

اراعون کی حکومت
محکمہ صحت

اراعون ہیلتھ سروس
ہسپتال اوسپو پولانکو

سیلیئک نامی بیماری کے بارے میں بنیادی معلومات مریض اور اس کے خاندان کے لئے

سیلیئک نامی بیماری کیا ہے؟

سیلیئک نظام ہضم کی ایک بیماری ہے جو چھوٹی آنت کو تباہ کر دیتی ہے۔ اس بیماری کے سبب خوراک میں موجود غذائی اجزاء جذب نہیں ہو پاتے۔ سیلیئک میں مبتلا افراد گلوٹین کو ہضم نہیں کر پاتے یعنی لیس دارلحمیاتی اجزاء۔ گلوٹین بالعموم گندم، رئی، جو، جئی، بعض ادویات اور وٹامنز پایاجاتا ہے۔

سیلیئک کی علامات کیا ہیں؟

سیلیئک کی عمومی علامات درج ذیل ہیں: وزن میں کمی، بھوک کم، سستی، کمزوری، نیرا، الٹی، اسہال، پیٹ کشیدگی، پٹھوں کی بڑے پیمانے پر نقصان، ترقی کی روک تھام، کردار کی تبدیلی، پیٹ درد، اندرونی گیس، خون کی کمی۔

تاہم، بچے اور بالغوں میں، علامات غیر معمولی یا غیر حاضر ہوسکتے ہیں، جس سے تشخیص مشکل بناتے ہیں۔

سیلیئک کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

سیلیئک کی تشخیص پے شک کلینیکل رپورٹ، جسمانی چیک اپ اور خون کے ٹیسٹ کے سیرالوجی مارکروں کا مطالعہ کے متابک کیا جاتا ہے۔

کچھ طبی اور تجزیاتی معیار موجود ہیں، اگر اطاعت کی جاتی ہے تو، سیلیئک کی تشخیص کو بچے کی عمر میں مزید ٹیسٹ کے بغیر تشخیص کی جا سکتی ہے۔

باقی صورتوں میں چھوٹی آنت کی بائیوپسی کرنا لازمی ہے۔

ضروری ہے کہ گلوٹن کو غذا سے کم نہیں کی جائے گی جب تک تشخیص نہ ہو۔

سیلیئمک کا کیا علاج ہے؟

سیلیئمک کا واحد علاج تمام عمر گلوٹین سے پاک خوراک کا استعمال ہے۔ ایسی غذاؤں کے استعمال سے اس مرض کی علامات ختم ہو جاتی ہیں، چھوٹی آنت میں موجود زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اور مستقبل میں مزید نقصانے بچت ہو جاتی ہے۔

گلوٹین کی معمولی سے مقدار کے استعمال سے بھی چھوٹی آنت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ گلوٹین سے پاک خوراک اہم ہے۔

سیلیئمک بیماری کی نگرانی کے لئے کیا کرنا ہے؟

آپ کے ڈاکٹر وقفے سے کنٹرول کی نشاندہی کرے گا دیگر ممکنہ منسلک بیماریوں کی ترقی پر قابو پانے کے لئے۔

اگر کنٹرول مثبت ہیں تو، وہ آہستہ آہستہ کم کرتے جائیں گے

اکثر سیلیئمک بیماری اکیلے پیش آتی ہے اور بعض اوقات دوسری بیماریوں کے ساتھ پیش آتی ہے، جیسا کہ

- دیرماتیتیس حیرپیتیفورمیس -

- ڈایابیٹیز میلٹوس ٹائپ آئی -

- سیلیکتی آئی جی آے ڈیفیشنسی -

- ڈاؤنس سینڈروم -

- جگر کی بیماری -

- تھائرائیڈ -

- لیکٹوس عدم برداشت -

بیماری میں کیا مشکلات آتی ہیں؟

غذا میں ناکافی نگرانی کی وجہ سے مریضوں مشکلات آتی ہیں

وہ عام طور پر کمی کے مسائل جیسے انیمیا، آئرن کی کمی، آسٹیوپینیا اور آسٹیوپوروس جیسی۔ اور سب

سے سنگین لیمفہا کی پیچیدہ ہے لیکن نایاب ہے۔

تاہم، 5 سالوں میں مناسب غذا کے ساتھ مریض اس پیچیدگی کی اتنے ہی چانس ہیں جتنے کی نارمل انسان کو

گلوٹن کے بغیر غذا

گلوٹن کے بغیر غذا کیا ہے؟

ایک گلوٹن فری غذا تب تک شروع نہیں کرنا چاہئے جب تک کہ اس کی تشخیصی ڈاکٹر کی طرف سے قائم نہیں ہو۔

.. ایک بار اس کی تشخیص کی جائے، سختی سے غذا پر زندگی بھر کی پیروی کرنا ضروری ہے

خوراک سے ان چیزوں کو ختم کرنا ہو گا: گندم، جلی، رائی اور اس کی ہائبرڈ اقسام میں سے کسی بھی (کیموت، ایسسیٹا، ٹریٹیٹیلی ...) اور انتباہ کے بغیر جو

بہتر ہے کے ایسی قدرتی خوراک کھائیں جن میں گلوٹن قدرتی نہ ہو، جیسے کے: دالیں، گوشت، مچھلی، انڈے، پھل، سبزیاں، اناج۔

پروسیسڈ یا پیکڈ کھانے کی اشیاء استعمال کرتے وقت خصوصی دیکھ بھال کی جانی چاہئے، کیوں کہ ان میں گلوٹین کی غیر موجودگی کی ضمانت دینے میں مشکل ہے تیار کردہ یا پروسیسنگ مصنوعات کی کھپت ممکنہ خطرات کی حامل ہوتی ہے۔ پروسیسر کردہ مصنوعات کے لیبل کو ہمیشہ پڑھنا ضروری ہے۔

عام طور پر لیبل اجزاء پے گلوٹین مشتمل ہے یا پر مشتمل لکھا ہوتا ہے:

ای 1414، ای 1420، E1413، ای 1404، ای 1410- ای 1412، گندم، اناج، آٹا، نظر ثانی شدہ نشاستے
نشاستے، ریشہ، موٹینر، سمولینا، پروٹین، سبزی پروٹین، (ای 1442- ای 1450، E1440، ای 1422-
پروٹین ہائیڈرولیز، مالت، خمیر، مصالحے اور ارامے

کھولے میں فروخت کی جانے والی مصنوعات کو استعمال نہیں کیا جاسکتا ہے جس میں اس کی اصل اور ساخت معلوم نہیں ہوسکتی۔

گھر میں اور خاص طور پر کیٹرننگ اداروں میں، خوراک کا مرکب کے ساتھ احتیاط کا استعمال کیا جانا چاہئے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ ڈش کیسے پکایا گیا ہے کہ یہ گلوٹن کے ساتھ خراب ہوسکتا ہے۔ [مثال کے طور پر، جس تیل میں سموسہ بنایا گیا ہو]۔

گھر کے سب لوگوں کے لیے گلوٹن کے بغیر اشیا استعمال کریں روز روز کے باورچی خانے کو آسان بنانے کے لئے۔

کروس آلودگی کیا ہے؛

گلوٹن فری مصنوعات کی تصویریں کیسی ہوتی ہیں؟

اس وقت ہم مارکیٹ میں ایک وسیع قسم کی مخصوص مصنوعات "گلوٹن کے بغیر" جو گندم، جڑی، رائی اور جڑیوں سے بنائے جانے والے افراد کی جگہ لے سکتی ہیں۔

یہ مصنوعات مختلف علامتوں سے شناخت کی جا سکتی ہیں:

FACE - سے کنٹرول

- بیرڈ سپائیک

- دیگر

FACE کی طرف سے کنٹرول سپین کے سیلیئمک ایسوسی ایشن فیڈریشن

کی طرف سے کنٹرول "ان کمپنیوں کے لئے تخلیق کیا جاتا ہے جو سیلیئمک (گلوٹن FACE) گارنٹی مارک فری ڈائٹس) کے لئے موزوں خوراک کی مصنوعات تیار کرتا ہے اور صارفین کو اچھے طریقوں کے مطابق اطمینان دیتے ہیں اور ان کی مصنوعات کی معیار کو یقینی بنانا چاہتی ہے۔

یہ مصنوعات مختلف علامتوں سے شناخت کی جا سکتی ہیں:

سے کنٹرول FACE -

- بیریڈ سپائیک

- دیگر



FACE کی طرف سے کنٹرول

(سپین کے سیلیئمک ایسوسی ایشن فیڈریشن)

کی طرف سے کنٹرول "ان کمپنیوں کے لئے تخلیق کیا جاتا ہے جو سیلیئمک (گلوٹین FACE" گارنٹی مارک فری ڈائیٹس) کے لئے موزوں خوراک کی مصنوعات تیار کرتا ہے اور صارفین کو اچھے طریقوں کے مطابق اطمینان دیتے ہیں اور ان کی مصنوعات کی معیار کو یقینی بنانا چاہتی ہے۔
کی طرف سے کنٹرول "کا سرٹیفکیٹ سرف کوالٹی سسٹم کے بعد ملتا ہے اور ان FACE" گائیڈ مارک پروڈکٹس میں گلوٹن کی سٹا کم ہے۔

یہ انہی بی مل سکتا ہے جو خاص طور پر سیلیئمک پروڈکٹس بناتے ہیں یا جو اپنی مرضی سے کوالٹی سسٹم پاس کرتے ہیں۔

یسپیغا باررادا

یہ گلوٹن کے بغیر بین الاقوامی تسویر ہے۔

یہ ای او ای سی ایس (یورپی سیلیئمک ایسوسی ایشن) کی طرف سے منظم کیا جاتا ہے جو اس کے اراکین کے ایسوسی ایشنز کو استعمال کے رعایت اور اس کے کنٹرول میں نمائندگی کرتا ہے

یہ ای او ای سی ایس (یورپی سیلیئمک ایسوسی ایشن) کی طرف سے منظم کیا جاتا ہے جو اس کے اراکین

کے ایسوسی ایشنز کو استعمال کے رعایت اور اس کے کنٹرول میں نمائندگی کرتا ہے۔ اس وقت، اس میں تصدیق کی جائے گی (ELS) "علامت کو استعمال کرنے کے خواہاں صنعت" یورپی لائسنس سسٹم

اس علامت کے لئے درست ہونا ضروری ہے، مندرجہ ذیل اظہار میں سے ایک درج کردہ رجسٹریشن نمبر کے ساتھ ہونا چاہیے "XX-YY-ZZ" / "OATS XX-YY-ZZ"

اگر علامت کسی بھی اظہار کے ساتھ نہیں ہے تو، اس کا مطلب یہ ہے کہ اس میں مصنوعات میں 20 ملی گرام / کلو گرام (پی پی ایم) سے کم مشتمل ہے اور اس میں جیٹ شامل نہیں ہوتا



دیگر

ایسی مصنوعات جس میں مینوفیکچرر یہ سمجھتا ہے کہ اس میں گلوٹن نہیں ہے