



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

بیمارستان مرکز طبی

## بیماری سلیاک چیست؟



آیا شما تا به حال "گلوتن" خورده اید؟ اگر شما یک تکه نان یا یک برش پیتزا را خورده باشید پس شما گلوتن خورده اید. گلوتن پروتئینی است که در انواع گندم، جو، و جو دوسر وجود دارد. بیشتر کودکان می توانند غذای دارای گلوتن را بدون هیچ مشکلی مصرف کنند. اما بعضی کودکان نسبت به این ماده حساسیت دارند. به این حساسیت غذایی "بیماری سلیاک" گفته می شود.

اگر کودکی که به این ماده حساسیت دارد از غذاهای دارای این ماده مثل نان استفاده کند سبب التهاب روده کوچک وی شده و توانایی جذب مواد غذایی و ویتامین های خورده شده توسط کودک کم کاهش می یابد. اگر کودک مدتی به خوردن این مواد ادامه دهد عدم جذب مواد غذایی باعث می شود دچار علائم سوء تغذیه، کاهش وزن، کم خونی، کمبودهای تغذیه ای و ویتامینی شود و سیستم ایمنی بدنش ضعیف شود.

### چرا کودکان به سلیاک مبتلا می شوند؟

بعضی از علائم معمول سلیاک که ممکن است در کودکان بینید شامل اسهال، کاهش اشتها، درد و نفخ شکم، رشد

ضعیف و کاهش وزن است. تشخیص سلیاک برای بسیاری کودکان مبتلا به این اختلال، در بین سنین ۶ ماهگی تا دو

سالگی داده می شود. زیرا تا قبل از شش ماهگی کودک فقط شیر می خورد و از سن شش ماهگی به بعد است که

کودک شروع به خوردن مواد غذایی دارای گلوتن می کند.

چند ماه از شروع غذاهای جامد که می گذرد این اختلال علائم خود را در کودک نشان می دهد. کودک ممکن است

احساس خستگی کرده و تحریک پذیر شود. دانه های پوستی و زخم های دهانی هم گاهی دیده می شوند. برای

بسیاری از کودکان مشکل به تدریج ایجاد می شود و ممکن است علائم بیماری در طول یک هفته خیلی شدید باشند و

هفته بعد علائم خیلی خفیف شوند و به همین دلیل است که بیماری در بعضی کودکان تا زمانی که بزرگتر شوند

تشخیص داده نمی شود. بیماری سلیاک یک اختلال مزمن است بدین معنی که علائم می آیند، برای مدتی محو

می شوند و دوباره مدتی بعد ظاهر می شوند. در بعضی نمونه ها کودک هیچ علائمی ندارد و بعد یک باره در شرایط

استرس علائم ظاهر می شود.

### **چگونه افراد متوجه بیماری سلیاک می شوند؟**

علائم گوارشی مثل کاهش وزن، اسهال و درد شکم می تواند علامت سلیاک باشد ولی برای تشخیص قطعی پزشک

باید اقدامات تشخیصی انجام دهد.

### **چگونه بیماری سلیاک تشخیص داده می شود؟**

تا این اواخر پزشکان از علائم بیماری تشخیص می دادند، اما حالا آزمایش خون یکی از راه های تشخیص بیماری است

و تشخیص قطعی بیماری با انجام نمونه برداری از روده که به آن بیوپسی روده می گویند امکان پذیر است. برای این که

پزشک بتواند تشخیص دهد، نمونه برداری روده باید قبل از شروع درمان انجام شود.

### **سلیاک چگونه درمان می شود؟**

بیماری سلیاک درمان قطعی ندارد ولی با اجتناب از خوردن مواد دارای گلوتن دار می توان از علائم آن جلوگیری کرد. به این شکل و با جدی گرفتن مصرف محدود مواد دارای گلوتن، می توان زندگی شادی برای کودک فراهم کرد.

✓ متخصص تغذیه می تواند شما را در یافتن لیست غذاها و مواد دارای گلوتن کمک کند. اما تا زمانی که تشخیص قطعی سلیاک برای کودک گذاشته نشده است، از حذف مواد گلوتن دار از رژیم غذایی کودک اجتناب کنید.

✓ در صورت حذف گلوتن از غذای کودک مبتلا به سلیاک، روده ترمیم می شود و این به معنای آن نیست که کودک می تواند دوباره گلوتن مصرف کند. مصرف دوباره گلوتن می تواند موجب آسیب دوباره و التهاب روده شود و علائم بیماری برگردد.

✓ با بزرگ تر شدن کودک باید مواد غذایی که به آن ها حساسیت دارد را به او یادآوری کرد و او را به حذف این مواد در رژیم خود تشویق نمود.

✓ کودک نباید حس کند که از دیگران متفاوت است. باید به او گفت افراد به مواد مختلفی ممکن است حساسیت داشته باشند، گل و گیاه، حیوانات و مواد غذایی. افرادی هم به گلوتن حساسیت دارند و تا زمانی که از آن دوری کنند زندگی شادابی داشته و سالم هستند.

✓ تهیه کردن لیست تمام مواد دارای گلوتن کار مشکلی است. بهتر این است که متخصص تغذیه این کار را برای شما انجام داده و این لیست را تهیه کند.

✓ می توانید تمام غذاها را بدون گلوتن و با استفاده از آرد های مخصوص بدون گلوتن تهیه کنید.

✓ بهتر است همیشه قبل از خرید ماده غذایی، برچسب آن را از نظر وجود گلوتن بررسی کنید.