّباع أي إرشادات جديدة حتى إنهاء جميع الفحوصات.

ما هي طرق علاج السيلياك ؟

لا يوجد علاج بالأدوية للشّفاء من المرض! والعلاج الوحيد هو الحمية الغذائية الخالية من ماده الجلوتين كنمط حياة..

لتفادي الأعراض المصاحبة لمرض السيلياك يجب الإبتعاد عن جميع الأغذية التي تحتوي على مادة الجلوتين بتركيز أكثر من 20 بيكوغم (PPM 20) حسب معايير منظمة الغذاء العالمية. يتوجّب الالتزام الصّارم بأسلوب حياتي جديد خالٍ من هذه الأغذية مدى الحياة والاستعاضة عنها بالبدائل الموجودة على أساس الذّرة، البطاطا، الأرز وغيرها.

في الحالات القاسية أو عند تضرر الكبد يحتاج المصاب أحيانا الى إضافة أدوية لتهدئة الالتهابات، كما أنه يجب تعويض نقص الڤيتامينات والمعادن عن طريق مستحضرات طبية ملائمة باستشارة الطبيب و/أو أخصائي/ة التّغذية المرافق/ة.

أما في حال تفاقم هشاشة العظم، يتوجّب الاستعانة بالأدوية المقوّية لبناية العظم.

دور الحمية الخالية من الجلوتين:

توفّر الحمية الغذائية بدائل صحّيّة لينعم المريض بحياة طبيعية دون أي عائق صحّيّ أو نفسيّ. هذا يضمّ تخفيف أو عدم ظهور أعراض المرض والشفاء من التّلف الذي أصاب الأمعاء. وأيضاً، تحسين امتصاص العناصر الغذائية. ولا سيّما دعم النّمو الطّبيعي والتّطور الذّهني السّليم للأطفال، والوقاية من مضاعفات المرض قصيرة وطويلة الأمد.

في حال وجود أحد الأعراض المذكورة أعلاه ينصح باستشارة الطبيب لتشخيص الحالة وبعدها الحفاظ على الحمية الخالية من الجلوتين ولمدى الحياة لتنعم بحياة طبيعيّة، كما ويجب مراجعة الطّبيب المختصّ، اخصّائية التّغذية وإجراء فحص دم كل عدّة شهور لمراقبة التجاوب للعلاج، تلقي ومتابعة الإرشادات الصّحيحة.

تجدر الإشارة الى أن:
هذه الحالة موجودة لدى 1-2 % من المجتمع العربي في البلاد، ولكن نظراً لعدم تكافؤ الوعي في المجتمع العربي فإن تشخيص الحالة غير كاف، ولا سيّما عند البالغين.
السيلياك متعارف عليه منذ مئات السنين، وهو حالة تصيب جميع الأعمار والأجناس بدون استثناء. ولقد أتت كلمة "سيلياك" من أصل إغريقي، نسبة إلى الجوف أو المعدة.

جمعية نيسان:

انطلقت جمعيّة نيسان عام 2014، في مدينة النّاصرة، وهي مؤسّسة غير ربحيّة مسجّلة، حيث قامت للحاجة الضّرورية لرفع الوعي في مجتمعنا العربي ولدعم الفئات التّي تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، أمراض الكبد، المفاصل والجلد، من خلال أطبّاء، أخصائيات تغذية ومختصّين في مجالات متنوّعة.

ندعوك للانتساب للجمعية لتلقّي المعلومات، الاستشارة، الدعم، التوجيه، آخر الأبحاث، الحقوق وغيرها.. الانتساب للجمعية مناسب أيضا لكل شخص يعمل بالمجال الصّحّي ويرغب بتقديم الدعم والاستشارة للمرضى. ولأي شخص يرغب في التّطوّع بين صفوف الجمعية.

niessan2020@gmail.com +97248282103 +972558875003 | +97248282106
جمعية "نيسان" لصحّة الجهاز الهضمي، الكبد والتّغذية niessan.association