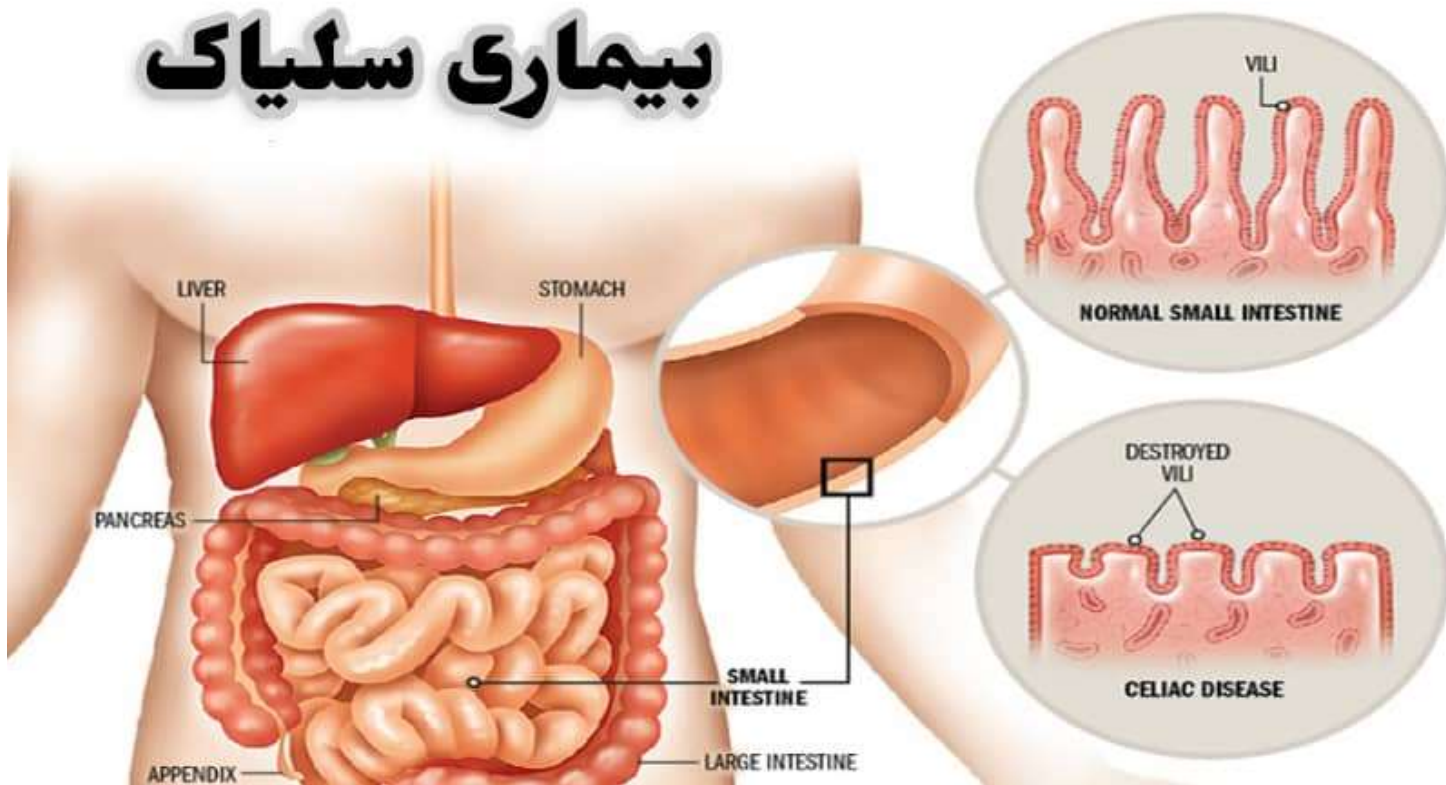


# علائم و درمان سلیاک در بزرگسالان و کودکان [سلیاک و سرطان]

## بیماری سلیاک



بیماری سلیاک که به آن حساسیت به گلوتن نیز گفته می‌شود، نوع واکنش خود ایمنی به مصرف گلوتن است. گلوتن پروتئینی که در گندم، جو و چاودار یافت می‌شود. خوردن گلوتن باعث ایجاد پاسخ ایمنی در روده کوچک شده با گذشت زمان، این واکنش به پوشش روده کوچک آسیب می‌رساند و از جذب برخی از مواد مغذی جلوگیری می‌کند. آسیب روده اغلب باعث اسهال، خستگی، کاهش وزن، نفخ و کم خونی می‌شود و می‌تواند منجر به عوارض جدی شود. در کودکان، سوء جذب علاوه بر ایجاد علائمی که در بزرگسالان مشاهده می‌شود، می‌تواند بر رشد و تکامل تأثیر بگذارد.

## فهرست عناوین این مطلب

سلیاک چیست؟

علائم بیماری سلیاک در مردان و زنان بزرگسال

درمان سلیاک

مکمل های ویتامین و مواد معدنی

مراقبت ها و کنترل سلیاک

دارو برای درمان بیماری سلیاک

درمان درماتیت پوستی

سلیاک و سرطان چه ارتباطی دارند؟

علت سلیاک

بیماران مبتلا به سلیاک چه غذاهایی بخورند؟

عوامل خطر

آزمایش بیماری سلیاک

سلیاک خفیف

سلیاک در کودکان

در بارداری

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

عوارض بیماری سلیاک در بزرگسالان

بیماری سلیاک مقاوم به درمان

سوالات متداول بیماری سلیاک

هیچ درمانی برای بیماری سلیاک وجود ندارد، اما برای اکثر افراد، پیروی از یک رژیم غذایی سخت بدون گلوتن می تواند به مدیریت علائم و بهبود روده کمک کند. در ادامه مطلب به شما خواهیم گفت **سلیاک چیه؟** علائم و نشانه های سلیاک در بزرگسالان و کودکان را بررسی میکنیم و در آخر هم به ارتباط سرطان و سلیاک و آزمایشات و درمان سلیاک می پردازیم

## سلیاک چیست؟

نام برده می شود، یکی از اختلال های خود ایمنی روده باریک و مشکلات Coeliac disease **سلیاک چیه؟** بیماری سلیاک (سلیاک) در انگلیسی با اصطلاح گوارشی می باشد که طی ابتلا به این عارضه پرزهای روده باریک آسیب دیده و دیگر قادر به جذب مواد مغذی برای بدن نیستند

بیماری سلیاک می تواند طیف وسیعی از علائم مختلف مانند اسهال ، درد شکم و نفخ ایجاد کند. این عارضه ناشی از واکنش نامطلوب بدن به مواد حاوی گلوتن است که یکی از پروتئین های غذایی می باشد. این پروتئین در ۳ نوع غلات یافت می شود:

- گندم
- جو
- چاودار (نوعی گندم)

:همچنین گلوتن در هر ماده غذایی که حاوی این سبوس ها می باشد، نیز یافت می شود:

- ماکارونی
- کیک ها
- غلات صبحانه
- بیشتر انواع نان
- انواع خاصی از سس ها
- بعضی غذاهای آماده

علاوه بر این ، بیشتر آبجوها نیز از جو تهیه می شوند که بدن فرد مبتلا به سلیاک، قادر به تحمل هیچ کدام از موارد نام برده شده نمی باشد. به محض ورود گلوتن به سلول، پرزهای روده تحت تاثیر پاسخ شدید سیستم ایمنی قرار می گیرند، در نتیجه واکنش التهابی ایجاد شده موجب تحلیل پرزهای روده و اختلال در کارکرد آنزیم ها می شود.

گلوتن چیست؟ گلوتن پروتئینی در گندم و جو است که باعث کش آمدن و ترد شدن بافت نهایی خواهد شد. این ماده برای برخی افراد مفید و برای برخی دیگر مضر است.

درمان اسهال

درمان یبوست

## علائم بیماری سلیاک در مردان و زنان بزرگسال



در بیماری سلیاک، سیستم ایمنی بدن مواد موجود در گلوتن را به عنوان تهدیدی برای بدن اشتباه گرفته و به آنها حمله می کند. در نتیجه به پوشش روده کوچک آسیب می زند و توانایی بدن در جذب مواد مغذی از غذا را مختل می کند.

این عارضه می تواند با به همراه داشتن علائم جانبی، فرد بیمار را آگاه سازد. به طور مثال خوردن غذاهایی که حاوی گلوتن هستند می توانند باعث ایجاد یک سری علائم در روده شوند، علائم بیماری سلیاک در بزرگسالان عبارتند از :

- اسهال ، که ممکن است بوی ناخوشایندی داشته باشد
- دل درد
- یبوست
- سوء هاضمه
- نفخ شکم و خروج باد معده

بیماری سلیاک همچنین می تواند همراه با علائم تخصصی تری نیز باشد، از جمله

- خستگی مزمن در نتیجه عدم دریافت مواد مغذی کافی از غذا
- لاغری ناخواسته
- بشورات خارش دار (درماتیت هرپتی فورمیس)
- مشکلات باردار شدن (ناباروری)
- آسیب عصبی (نوروپاتی محیطی)
- اختلالات موثر بر تعادل جسمانی و گفتار (آتاکسی)

همچنین عدم تحمل گلوتن می تواند باعث درماتیت پوستی خارش دار و تاول زا شود. بثورات معمولاً در آرنج، زانو، تنه، پوست سر و باسن بروز می‌کند. این وضعیت اغلب با تغییراتی در پوشش روده کوچک مشابه بیماری سلپاک همراه است، اما وضعیت پوست ممکن است علائم گوارشی ایجاد نکند.

## درمان سلپاک



متأسفانه تاکنون هیچ درمان قطعی برای بیماری سلپاک کشف نشده است، اما استفاده از یک رژیم غذایی بدون گلوتن که پرزهای روده را تحریک نکند، می تواند به کنترل علائم کمک کرده و از عوارض طولانی مدت این بیماری جلوگیری کند.

دوره کاهش علائم و بازگشت بدن فرد به حالت عادی با وجود این رژیم غذایی حدود ۳ الی ۶ ماه می باشد.

: افراد مبتلا به این بیماری باید از مصرف خوراکی هایی حاوی گلوتن مثل خوراکی های زیر پرهیز کنند

- گندم
- جو
- چاودار
- حبوبات
- بلغور
- مالت (جوانه دانه های غلات)

حتی مقدار کمی از گلوتن در رژیم غذایی شما می تواند مضر باشد، حتی اگر علائمی ایجاد نکند. این افراد می توانند آرد سیب زمینی، برنج، عدس، سویا، ذرت و لوبیا را جایگزین غلات کنند. لازم به ذکر است اغلب مبتلایان به سلپاک به تخم مرغ، شکر و روغن نیز حساسیت نشان می دهند و باید از مصرف محصولاتی که

این گونه مواد به مقدار زیاد در آن‌ها استفاده شده (مانند انواع سس‌ها) خودداری کنید

:همچنین گلوتن می‌تواند در غذاها، داروها و محصولات غیر خوراکی وجود داشته باشد. از جمله

- نشاسته غذایی اصلاح شده، نگهدارنده‌ها و تثبیت کننده‌های غذایی
- داروهای تجویزی و بدون نسخه
- مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی
- مکمل‌های گیاهی و تغذیه‌ای
- محصولات رژ لب
- خمیر دندان و دهانشویه
- چسب پاکت و تمپر
- خمیر بازی

حذف گلوتن از رژیم غذایی به تدریج التهاب روده کوچک شما را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید و در نهایت بهبود پیدا کنید. کودکان زودتر از بزرگسالان بهبود می‌یابند.

## مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی

:اگر کم‌خونی یا کمبودهای تغذیه‌ای شما شدید است، پزشک یا متخصص تغذیه ممکن است مصرف مکمل‌هایی را به شما توصیه کند، از جمله

- مس
- آهن
- B-12 ویتامین
- ویتامین دی
- K ویتامین
- روی

ویتامین‌ها و مکمل‌ها معمولاً به شکل قرص مصرف می‌شوند. اگر دستگاه گوارش در جذب ویتامین‌ها مشکل دارد، پزشک ممکن است، پزشک ویتامین‌های تزریقی را تجویز کند.

## مراقبت‌ها و کنترل سلیاک

پیگیری پزشکی در فواصل منظم برای اطمینان پاسخ‌دهی به رژیم غذایی بدون گلوتن انجام می‌شود. پزشک این موارد را با آزمایش خون کنترل خواهد کرد.

برای اکثر افراد مبتلا به بیماری سلیاک، رژیم غذایی بدون گلوتن به بهبود روده کوچک کمک میکند. برای کودکان، معمولاً سه تا شش ماه طول می‌کشد. برای بزرگسالان، بهبودی کامل ممکن است چندین سال طول بکشد.

!اگر علائم همچنان ادامه داشت یا علائم عود کردند، ممکن است نیاز به آندوسکوپی یا بیوپسی داشته باشید تا مشخص شود که آیا روده شما بهبود یافته است یا خیر؟

## دارو برای درمان بیماری سلیاک

اگر روده کوچک به شدت آسیب دیده است یا مبتلا به بیماری سلیاک مقاوم هستید، ممکن است پزشک برای کنترل التهاب استروئیدها را توصیه کند. استروئیدها می‌توانند علائم و نشانه‌های شدید بیماری سلیاک را در حین بهبود روده کاهش دهند. داروهای دیگری مانند آزاتیوپرین (Entocort) یا بودزونید (Azasan، Imuran) می‌توانند علائم و نشانه‌های شدید بیماری سلیاک را در حین بهبود روده کاهش دهند. داروهای دیگری مانند آزاتیوپرین (Entocort) یا بودزونید (Azasan، Imuran) می‌توانند علائم و نشانه‌های شدید بیماری سلیاک را در حین بهبود روده کاهش دهند. ممکن است استفاده شود (EC، Uceris).

### درمان درماتیت پوستی

اگر این بثورات پوستی را دارید، پزشک ممکن است دارویی خوراکی مانند داپسون را تجویز کند و همچنین یک رژیم غذایی بدون گلوتن را توصیه کند. اگر داپسون مصرف می‌کنید، برای بررسی عوارض جانبی به آزمایش خون منظم نیاز دارید.

## سلیاک و سرطان چه ارتباطی دارند؟

تحقیقات نشان داده، بیماری سلیاک تا حد قابل توجهی خطر ابتلا به انواع سرطان روده کوچک را افزایش می‌دهد. در واقع عوارض این بیماری از جمله آسیب به پوشش روده کوچک می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. در سلیاک‌های مقاوم به درمان که با تغییر رژیم غذایی و حذف گلوتن بهبودی حاصل نشده، حتی با وجود اینکه گلوتن در بدن نیست، همچنان سیستم ایمنی به بدن حمله می‌کند و احتمال ابتلا به سرطان بیشتر است. برای پیشگیری از مشکلات بعدی، پزشکان در سلیاک مقاوم مصرف داروی استروئیدی را توصیه می‌کنند. این داروها سیستم ایمنی را سرکوب می‌کنند.

## علت سلیاک

ژن‌ها و نحوه غذا خوردن می‌توانند به بیماری سلیاک کمک کنند، اما علت دقیق این بیماری مشخص نیست. شیوه‌های تغذیه نوزاد، عفونت‌های دستگاه گوارش و باکتری‌های روده نیز ممکن است در این امر نقش داشته باشند. گاهی اوقات بیماری سلیاک پس از جراحی، بارداری، زایمان، عفونت ویروسی یا استرس عاطفی شدید فعال می‌شود.

هنگامی که سیستم ایمنی بدن نسبت به گلوتن موجود در غذا بیش از حد واکنش نشان می‌دهد، این واکنش به برجستگی‌های ریز مویی که روده کوچک را می‌پوشاند، آسیب می‌رساند. پرزها و ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی را از غذایی که می‌خوریم جذب می‌کنند. اگر پرزهای شما آسیب دیده باشد، هر چقدر هم که می‌خورید، نمی‌توانید مواد مغذی کافی دریافت کنید.

## بیماران مبتلا به سلیاک چه غذاهایی بخورند؟

جو خالص برای اکثر افراد مبتلا به بیماری سلیاک مضر نیست، اما جو می‌تواند در طول رشد و فرآوری توسط گندم آلوده شود. از پزشک خود بپرسید که آیا می‌توانید سعی کنید مقادیر کمی از محصولات جو دوسر خالص را بخورید.

بسیاری از غذاهای اصلی در رژیم غذایی بدون گلوتن مجاز هستند، از جمله:

- تخم مرغ
- گوشت، ماهی و مرغ تازه که نان پخته نشده، خمیر شده یا ترشی نشده باشند
- میوه ها
- عدس
- بیشتر محصولات لبنی، مگر اینکه علائم شما را بدتر کنند
- آجیل
- سیب زمینیها
- سبزیجات
- شراب و مشروبات الکلی مقطر، سیب و الکل

بیماران باید از غذاهای بسته بندی شده خودداری کنید، مگر اینکه برچسب بدون گلوتن داشته باشند. علاوه بر غلات، پاستا و محصولات پخته شده، سایر غذاهای بسته بندی شده که می توانند حاوی گلوتن باشند عبارتند از:

- ماءالشعیر، دمنوش
- آب نبات
- غذاهای دریایی
- گوشت های فرآوری شده
- مخلوط برنج
- سس ها و سس های سالاد، از جمله سس سویا
- میان وعده های چاشنی شده، مانند نان تورتیلا و چیپس سیب زمینی
- مرغ
- سوپ ها

## عوامل خطر

بیماری سللیاک در افرادی که دارای موارد زیر هستند شایع تر است:

- یکی از اعضای خانواده مبتلا به بیماری سللیاک یا درماتیت هرپتی فرمیس
- دیابت نوع ۱
- سندرم داون یا سندرم ترنر
- بیماری خود ایمنی تیروئید
- کولیت میکروسکوپی (کولیت لنفوسیتی یا کلاژنی)
- بیماری آدیسون



## آزمایش بیماری سلیاک

یکی از ساده ترین روش ها که می تواند از پیش آمدن سلیاک جلوگیری کند، استفاده از رژیم غذایی فاقد گلوتن است. برای تشخیص این عارضه آزمایشاتی به صورت روتین برگزار نمی شود، بلکه آزمایشات فقط برای کسانی توصیه می شود که سابقه خانوادگی ( ارثی ) ابتلا به این بیماری را داشته اند. همچنین در صورت مثبت بودن جواب آزمایش، بستگان درجه یک فرد نیز مورد آزمایش قرار می گیرند. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری سلیاک نمی دانند که به آن مبتلا هستند. دو آزمایش خون می تواند به تشخیص آن کمک کند:

- آزمایش سرولوژی : سطوح بالا برخی از پروتئین های آنتی بادی نشان دهنده واکنش سیستم ایمنی به گلوتن است.
- می تواند برای ردیابی بیماری سلیاک استفاده شود (HLA-DQ2 و HLA-DQ8) آزمایش ژنتیکی برای آنتی ژن های لکوسیت انسانی.

مهم است که قبل از استفاده از یک رژیم غذایی بدون گلوتن برای بیماری سلیاک آزمایش شوید. حذف گلوتن از رژیم غذایی ممکن است، نتایج آزمایش خون را طبیعی جلوه دهد.

اگر نتایج این آزمایشات نشان دهنده بیماری سلیاک باشد، پزشک احتمالاً آندوسکوپی را تجویز خواهد کرد. آندوسکوپی از یک لوله بلند با یک دوربین کوچک استفاده می کند که در دهان قرار می گیرد و از گلو عبور می کند. دوربین به پزشک امکان می دهد، روده کوچک را مشاهده کند و نمونه بافت کوچکی (بیوپسی) را برای بررسی آسیب به پرزها دریافت نماید.

## سلیاک خفیف

سلیاک نیز مانند هر بیماری دیگری دارای دو نوع خفیف و شدید می باشد که این نوع خفیف در بدن فرد علائم بارزی ندارد و افراد به ندرت متوجه آن می شوند.

## سلیاک در کودکان

کودکان مبتلا به بیماری سلیاک ممکن است با سرعتی که انتظار می رود ، رشد نکنند و دیر تر به بلوغ برسند. **سلیاک در کودکان** معمولاً در اوایل نوزادی تا پس از چند هفته ( حداکثر تا یک سالگی ) زمانی که کودک از غذاهای گلوتن دار تغذیه می کند نمایان می شود. کودکان مبتلا به بیماری سلیاک بیشتر از بزرگسالان در معرض مشکلات گوارشی هستند، از جمله:

- تهوع و استفراغ
- اسهال مزمن
- شکم متورم
- یبوست
- گاز
- مدفوع رنگ پریده و بدبو

ناتوانی در جذب مواد مغذی ممکن است منجر به موارد زیر شود:

- عدم رشد برای نوزادان
- آسیب به مینای دندان
- کاهش وزن
- کم خونی
- تحریک پذیری
- قد کوتاه
- بلوغ تاخیری
- اختلالات یادگیری، سردرد، عدم هماهنگی عضلات و تشنج، (ADHD) علائم عصبی، از جمله اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی

## در بارداری

مادران مبتلا به بیماری سلیاک، دوران بارداری متفاوت تری نسبت به دیگر مادران دارند. در حقیقت این دوران می‌تواند کمی سختی برایشان به همراه داشته باشد. ولی با این وجود می‌توانند با استفاده از رژیم غذایی فاقد گلوتن این علائم را به حداقل رسانده و دوران حاملگی را با خوشی پشت سر گذارند.

اگر در ابتدا بارداری پزشک به درستی این عارضه را تشخیص ندهد، می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد:

- سقط جنین
- کم خونی شدید
- فشارخون بارداری
- زایمان از طریق سزارین
- تجربه بارداری کوتاه مدت
- کنده شدن جفت (وضعیتی خطرناک که جفت از رحم جدا می‌شود)
- نوزادان نارس (رشد نوزاد کمتر از وزن عادی به دلیل تنگ بودن فضای رحم برای نمو)

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر اسهال یا ناراحتی گوارشی دارید که بیش از دو هفته طول کشیده، با پزشک خود مشورت کنید. اگر کودک شما علائمی مثل رنگ پریدگی یا تحریک پذیری داشته و یا رشد نمی‌کند یا مدفوع حجیم و بدبو دارد، با پزشک مشورت کنید.

قبل از شروع رژیم غذایی بدون گلوتن حتماً با پزشک خود مشورت کنید. اگر قبل از انجام آزمایش برای بیماری سلیاک، مصرف گلوتن خود را قطع یا حتی کاهش دهید، می‌توانید نتایج آزمایش را تغییر دهید.

بیماری سلیاک معمولاً ارثی است و در بین اعضای خانواده مشاهده می‌شود. اگر فردی در خانواده به این عارضه مبتلا است، از پزشک خود بپرسید که آیا باید مورد آزمایش قرار بگیرید یا خیر.

# عوارض بیماری سلیاک در بزرگسالان

بیماری سلیاک درمان نشده می تواند باعث ایجاد موارد زیر شود:

- **سوء تغذیه**: این در صورتی اتفاق می افتد که روده کوچک نتواند مواد مغذی کافی را جذب کند. سوء تغذیه می تواند منجر به کم خونی و کاهش وزن شود. در کودکان، سوء تغذیه می تواند باعث کندی رشد و کوتاهی قد شود.
- می تواند منجر به نرم شدن استخوان در کودکان و کاهش تراکم استخوان در بزرگسالان شود **D تضعیف استخوان**: سوء جذب کلسیم و ویتامین
- می تواند منجر به مشکلات تولید مثل شود **D ناباروری و سقط جنین**: سوء جذب کلسیم و ویتامین
- **عدم تحمل لاکتوز**: آسیب به روده کوچک ممکن است بعد از خوردن یا نوشیدن لبنیات حاوی لاکتوز باعث درد شکم و اسهال شود. هنگامی که روده بهبود یافت، ممکن است بتوانید دوباره لبنیات را تحمل کنید.
- **سرطان**: افراد مبتلا به بیماری سلیاک که رژیم غذایی بدون گلوتن را رعایت نمی کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به انواع مختلفی از سرطان، از جمله لنفوم روده و سرطان روده کوچک هستند.
- **مشکلات سیستم عصبی**: برخی از افراد مبتلا به بیماری سلیاک ممکن است دچار مشکلاتی مانند تشنج یا بیماری اعصاب دست و پا شوند.

## بیماری سلیاک مقاوم به درمان

در موارد نادر، آسیب روده ای ناشی از بیماری سلیاک به رژیم غذایی سخت بدون گلوتن پاسخ نمی دهد. این بیماری به عنوان بیماری سلیاک مقاوم شناخته می شود. اگر پس از دنبال کردن یک رژیم غذایی بدون گلوتن به مدت شش ماه تا یک سال همچنان علائم و نشانه‌ها را دارید، ممکن است برای یافتن توضیحات دیگری برای علائم خود به آزمایش‌های بیشتری نیاز داشته باشید.