

## معلومات أساسية حول مرض السيلياك أو مرض الإضطرابات الهضمية عند الأطفال وعائلاتهم

ما هو داء السيلياك أو مرض الإضطرابات الهضمية؟

يعتبر داء السيلياك مرضا مناعيا ذاتيا يصيب الجهاز الهضمي وهو ناتج عن الغلوتين، نوع من البروتين الموجود في القمح وحبوب أخرى. تتطور الاضطرابات الهضمية عند الأشخاص ذوي القابلية وراثيا ، وتنتج التهابات في الأمعاء الدقيقة تعيق امتصاص العناصر الغذائية من الطعام (الحديد ، الكالسيوم ، إلخ) ويمكن أن تحدث أعراضًا مختلفة.

ما هي أعراض مرض السيلياك؟

الأعراض الأكثر شيوعا هي: انخفاض الوزن، فقدان الشهية، الفشل، الغثيان، القيء، فقدان الكتلة العضلية، التأخر في النمو، تغير في المزاج (العصبية، اللامبالاة ، الانطواء ، الحزن) آلام في البطن، غازات، وفقر الدم بسبب نقص الحديد المقاوم للعلاج. إلا أنه يمكن أن تكون الأعراض غير نمطية أو غائبة ، مما يجعل التشخيص صعبًا سواء عند الأطفال أو البالغين.

كيف يتم تشخيص مرض السيلياك ؟

تبنى الشكوك حول وجود مرض السيلياك بعد انجاز ملف طبي مناسب وفحص بدني وأداء اختبار الدم حيث تتم دراسة المؤشرات المصلية للاضطرابات الهضمية.

هناك بعض المعايير الطبية والتحليلية التي إذا تحققت تسمح بتشخيص مرض السيلياك في سن الطفولة دون الحاجة إلى مزيد من الاختبارات.

في الحالات المتبقية ، ولتأكيد تشخيص حالة مرض الاضطرابات الهضمية ، من الضروري أخذ خزعة صغيرة من الأمعاء الدقيقة باستخدام منظار الجهاز الهضمي العلوي.

من المهم عدم إزالة أو تقليل الغلوتين في النظام الغذائي حتى يتم تشخيص مرض السيلياك.

## ما هو علاج مرض السيلياك ؟

يتكون العلاج حاليا من اتباع نظام غذائي صارم خال من الغلوتين طوال الحياة. عادة ، بعد بضعة أشهر من اتباع هذا النظام الغذائي بدقة ، يتم شفاء ضرر الأمعاء وتحسن الأعراض بما في ذلك اختفاء الأعراض. يمكن أن يسبب تناول كميات صغيرة من الغلوتين بطريقة مستمرة اضطرابات كبيرة وغير مرغوب فيها ، وبالتالي يجب اتباع نظام غذائي صارم.

## كيف تتم متابعة مرضى السيلياك؟

سيقوم طبيبك ببرمجة فحوصات دورية لمراقبة التحكم في مرض السيلياك واستبعاد تطور الأمراض الأخرى المحتملة المرتبطة بالاضطرابات الهضمية. إذا كانت الفحوصات إيجابية ، فسوف يتم تباعد فترة الفحوصات.

على الرغم من أن الأكثر شيوعًا هو أن الاضطرابات الهضمية تظهر على المصاب بمرض السيلياك بطريقة معزولة، يمكن في بعض الأحيان أن تكون مرتبطة بأمراض أخرى مثل:

- التهاب الجلد الهرمسي الشكل.
- داء السكري من النوع الأول.
- نقص الجلوبيولين المناعي A الانتقائي.
- متلازمة داون.
- أمراض الكبد.
- أمراض الغدة الدرقية.
- عدم تحمل اللاكتوز

## ما هي مضاعفات مرض السيلياك (الاضطرابات الهضمية)؟

تظهر على المرضى الذين يعانون من ضعف السيطرة بسبب عدم الاتباع المناسب للنظام الغذائي، وعادة ما تتسبب في ظهور مشاكل مثل فقر الدم ونقص الحديد وهشاشة العظام ... كونها المضاعفات الأكثر خطورة على المدى الطويل في تطور سرطان الغدد الليمفاوية المعوية على الرغم من أنه نادر للغاية. ومع ذلك ، فإن المصاب بمرض السيلياك الذي يتبع النظام الغذائي بشكل صحيح لمدة 5 سنوات هو معرض أيضا للإصابة بهذه المضاعفات مثل الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السيلياك.

## النظام الغذائي الخالي من الغلوتين

### فيما يتمثل النظام الغذائي الخالي من الغلوتين؟

1. لا يجب اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين حتى يثبت الطبيب تشخيص الإصابة بمرض السيلياك.
2. بمجرد تأكيد تشخيص المرض ، يجب اتباع النظام الغذائي بدقة طول الحياة.
3. ينزع من النظام الغذائي كل منتج يحتوي على هذه المكونات: القمح والشعير والجاودار المزروع بجميع أصنافه المختلطة (القمح الطوراني ، الحنطة ، الشيقم ...) والشوفان.
4. من المستحسن أن يتركز النظام الغذائي على الأطعمة الطبيعية التي لا تحتوي على الغلوتين : البقوليات واللحوم والأسماك والبيض والفواكه والخضروات والحبوب الخالية من الغلوتين مثل الأرز والذرة.
5. يجب توخي الحذر عند تناول الأطعمة المصنعة و / أو المعلبة ، حيث أنه من الصعب ضمان عدم وجود الغلوتين. يمكن أن يتسبب استهلاك المنتجات المصنعة أو المعالجة في مخاطر محتملة. يجب دائمًا مراجعة ملصق المنتجات المصنعة قبل استهلاكها.
6. قائمة المكونات التي تظهر عادة على ملق المنتجات الغذائية التي تحتوي أو يمكن أن تحتوي على الغلوتين هي:  
الغلوتين والحبوب والدقيق والنشويات المعدلة (E-1404، E-1410، E-1412، E-1413، E-1414، E-1420، E-1422، E1440، E-1442، E-1450)، النشاء.  
ألياف ، مثخنتات ، سميد ، بروتين ، بروتين نباتي ، بروتين هيدروليزيت ، شعير ، مستخلص الشعير ، خميرة ، خلاصة الخميرة ، بهارات وروائح.
7. لا ينبغي استهلاك المنتجات المباعة بكميات كبيرة التي لا يمكن معرفة أصلها وتكوينها.
8. يجب توخي الحذر ضد التلوث المتبادل في المنزل وخاصة في أماكن ومحللات تقديم الطعام ، . من المهم أن تعرف كيف تم طهي الطبق لمعرفة ما إذا كان من الممكن تلوثه بالغلوتين. (مثلا ، القلي في الزيت حيث تم قلي فطائر القمح المحشوة سابقا).
9. من المستحسن عادة استخدام منتجات خالية من الغلوتين لجميع أفراد الأسرة مثل الذرة أو رقائق البطاطا في تحضير العجين السائل وذلك لتسهيل الطهي على أساس يومي.

ما هو التلوث المتبادل؟

كيف هي رموز المنتجات الخالية من الغلوتين؟

في الوقت الحالي ، يمكننا أن نجد في السوق باقة واسعة من المنتجات الخاصة "بدون الغلوتين" التي تحل محل المنتجات المصنوعة من القمح والشعير والجواردار والشوفان.

يمكن التعرف على هذه المنتجات برموز مختلفة:

- المراقبة من قبل اتحاد جمعيات السيلياك في اسبانيا FACE.
- السنبل المشطوبة.
- أخرى.

المراقبة من قبل اتحاد جمعيات السيلياك في اسبانيا.

يتم وضع علامة الضمان "مراقبة من قبل اتحاد جمعيات السيلياك في اسبانيا." أو "Controlado por FACE" لتلك الشركات التي تنتج منتجات غذائية لمرضى السيلياك (النظام الغذائي الخالي من الغلوتين) وترغب في ضمان امتثال المستهلكين لممارسات ضبط النفس الجيدة وضمان جودة منتجاتهم عن طريق الشهادة.

يتم الحصول على الشهادة التي تحمل علامة الضمان "Controlado por FACE" بعد التحقق من نظام جودة المصنع ، والذي يجب أن يضمن منتجًا نهائيًا بمستويات الغلوتين لا تفوق الحدود المحددة حاليًا. يمكن لهذه العلامة التجارية أن تستوعب كل مصنعي المنتجات الخاصة بمرضى السيلياك (الخبز والمعجنات والمعكرونة ...) ، و المصنّعين الذين يكتسبون طوعاً وإتزاماً خاصاً بمرضى السيلياك حتى بتصنيع المنتجات التقليدية (النقانق ومنتجات الألبان ...).



### السنبلة المشطوبة.

هو الرمز العالمي للمنتجات الخالية من الغلوتين تنظيمها AOECS (رابطة مرضي السيلياك الأوروبية) التي تفوض إلى جمعياتها الأعضاء تنازل الاستخدام والمراقبة. في الوقت الحالي ، فإن الشركات التي ترغب في استخدام هذا الرمز يجب عليها الحصول على الاعتماد في "نظام الترخيص الأوروبي" (ELS).

لكي يكون هذا الرمز صالحًا ، يجب أن يكون مصحوبًا برقم التسجيل الممنوح من قبل الجمعية وأحد التعبيرات التالية: "OATS XX-YY-ZZ" / "XX-YY-ZZ"

إذا لم يكن الرمز مصحوبًا بأي تعبير ، فهذا يعني أن المنتج يحتوي على أقل من 20 ملغ / كلغ (جزء في المليون) من الغلوتين ولا يحتوي على شوفان.



### أخرى

المنتجات التي يشير فيها الصانع إلى أنها حقيقة لا تحتوي على الغلوتين.

مستشفى أوبيسبو بولانكو

مصلحة طب الاطفال