



هي أول مجموعة عربية تم إنشاؤها في الوطن العربي سنة 2008 تحت مظلة الجمعية السعودية للجهاز الهضمي.

وتعنى هذه المجموعة بمرضى حساسية القمح وذلك من خلال إرشادهم إلى جميع ما يتعلق بهذا المرض من توعية وأتباع أسلوب معيشي صحي وسليم خالٍ من القلوتين وذلك بطرح البدائل الغذائية التي يمكن تناولها. كما تم إنشاء موقع خاص بالمجموعة على الشبكة العنكبوتية يتضمن:

مجلة إلكترونية (www.sadui-celiac.com).

نشرة طبية مفصلة حول هذا المرض (www.sadui-celiac.com)

منتدى خاص (www.sadui-celiac.com/vb).

وللاستعاضة عن كوب واحد من دقيق القمح عليك بما يلي:

- نصف كوب من دقيق البطاطس.
- ثلاثة أرباع كوب من دقيق الأرز.

هل يعني ذلك أنه لا يمكن تناول الطعام خارج المنزل؟
بالعكس يمكن تناول الطعام في المطاعم أو في المناسبات الاجتماعية لكن يستوجب الحرص على التأكد من محتويات الوجبة قبل تناولها.

وهذه بعض النقاط التي يلزم أخذها بعين الاعتبار:

- احرص على ارتياد مطعم تعرف ماهي الوجبات التي يقدمها حتى يمكنكهم أن يوفروا لك ما تحتاجه.
- اتبع نفس الطريقة التي تتبعها في الأكل في منزلك، اختر الأطعمة الطازجة، وابتعد عن الأطعمة التي تحتوي على الخبز، والحساء لتتأكد من خلوها من دقيق القمح أو الشوفان.

ماذا يحدث إذا تناولت القلوتين؟

إذا تناولت خطأ وجبة تحتوي على القلوتين قد تعاني من آلام في البطن وإسهال ولكن قد لا تشعر بأي أعراض ولكن هذا لا يعني أنه لن يسبب لك أذى في المستقبل لأن تناول أي كمية من القلوتين مهما كانت قليلة تسبب في ضمور أغشية الأمعاء.

ماهي مضاعفات المرض على المدى البعيد؟

إذا لم يلتزم المريض بالحمية قد تحدث مضاعفات على المدى القريب أو البعيد مثل: تأخر النمو، هشاشة العظام، فقر الدم وأحياناً أورام في الأمعاء الدقيقة لا سمح الله.

هل يوجد مجموعات داعمة لهذا المرض في المملكة العربية السعودية؟

نعم، المجموعة السعودية الداعمة لمرضى حساسية القمح (Saudi Celiac Patients Support Group)

SGA

SAUDI
GASTROENTEROLOGY
ASSOCIATION | الجمعية السعودية
للجهاز الهضمي

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية
إعداد الجمعية السعودية للجهاز الهضمي

حقوق الطبع والنشر محفوظة للجمعية السعودية للجهاز الهضمي
الطبعة الثانية - ١٤٣٢ هـ / ٢٠١١ م
www.saudigastro.com

مرض حساسية القمح (السيلياك)

Celiac Disease

ما هو مرض حساسية القمح؟

هو مرض مناعي مزمن يصيب الأمعاء الدقيقة بسبب بروتين القلوتين الموجود في القمح والشعير والشوفان ومشتقاتها، بسبب هذا البروتين (مادة القليادين الموجودة في القلوتين) التهاباً شديداً للشعيرات المعوية الموجودة في الأمعاء الدقيقة مما ينتج عنه ضمور شديد في هذه الشعيرات فيقل امتصاص الغذاء ومن ثم ينتج عنه أعراض نقص التغذية.

ما هي أعراض مرض حساسية القمح؟

قد لا تبدو أية أعراض إذا تم الكشف المبكر للمرض ولكن هذه أهم الأعراض التي قد تظهر على المريض.

بالنسبة للأطفال قد تلاحظ عليهم الأعراض التالية:

1. اضطراب وتوتر ومشاكل في النوم.
2. تأخر النمو وقصر القامة ونقص الوزن الشديد.
3. عدم التركيز والتأخر في التحصيل الدراسي.
4. فقر الدم.
5. الإسهال الشديد وآلام البطن المتكررة.

أما بالنسبة للكبار فتلاحظ عليهم الأعراض التالية:

1. إسهال مزمن مع وجود مادة دهنية في البراز.
2. نقص الوزن الشديد.
3. آلام البطن المتكررة.
4. فقر الدم ونقص الكالسيوم وهشاشة العظام الشديدة.
5. كسور العظام المتكررة.



كيف يتم تشخيص مرض حساسية القمح؟

يتم تشخيص مرض حساسية القمح بعدة طرق وهي :

- فحص عينة الدم وقياس مستوى مضادات مادة القلوتين وهي دقيقة بنسبة تتجاوز 90%.
- فقر الدم ونقص الحديد والكالسيوم وبعض الفيتامينات الهامة للجسم.
- يتم تأكيد التشخيص عن طريق أخذ عينة من الأمعاء الدقيقة عن طريق المنظار العلوي للمعدة و الاثني عشر.

كيف تتم معالجة مرض حساسية القمح؟

لتفادي الأعراض المصاحبة لمرض حساسية القمح يجب الابتعاد التام عن جميع الأغذية التي تحتوي على القلوتين والالتزام بأسلوب معيشي صحي وسليم خال من هذه الأغذية والاستعاضة عنها بالبدائل الموجودة التي سنذكرها لاحقاً الجدير بالذكر أن نسبة تحسن المريض يرتبط ارتباطاً كلياً بمقدار التزام المريض التام بالحمية الغذائية .

الالتزام بالحمية الخالية من القلوتين يخفف من التهاب الأمعاء ويجعلها تتماثل للشفاء تماما خلال عدة أسابيع لذا يجب الحرص على الحمية الخالية من مادة القلوتين.

قد يعاني المريض من سوء تغذية لذا قد يحتاج إلى بعض

الفيتامينات والحديد والكالسيوم لتعويض النقص الموجود في الجسم وفي حالات سوء التغذية الشديد سيحتاج المريض إلى تغذية وظيفية عن طريق الوريد لمدة 2-4 أسابيع.

الشفاء التام يحتاج قرابة 6 أشهر وقد يمتد من سنتين إلى 3 سنوات حسب حالة المريض شريطة التقيد بإتباع أسلوب معيشي خالي من القلوتين مدى الحياة.

ماهي الأطعمة التي يجب الامتناع عنها؟

يجب الابتعاد عن كل طعام يحتوي على مادة القلوتين والحرص عند التسوق على قراءة الملصق الموجود على غلاف المواد الغذائية بعناية للتأكد من خلوها من مادة القلوتين. ومن الأطعمة التي تحتوي على القلوتين جميع الأطعمة المصنوعة من دقيق القمح أو الشعير أو الشوفان مثل:

- الخبز، و المعجنات، و المكرونة.
- جميع أنواع البسكويت.
- حبوب القمح والكيك.

ما هي الأطعمة المسموح بها؟

- جميع أنواع اللحوم.
- الحليب ومشتقاته.
- الفواكه والخضروات بأنواعها.
- الأرز والبطاطس.
- الذرة وال فول.

هل هناك خبز ومعجنات خالية من القلوتين؟

نعم؛ يمكن إعداد قائمة كبيرة من الأطعمة الخالية من القلوتين والمصنوعة من دقيق الذرة أو دقيق الرز أو دقيق الصويا أو دقيق الدخن في المنزل لعمل التالي:

- الخبز.
 - الكيك والفتاير.
 - البسكويت .
 - الحساء .
- كما يمكنك إحداث بعض التغييرات اللطيفة في وصفة الطعام الخاصة بك لتسمح لك بالاستمتاع بالطعام الذي تفضله.

واليك بعض البدائل المفيدة :

- ملاعقة من دقيق القمح عليك بما يلي:
- ملاعقة شاي ونصف من نشاء الذرة.
- ملاعقة شاي ونصف من دقيق الأرز.
- ملاعقة شاي ونصف من دقيق البطاطس.

