

به نام خدا



موضوع مقاله:

بیماری سلیاک

نویسنده و مترجم:

شاهین یوسف خان

تاریخ: دی ماه ۱۴۰۲

مقدمه

بیماری سلیاک چیست؟

بیماری سلیاک یک اختلال گوارشی و ایمنی مزمن (طولانی مدت) است که به روده کوچک شما آسیب می‌رساند. این آسیب ممکن است بدن شما را از جذب ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی از غذایی که می‌خورید باز دارد. این می‌تواند منجر به سوء تغذیه و سایر مشکلات جدی سلامتی شود. بیماری سلیاک با خوردن غذاهای حاوی گلوتن ایجاد می‌شود. گلوتن پروتئینی است که در گندم، جو، چاودار و سایر غلات یافت می‌شود. همچنین ممکن است در سایر محصولات مانند ویتامین‌ها و مکمل‌ها، محصولات مو و پوست، خمیر دندان و مومیایی لب نیز وجود داشته باشد.

بیماری سلیاک با حساسیت به گلوتن و آلرژی به گندم متفاوت است. برخی از علائم ممکن است مشابه باشند، اما این شرایط به روده کوچک آسیب نمی‌رساند.

چه چیزی باعث بیماری سلیاک می‌شود؟

علت دقیق بیماری سلیاک مشخص نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری سلیاک فقط در افرادی رخ می‌دهد که دارای ژن‌های خاصی هستند و غذاهای حاوی گلوتن می‌خورند. محققان در حال بررسی عوامل دیگری هستند که ممکن است در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری سلیاک هستند؟

بیماری سلیاک در موارد زیر شایع تر است:

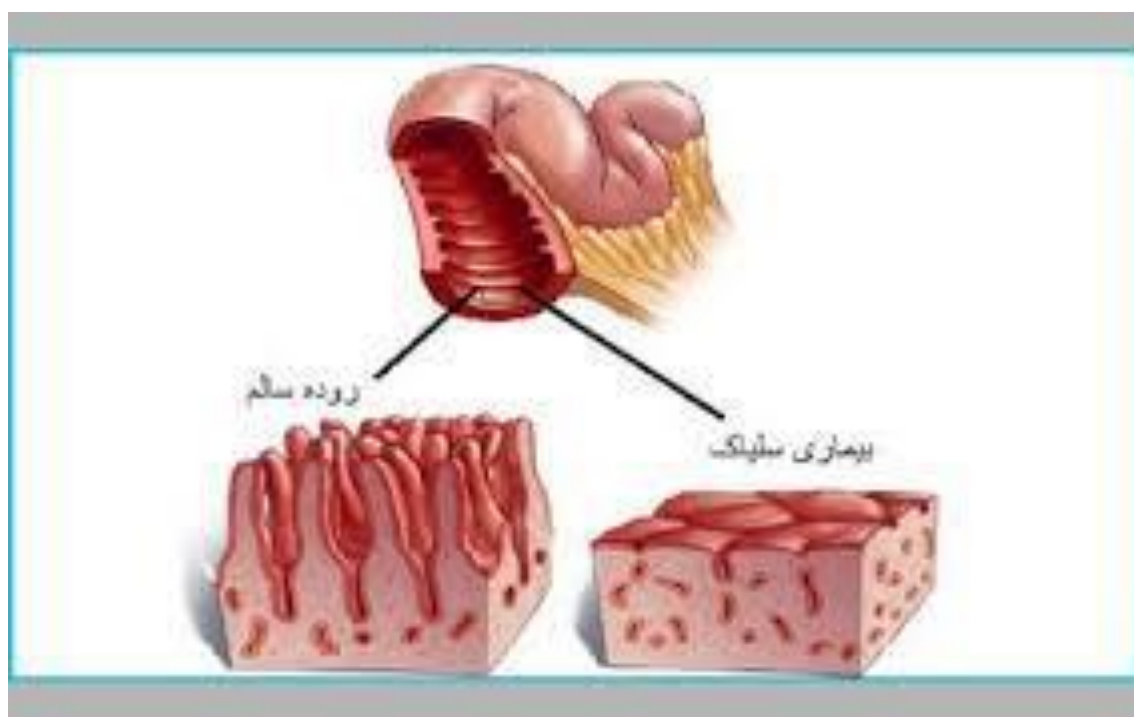
عضوی از خانواده داشته باشید که به این بیماری مبتلا باشد

سندرم داون، سندرم ترنر یا سندرم ویلیامز داشته باشید

بانوان و افراد سفید پوست

علائم بیماری سلیاک چیست؟

علائم بیماری سلیاک می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. گاهی اوقات علائم ممکن است بیایند و از بین بروند. برخی از افراد ممکن است متوجه هیچ علامتی نشوند.



برخی از علائم احتمالی بر سیستم گوارش شما تأثیر می گذارد. علائم گوارشی در کودکان بیشتر از بزرگسالان است. علائم گوارشی عبارتند از:

نفخ (احساس پری یا تورم در شکم)

اسهال مزمن (طولانی مدت) یا مدفوع چرب، حجیم و غیرمعمول بدبو (مدفوع)

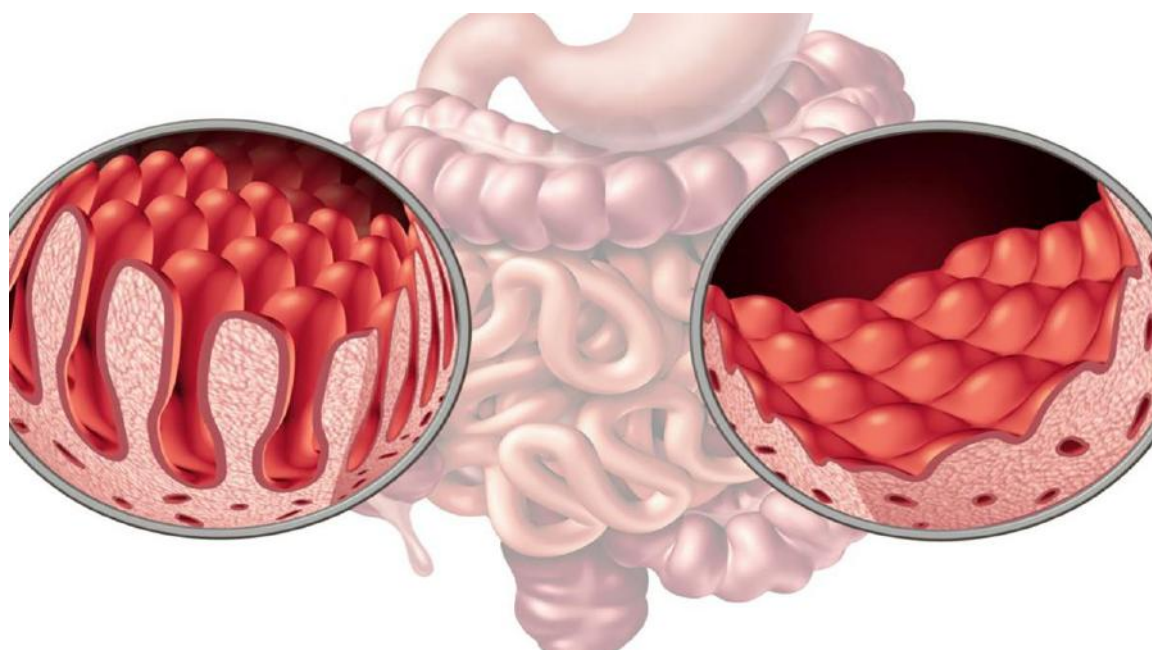
یبوست

گاز

عدم تحمل لاکتوز به دلیل آسیب به روده کوچک

تهوع و استفراغ

درد در ناحیه شکم (شکم)



کاهش وزن در بزرگسالان یا عدم افزایش وزن کافی در کودکان
برخی از افراد مبتلا به سلیاک علائمی دارند که سایر قسمت های بدن را
تحت تاثیر قرار می دهد، مانند:
خستگی و افسردگی و اضطراب
تحریک پذیری (در کودکان)

درماتیت هرپتی فرمیس، بثورات خارش دار همراه با تاول (عمدتا در
بزرگسالان)

درد استخوان یا مفصل

علائمی که دهان را درگیر می کند، مانند آفت دهان یا خشکی دهان

بیماری سلیاک چه مشکلات دیگری می تواند ایجاد کند؟

با گذشت زمان، بیماری سلیاک می تواند مشکلات سلامتی دیگری ایجاد
کند، به خصوص اگر درمان نشود. این مشکلات می تواند شامل موارد زیر
باشد:

سوء تغذیه

کم خونی، به ویژه کم خونی ناشی از فقر آهن

از دست دادن استخوان

مشکلات سیستم عصبی مانند سردرد، مشکلات تعادلی یا نوروپاتی محیطی

مشکلات باروری، مانند عدم قاعدگی و سقط جنین در زنان و ناباروری در مردان و زنان

بیماری سلیاک چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر علائم بیماری سلیاک را دارید، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما به دنبال نشانه هایی مبنی بر ابتلا به بیماری سلیاک خواهد بود. برای انجام این کار، ارائه دهنده شما سابقه پزشکی و خانوادگی شما را می گیرد و یک معاینه فیزیکی انجام می دهد.

اگر پزشک شما فکر می کند که شما ممکن است به بیماری سلیاک مبتلا باشید، آزمایش هایی انجام خواهید داد. ارائه دهندگان اغلب از آزمایش خون و بیوپسی روده کوچک برای تشخیص بیماری سلیاک استفاده می کنند. بیوپسی در طی آندوسکوپی دستگاه گوارش فوقانی (GI) انجام می شود. برای این روش، ارائه دهنده شما از یک آندوسکوپ (لوله انعطاف پذیر با دوربین) برای دیدن پوشش مری، معده و روده کوچک استفاده می کند. همچنین به ارائه دهنده شما اجازه می دهد تا نمونه ای از بافت را برای بیوپسی بگیرد.

راه های درمان بیماری سلیاک چیست؟

درمان بیماری سلیاک پیروی از یک رژیم غذایی بدون گلوتن برای بقیه عمر است. رعایت رژیم غذایی بدون گلوتن باعث درمان یا پیشگیری از بسیاری از علائم و سایر مشکلات سلامتی ناشی از بیماری سلیاک می شود. در بیشتر موارد، می تواند آسیب روده کوچک را نیز التیام بخشد و از آسیب بیشتر جلوگیری کند.

ارائه دهنده شما ممکن است شما را به یک متخصص تغذیه (متخصص تغذیه) ارجاع دهد که می تواند به شما کمک کند چگونه رژیم غذایی سالم بدون گلوتن بخورید. همچنین باید از تمام منابع پنهان گلوتن مانند مکمل های خاص، لوازم آرایشی، خمیر دندان و غیره اجتناب کنید. خواندن برچسب های محصولات گاهی اوقات می تواند به شما در اجتناب از گلوتن کمک کند. اگر برچسبی به شما نمی گوید که چه چیزی در یک محصول وجود دارد، با شرکت سازنده محصول برای لیست مواد تشکیل دهنده مشورت کنید. اگر محصولی به آن اشاره نکرده باشد، تصور نکنید که فاقد گلوتن است.

Early Diagnosis Lowers Chance of Developing Another Condition

AGE OF DIAGNOSIS	CHANCE OF DEVELOPING ANOTHER AUTOIMMUNE CONDITION
۲-۴	۱۰,۵%
۴-۱۲	۱۶,۷%
۱۲-۲۰	۲۷%
Over ۲۰	۳۴%

در صورت ابتلا به بیماری سلیاک چگونه باید رژیم غذایی خود را تغییر دهیم؟

اگر به بیماری سلیاک مبتلا هستید، باید غذاها و نوشیدنی های حاوی گلوتن را از رژیم غذایی خود حذف کنید. پیروی از یک رژیم غذایی بدون گلوتن می تواند علائم بیماری سلیاک را تسکین دهد و آسیب روده کوچک را التیام بخشد. افراد مبتلا به بیماری سلیاک برای جلوگیری از عود علائم و آسیب روده باید مادام العمر از یک رژیم غذایی بدون گلوتن پیروی کنند. پزشک یا یک متخصص تغذیه می تواند شما را راهنمایی کند که برای حفظ یک رژیم غذایی متعادل چه بخورید و چه بنوشید.

اگر شما یا فرزندتان مبتلا به بیماری سلیاک تشخیص داده شده اید، ممکن است گروه های حمایتی برای یادگیری و تطبیق با سبک زندگی بدون گلوتن مفید باشند. پزشک یا یک متخصص تغذیه ثبت شده ممکن است بتواند گروه های پشتیبانی و سایر منابع اطلاعاتی قابل اعتماد را توصیه کند.

Autoimmune and Other Conditions Associated with Celiac Disease

AUTOIMMUNE CONDITION	PREVALENCE IN CD POPULATION
Anemia	۱۲-۶۹٪
Autoimmune Hepatitis	۲٪
Autoimmune Thyroid Disease	۲۶٪
Chronic fatigue syndrome	۲٪

Autoimmune and Other Conditions Associated with Celiac Disease

Dermatitis Herpetiformis	٢٥%
Down syndrome	١٢%
Gluten ataxia	١٠-١٢%
Idiopathic Dilated Cardiomyopathy	٥,٧%
Juvenile Idiopathic Arthritis	١,٥-٦,٦%
Liver Disease	١٠%
Lymphocytic Colitis	١٥-٢٧%
Microscopic Colitis	٤%
Peripheral Neuropathy	١٠-١٢%
Primary Biliary Cirrhosis	٣%
Sjögren's Syndrome	٣%
Type ١ Diabetes	٨-١٠%
Unexplained infertility	١٢%

خود ایمنی و سایر شرایط مرتبط با بیماری سلیاک

شیوع وضعیت خودایمنی در جمعیت

کم خونی ١٢-٦٩٪

هپاتیت خودایمنی ۲٪

بیماری خودایمنی تیروئید ۲۶٪

سندرم خستگی مزمن ۲٪

درماتیت هرپتیفورمیس ۲۵٪

سندرم داون ۱۲٪

آتاکسی گلوتن ۱۰-۱۲٪

کاردیومیوپاتی اتساع ایدیوپاتیک ۵,۷٪

آرتریت ایدیوپاتیک جوانی ۱,۵-۶,۶٪

بیماری کبد ۱۰٪

کولیت لنفوسیتی ۱۵-۲۷٪

کولیت میکروسکوپی ۴٪

نوروپاتی محیطی ۱۰-۱۲٪

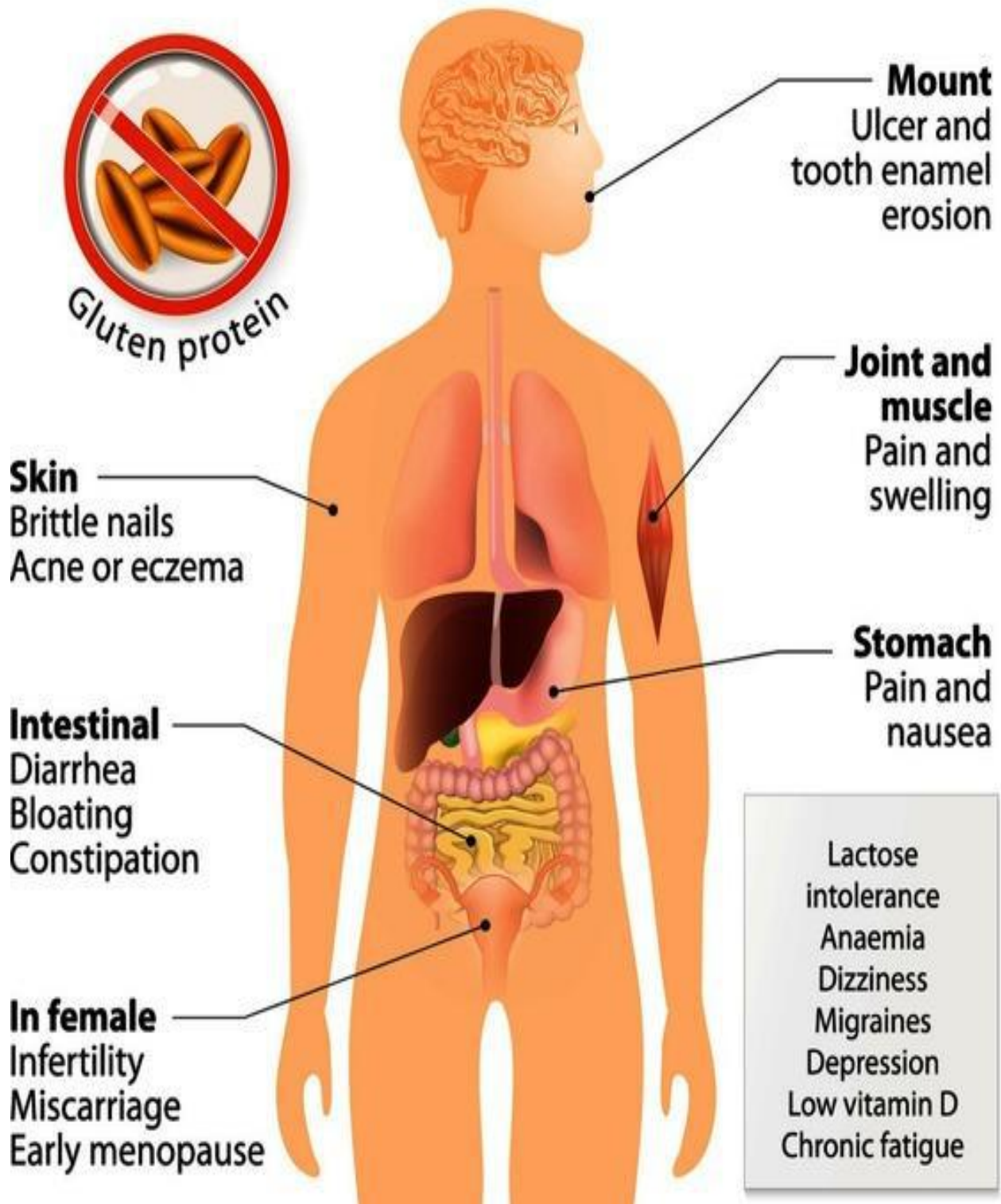
سیروز صفراوی اولیه ۳٪

سندرم شوگرن ۳٪

دیابت نوع ۱ ۸-۱۰٪

ناباروری بدون دلیل ۱۲٪

CELIAC DISEASE



چه غذاها و نوشیدنی هایی حاوی گلوتن هستند؟

گلوتن به طور طبیعی در غلات خاصی از جمله وجود دارد

گندم و انواع گندم از قبیل دوروم، دمنوش، بلغور و املا

جو، که ممکن است در مالت، عصاره مالت، سرکه مالت و مخمر آبجو یافت شود.

چاودار

تریتیکاله، تلاقی بین گندم و چاودار

گلوتن در غذاهایی که حاوی مواد تشکیل دهنده این غلات هستند، از جمله محصولات پخته شده، مخلوطهای پخت، نان، غلات و پاستا یافت می شود. نوشیدنی هایی مانند ماءالشعیر، آبجو، الکل، مشروبات الکلی طعم دار و نوشیدنی های مالت نیز ممکن است حاوی گلوتن باشند.

بسیاری از مواد غذایی و افزودنی ها پیوند خارجی - مانند رنگ ها، طعم دهنده ها، نشاسته ها و غلیظ کننده ها - از غلات حاوی گلوتن ساخته می شوند. این مواد به بسیاری از غذاهای فرآوری شده، از جمله غذاهای بسته بندی شده، کنسرو شده، منجمد، بسته بندی شده یا آماده اضافه می شوند. بنابراین، گلوتن ممکن است در انواع غذاها از جمله آب نبات، چاشنی ها، هات داگ و سوسیس، بستنی، سس سالاد و سوپ ها یافت شود.

تماس متقابل

تماس متقابل زمانی اتفاق می افتد که غذاها یا محصولات حاوی گلوتن با غذاهای بدون گلوتن تماس پیدا کنند. تماس متقابل می تواند گلوتن را به غذاهای بدون گلوتن سرایت کند و مصرف غذاهای بدون گلوتن را برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک ناامن کند. تماس متقابل می تواند در هر زمانی رخ دهد، از جمله زمانی که غذاها رشد می کنند، پردازش می شوند، ذخیره می شوند، آماده می شوند یا سرو می شوند.

چگونه می توانم غذاها و نوشیدنی های حاوی گلوتن را شناسایی کرده و از آنها اجتناب کنم؟

یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند هنگام خرید، تهیه غذا در خانه یا بیرون از خانه، غذاها و نوشیدنی های حاوی گلوتن را شناسایی کرده و از آنها اجتناب کنید.

مثلا وقتی در خانه خرید می کنید و غذا می خورید

برچسب های مواد غذایی را به دقت بخوانید تا غلات حاوی گلوتن (مانند گندم، جو و چاودار) و مواد تشکیل دهنده یا افزودنی های ساخته شده از آن غلات را بررسی کنید.

برچسب مواد غذایی فاقد گلوتن را بررسی کنید.

اگر مطمئن نیستید که غذاها حاوی گلوتن هستند، نخورید. در صورت امکان، با شرکت سازنده غذا تماس بگیرید یا برای اطلاعات بیشتر به وب سایت شرکت مراجعه کنید.

برای جلوگیری از تماس متقابل، غذاهای بدون گلوتن خود را جدا از غذاهای سایر اعضای خانواده که حاوی گلوتن هستند، ذخیره و آماده کنید.

وقتی بیرون از رستوران یا مجالس اجتماعی غذا می خورید

قبل از اینکه برای صرف غذا بیرون بروید، رستوران هایی را که منوی بدون گلوتن ارائه می دهند را به صورت آنلاین جستجو کنید.

منوهای رستوران را به صورت آنلاین بررسی کنید یا از قبل تماس بگیرید تا مطمئن شوید که یک رستوران می تواند با خیال راحت شما را در خود جای دهد.

در رستوران، به سرور اطلاع دهید که مبتلا به بیماری سلیاک هستید. در مورد مواد تشکیل دهنده غذا، نحوه تهیه غذا و اینکه آیا یک منوی بدون گلوتن در دسترس است، بپرسید. در صورت تمایل به جزئیات بیشتر در مورد منو، بخواهید با سرآشپز صحبت کنید.

هنگام شرکت در اجتماعات، به میزبان اطلاع دهید که مبتلا به بیماری سلیاک هستید و دریابید که آیا غذاهای بدون گلوتن در دسترس خواهد بود یا خیر.

اگر نه، یا اگر مطمئن نیستید، غذاهای فاقد گلوتن را که برای شما بی خطر هستند، بیاورید.

در صورت ابتلا به بیماری سلیاک چه بخورم؟

اگر به بیماری سلیاک مبتلا هستید، باید رژیم غذایی بدون گلوتن را دنبال کنید. پزشک و یک متخصص تغذیه می توانند به شما در برنامه ریزی یک رژیم غذایی سالم و متعادل کمک کنند تا مطمئن شوید که مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می کنید.

غذاهای بدون گلوتن

بسیاری از غذاها مانند گوشت، ماهی، میوه ها، سبزیجات، برنج و سیب زمینی، بدون افزودنی یا برخی چاشنی ها، به طور طبیعی فاقد گلوتن هستند. آرد تهیه شده از غذاهای بدون گلوتن، مانند سیب زمینی، برنج، ذرت، سویا، آجیل، کاساوا، آمارانت، کینوا، گندم سیاه یا لوبیا برای خوردن بی خطر هستند.

شما همچنین می توانید غذاهای بسته بندی شده بدون گلوتن مانند انواع شیرینی های بدون گلوتن، نان و ماکارونی خریداری کنید. این غذاها در بسیاری از خواربار فروشی ها، رستوران ها و شرکت های مواد غذایی خاص در دسترس هستند. غذاهای بسته بندی شده بدون گلوتن نسبت به غذاهای

مشابه دارای گلوتن هزینه بیشتری دارند و رستوران ها ممکن است برای انواع غذاهای بدون گلوتن هزینه بیشتری دریافت کنند.

با پزشک خود یا یک متخصص تغذیه در مورد اینکه آیا باید جو را در رژیم غذایی خود بگنجانید و چه مقدار مصرف کنید، صحبت کنید. تحقیقات نشان می دهد که اکثر افراد مبتلا به بیماری سلیاک می توانند با خیال راحت مقادیر متوسطی از جو بخورند. اگر جو می خورید، مطمئن شوید که بدون گلوتن است. تماس متقابل بین جو و غلات حاوی گلوتن رایج است و می تواند جو را برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک ناامن کند.



آیا قبل از صحبت با پزشک خود باید یک رژیم غذایی بدون گلوتن را شروع کنم؟

خیر. اگر فکر می کنید ممکن است بیماری سلیاک داشته باشید، باید قبل از شروع یک رژیم غذایی بدون گلوتن با پزشک خود در مورد آزمایش تشخیص بیماری سلیاک صحبت کنید. اگر قبل از انجام آزمایش از مصرف گلوتن اجتناب کنید، نتایج آزمایش ممکن است دقیق نباشد.

همچنین، اگر بدون توصیه پزشک یا متخصص تغذیه شروع به پرهیز از گلوتن کنید، ممکن است رژیم غذایی شما به اندازه کافی مواد مغذی مورد نیاز شما مانند فیبر، آهن و کلسیم را تامین نکند. برخی از غذاهای بسته بندی شده بدون گلوتن ممکن است چربی و قند بیشتری نسبت به غذاهای مشابه حاوی گلوتن داشته باشند. اگر بیماری سلیاک در شما تشخیص داده شد، پزشک و متخصص تغذیه می توانند به شما در برنامه ریزی یک رژیم غذایی سالم بدون گلوتن کمک کنند.

اگر بیماری سلیاک یا مشکل سلامت دیگری مرتبط با گلوتن ندارید، ممکن است پزشک رژیم غذایی بدون گلوتن را توصیه نکند. در سال های اخیر، تعداد بیشتری از افراد بدون بیماری سلیاک شروع به اجتناب از گلوتن کرده اند و معتقدند که رژیم غذایی بدون گلوتن سالم تر است یا می تواند به کاهش وزن آنها کمک کند. با این حال، محققان هیچ مدرکی مبنی بر اینکه رژیم غذایی

بدون گلوتن باعث بهبود سلامت یا کاهش وزن برای جمعیت عمومی شود،
پیدا نکرده اند.

Celiac Disease

