

# السيلياك

**Autor: María Luisa Arroba Basanta. Pediatra de Atención Primaria. Madrid**

**Traductor: Maged Hussein Abdulrazzak. Pediatra A.P. Navalmoral de la Mata. Cáceres**

كلمات البحث: مرض السيلياك، مرض الاضطرابات الهضمية، الغلوتين، نظام غذائي خال من الغلوتين

## ما هو مرض السيلياك "الاضطرابات الهضمية"؟

إن داء السيلياك هو رفض جهاز الهضم الدائم لبروتينات الغلوتين في الاغذية

## هل هو حساسية من القمح أو الدقيق؟

الغلوتين في الغذاء يحث ويدفع في الأفراد المهينون جينيا وبوجود العوامل البيئية المواتية الى وجود مرض مزمن، متعدد الاجهزة وبالمناعة الذاتية

في الأفراد الذين لا يتقبلون الغلوتين يؤدي إلى التهاب الأمعاء وهذا يسبب صعوبة في امتصاص المواد الغذائية (المواد الاساسية ، الاملاح المعدنية والفيتامينات). هذا يمكن أن يؤدي إلى حالات النقص والتي تسبب أعراض متعددة

## ما هو الغلوتين؟

الغلوتين هو البروتين الموجود في بعض الحبوب مثل القمح والجاودار والشعير والبروتينات و ربما الشويان، ولكن ليس في الذرة أو الأرز

## هل يولد الاطفال مع هذا المرض؟

لا، يمكن أن يحدث في أي وقت من الحياة. الشرط الأساسي هو أن يتم تناول الغلوتين لفترة من الوقت. أعراضه متعددة وتختلف كثيرا (يتضرر أولاً الوزن، والنمو، والتعب، والشعور بالضيق، وأعراض الجلد، والتهيج، الخ .)، ويمكن للأطفال أيضا أن يبدو في صحة جيدة

ان مستوى إنتشاره في أوروبا هو 1% و هو أكثر شيوعا في النساء بنسبة 2:1

## هل يمكن الوقاية منه ؟

إن غياب الرضاعة الطبيعية، وتناول كميات عالية من الغلوتين مقدمة في وقت مبكر من النظام الغذائي للطفل، ووجود التهابات بكتيرية أو فيروسية أو زيادة نفاذية او تسرب في الأمعاء لدى الأشخاص المعرضين تبرز كعوامل خطر للتنمية

من ناحية أخرى، بدأت تظهر المنشورات العلمية التي تثبت انخفاض معدل انتشار مرض السيلياك اي الاضطرابات الهضمية عندما يتم إدخال الغلوتين في كمية صغيرة وتعزيز الرضاعة الطبيعية بين 4 و 6 أشهر ( من العمر )قطعة الخبز القديمة

## كيف يتم تشخيص المرض؟

يتم التشخيص عن طريق الأعراض المشتبه بها، والفحص الطبي، او الذين ينتمون إلى الفئات المعرضة للخطر وتحليلات.

المعيار الذهبي لتشخيص نهائي هو خزعة الاثني عشر، والتي سوف تكون قبل إزالة الغلوتين من الغذاء. الخزعات وعادة يتم القيام بها بالمنظار الداخلي "إندوسكوبيا"، إن هذا يسهل تناول العديد من العينات والنتيجة . هي أكثر موثقة وأمنة

## ما هو العلاج؟

.وهو يتألف من نظام غذائي صحي ومتوازن دون طعام مع الغلوتين، وتتكيف مع احتياجات كل طفل والعادات الأسرية النظام الغذائي خالي من الجلوتين لمدى الحياة يؤدي إلى تطبيع العوارض ووظائف ومهمات الخلايا الهضمية . فضلا عن إصلاح الأفة المعوية

إن المنتجات المصنعة عندها خطر من حمل وامتلاك الغلوتين ولو قليلا. لذلك، اتباع نظام غذائي من الأطعمة الطبيعية (اللحوم، الأسماك، البيض، الحليب ومنتجات الألبان، والبقول، والفواكه والخضروات والحبوب مثل الذرة أو الأرز) هو أفضل وأسهل لمتابعته يوماً بعد يوم . فمن الأفضل تجنب المنتجات بالجملة الخالية من الملصقات أو لأننا لا نستطيع أن نعرف مكوناته

## في الممارسة اليومية

**هذا الاتحاد يمدنا ويدعمنا بمجالات عملية مثلاً : من المستحسن الاتصال مع . "اتحاد جمعيات امراض السيلياك الاسبانية**

التشريع، والمساعدات، رحلات للمخيمات، وتقديم الترفيه و تحديث دائم عن البحوث لمرض الاضطرابات الهضمية . والتوقعات. وهذا يساعد على التعامل مع المرض والنظام الغذائي

وعلاوة على ذلك، وحتى في وقت التشخيص قد يبدو كالأخبار السيئة، بل هو مرض "مشكور جدا". أصعب شيء هو تغيير العادات، ومرة واحدة باتباع نظام غذائي خال من الغلوتين تتحسن صحة الأطفال وهم قادرون على أن يعيشوا حياة طبيعية .