

## سلیاک چیست؟

بیماری سلیاک، نوعی بیماری گوارشی است که به پرزهای روده کوچک آسیب می‌رساند و سبب اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود. افرادی که به بیماری سلیاک مبتلا هستند پروتئینی به نام گلوتن را که در گندم، جو، چاودار و احتمالاً جودو سر وجود دارد، نمی‌توانند تحمل کنند. زمانی که بیماران مبتلا به سلیاک، غذاهای حاوی گلوتن مصرف می‌کنند، سیستم ایمنی بدن آن‌ها پاسخی را به صورت تخریب روده کوچک صادر می‌کند. این تخریب به خصوص در پرزهای انگشتانه‌ای روده که مواد مغذی داخل آنها جذب می‌شوند، ایجاد می‌شود. به دنبال آسیب پرزهای روده‌ای فرد بدون توجه به مقدار غذایی که می‌خورد، مبتلا به سوء تغذیه می‌شود. به دلیل این که سیستم ایمنی خود فرد سبب تخریب و آسیب پرزهای روده کوچک می‌شود، این بیماری، به عنوان یک بیماری خود ایمنی نامیده می‌شود و از طرف دیگر به علت این که مواد مغذی جذب نمی‌شوند، می‌تواند به عنوان یک بیماری سوء جذبی مورد نظر قرار گیرد.

## نشانه‌ها

بیماری سلیاک طیف وسیعی دارد. شایعترین علائم گوارشی شامل اسهال، نفخ، کاهش وزن، استئاتوره (اسهال چرب) می‌باشد. اسهال چرب، حجیم و رنگ پریده است.

از دیگر علائم این بیماری خستگی، آسیب به رشد کودک، آتروفی و ضعف عضلانی است. سوء جذب آهن و ویتامین B12 موجب کم خونی، سوء جذب کلسیم و ویتامین D موجب استئوپنی، شکستگی‌های پاتولوژیک استخوان و هیپوپاراتیروئیدسم ثانویه می‌شود.

سایر عوارض بیماری آمنوره، ناباروری، تنگی پیلور،

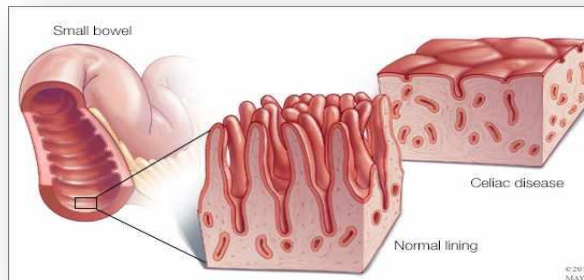
اکیموز و پتشی کمبود ویتامین K، ادم و درماتیت هرپتیفورم می‌باشد. شیوع سرطانهای روده در بیماران سلیاکی بالاست.

برخی از افراد مبتلا به سلیاک هیچ علامتی ندارند، زیرا قسمت سالم روده قادر به جذب مواد مغذی کافی برای پیش گیری از بروز علائم است. برخی از بالغین مبتلا تنها خستگی و کم خونی دارند. علائم این بیماری را می‌توان به صورت زیر به طور خلاصه دسته بندی کرد. این علائم ممکن است در افراد مختلف فرق داشته باشد و به تنهایی یا همراه با سایر علائم در خردسالان و بزرگسالان مشاهده شود:

۱. اسهال یا یبوست (در برخی موارد هر دو)
۲. شکم درد، ورم و گازدار شدن معده
۳. حالت تهوع و استفراغ
۴. کم شدن وزن
۵. خستگی مزمن و ضعف
۶. کمبود آهن و کلسیم
۷. کمبود ویتامین‌ها
۸. زخم‌های دهانی
۹. درد مفاصل و استخوان‌ها
۱۰. افسردگی

همچنین یکسری علائم اضافی در اطفال مشاهده می‌شود:

۱. بی حوصلگی شدید و تند مزاجی
۲. بزرگ شدن و بادکردن شکم
۳. کندی رشد
۴. تاخیر بلوغ
۵. معیوب شدن مینای دندان‌ها



## دلیل بیماری

بیماری سلیاک یک بیماری مادرزادی است که به علت عدم تحمل به گلوتن ایجاد می‌شود. گلوتن پروتئینی است که در اغلب غلات وجود دارد.

## عوامل افزایش دهنده خطر

۱. سابقه خانوادگی بیماری سلیاک
۲. حاملگی
۳. سایر آلرژی‌ها

## پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد. با رعایت یک رژیم سفت و سخت فاقد گلوتن، می‌توان انتظار یک زندگی طبیعی را در اغلب بیماران داشت. روند بهبود در عرض ۲-۳ هفته آغاز می‌شود.

## درمان

تشخیص قطعی با نمونه برداری مسجل می‌شود. برای این کار، نمونه بافتی کوچکی از روده کوچک برداشته می‌شود.

امکان دارد سه بار نمونه برداری انجام شود. یک بار زمانی که گلوتن در رژیم غذایی وجود دارد، یک بار زمانی که گلوتن از رژیم غذایی حذف شده است، و دفعه سوم زمانی که دوباره گلوتن در رژیم غذایی گنجانده می‌شود. تنها انتخاب درمانی، حذف کردن گلوتن از رژیم غذایی است.

اساس درمان این بیماری رژیم غذایی فاقد گلوتن تا پایان عمر است و دوره بهبودی آن با رعایت رژیم غذایی خاص به طور معمول ۳ تا ۶ ماه که البته در بزرگسالان به ۲ سال هم می‌رسد.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

## بیماری سلیاک



تهیه و تنظیم:  
رویا صفری  
کارشناس پرستاری  
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر مسعود شیرمحمدی و باتشکر از مسئول  
محترم درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

رژیم فاقد گلوتن، نیاز همیشگی فرد مبتلا به سلیاک است. خوردن هر نوع ماده حاوی گلوتن به هر اندازه و هر مقدار، می‌تواند به روده کوچک آسیب برساند. در رژیم فاقد گلوتن، مصرف کلیه مواد غذایی حاوی گندم، جو، چاودار و احتمالاً جودوسر ممنوع است. بیشتر حبوبات، ماکارونی، غلات و اکثر غذاهای فرآوری شده، دارای گلوتن هستند. با وجود محدودیت‌هایی که وجود دارد، بیماران مبتلا به سلیاک می‌توانند رژیمی متعادل با انواع غذاها، شامل نان و ماکارونی داشته باشند. برای مثال به جای آرد گندم از آرد سیب زمینی، برنج، سویا و آرد لوبیا استفاده کنند.

**برای مصرف جو دوسر نظریات متفاوتی وجود دارد، زیرا بعضی از افراد قادر به تحمل آنها هستند و بعضی دیگر نمی‌توانند آن را تحمل کنند.**

گوشت، ماهی، برنج، انواع میوه و سبزی، فاقد گلوتن هستند. بنابراین این گروه از بیماران می‌توانند به راحتی از این گروه‌های غذایی در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند.

پیروی از رژیم فاقد گلوتن نیاز به دقت ویژه‌ای دارد. زمانی که در رستوران یا مدرسه و... غذا می‌خورید، باید مراقب منابع پنهانی گلوتن باشید. منابع پنهانی گلوتن شامل نگاه‌دارنده‌ها و تثبیت‌کننده‌های استفاده شده در مواد غذایی مختلف هستند که در محصولات غذاهای تولید شده در داروها و دهان شویه‌ها وجود دارند. در صورتی که ترکیبات موجود در محصولات، بر روی آن درج نشده باشد شما می‌توانید با کارخانه تولید کننده تماس بگیرید و از وجود یا عدم وجود این مواد مطلع شوید.

### منابع:

- کتاب برونر-سودا
- آدرس سایت بیمارستان امام رضا (ع)

<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>

بیماران مبتلا به سلیاک باید از مصرف مواد غذایی حاوی گندم، جو، چاودار و برخی حبوبات پرهیز و آرد سیب زمینی، برنج، عدس، سویا، ذرت و لوبیا را جایگزین آن کنند. بیشتر مبتلایان به سلیاک به تخم مرغ، شکر و روغن حساسیت‌های متفاوتی دارند، از این رو از مصرف محصولاتی که این گونه مواد بوفور در آنها به کار رفته نظیر انواع سس‌ها خودداری کنید. مبتلایان باید از مصرف غذاهای فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس، ماکارونی، رشته فرنگی، قهوه، نسکافه و تمامی شیرینی جات و کیک‌هایی که در آنها از گلوتن و یا آرد گندم استفاده شده پرهیز کنند.

به علت آن که این گونه بیماران از مصرف غلات و برخی حبوبات محروم هستند باید برای جبران کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی از میوه‌ها و سبزی‌ها به صورت پخته و تازه، گوشت و لبنیات کم چرب، ماهی و برنج بسیار استفاده کنند و روغن‌های مایع ذرت، زیتون، کانولا و هسته انگور را جهت پخت و پز به کار برند خون‌رسانی به آن و بافت‌های زیرین را مختل کند.

## داروها

۱. آهن و اسیدفولیک برای کم‌خونی
۲. کلسیم و مکمل‌های ویتامینی در صورت کمبود و امکان دارد داروهای کورتیزونی خوراکی برای کاهش پاسخ التهابی بدن در موارد حمله شدید بیماری تجویز شوند.

## رژیم غذایی

### رژیم غذایی فاقد گلوتن:

حذف کامل گلوتن از رژیم غذایی دشوار است بنابراین در مدتی که با رژیم جدید به تدریج خو می‌گیرید صبر پیشه کنید. برنامه ریزی رژیم غذایی با کمک متخصص تغذیه انجام می‌پذیرد. هیچ محدودیتی برای فعالیت بدنی وجود ندارد.