

مرض السيلياك

قصة اكتشاف المرض :

في الحرب العالمية الثانية لاحظ دكتور ديكي انه نتيجة نقص الخبز في هولندا واعتماد البطاطس والفواكة كغذاء رئيسي حدث تحسن ملحوظ في الحالة الصحية للأطفال الذين يعانون من مشاكل واضطرابات هضمية والتي من أشهرها الانتفاخ وفقدان الشهية والاسهال المتكرر أيضا مشكلة تأخر النمو الا انه عندما توفر الخبز مرة أخرى ظهرت تلك الاضطرابات والمشاكل على الأطفال مما جعله يؤكد على ان للجلوتين الموجود في القمح والشعير والجاودر دور أساسي في اضطرابات الجهاز الهضمي وتأخر النمو وهذا ما يعرف حاليا بالسيلياك .

تعريف الجلوتين:

هو بروتين يوجد غالبًا بشكل طبيعي في القمح والشعير والجاودر، وظيفته مساعدة الأطعمة على المحافظة على قوامها حيث يعمل كالصمغ الذي يبقي الطعام متماسكًا، وهو ما يجعل العجين يتمدد ولا يتمزق بسهولة.

مصادر الجلوتين:

القمح بأنواعه – الشعير – الجاودر – السميد – الدقيق (الطحين) – الشوفان (الشوفان بحد ذاته لا يحتوي على الجلوتين لكنه قد يختلط به أثناء التصنيع).

وكذلك قد يوجد في الأطعمة التالية: الخبز – المخبوزات – البساقيت – الحساء – المكرونة – حبوب الإفطار – الجرانولا – بعض الصلصات – النشا – شراب الشعير – الخميرة – بعض أنواع رقائق البطاطا -النخالة.



وزارة الصحة Ministry of Health

وقد يوجد الجلوتين في منتجات أخرى وليس فقط في الأطعمة، ويمكن أن تشمل بعض أنواع: أحمر الشفاه، غسولات الفم ومعجون الأسنان، المكملات الغذائية وحبوب الأعشاب، عجائن اللعب (الصلصال)، الأدوية.

وأفضل طريقة لمعرفة ما إذا كانت الأطعمة تحتوي على الجلوتين أم لا هي عن طريق قراءة البطاقة الغذائية (قائمة المكونات) الملتصقة عليها، مع مراعاة بأن عبارة "خال من القمح" لا تعني خلو الطعام من الجلوتين؛ لأنه قد يحتوي على مصادر أخرى غير القمح.

مرض السيلياك:

هو أحد أمراض المناعة الذاتية المزمنة (وليس حساسية)، فعندما يتناول المصاب بالسيلياك غذاء يحتوي على مادة الجلوتين، فإن الجهاز المناعي يستجيب لهذا المادة عن طريق مهاجمة الأمعاء الدقيقة مما يؤدي إلى تلف النتوءات (villi - الزغابة المعوية) التي تبطن سطحها الداخلي (وهي المسؤولة عن امتصاص المواد الغذائية من الطعام) مع مرور الوقت، وعندما تتضرر هذه النتوءات فإن المواد الغذائية لن يتم امتصاصها بشكل كاف بالجسم.

يسمى السيلياك أيضًا "الداء الزلاقي" وتعني كلمة "زلاق" في اللغة: الموضع الذي لا تثبت عليه القدم لنعومته وملاسته، وقد سمي السيلياك بهذا الاسم بسبب تضرر النتوءات المبطننة للأمعاء لتصبح الأمعاء ناعمة وملساء وزلقة.

أسباب السيلياك:

سبب المرض غير معروف حتى الآن، ولم يعرف لماذا يصاب البعض بأعراض شديدة بينما البعض الآخر تكون الأعراض لديهم أقل حدة.

عوامل الخطورة:

يمكن أن يصيب أي شخص، لكن تزداد احتمالية الإصابة في الحالات التالية:

- وجود تاريخ عائلي بالإصابة بالسيلياك.
- الجينات.
- الإصابة بمتلازمة داون أو تيرنر.
- الإصابة بمرض مناعي آخر (مثل: داء السكري النوع الأول).
- العوامل البيئية، مثل: إصابة الطفل بالعدوى (مثل فيروس روتا)، أو إطعام الرضيع غذاء يحتوي على غلوتين قبل وصوله لعمر ٣ أشهر.

الأعراض:

بعض الأنواع قد لا تسبب ظهور أي أعراض، لكن التشخيص يثبت الإصابة بالسيلياك، والبعض تظهر لديهم بعد تناول الجلوتين لأول مرة، أما البعض الآخر فقد تظهر بعد تناوله لأكثر من مرة، وقد تشمل الأعراض:

لدى الأطفال:

- ألم وانتفاخات في البطن.
- الإسهال المزمن.
- مشاكل في الجهاز الهضمي (مثل: القيء، الإمساك).
- الشحوب، وظهور دهون مع البراز.
- نقصان الوزن.
- التعب والإرهاق.
- تأخر النمو أو البلوغ.
- قصر القامة.

لدى البالغين:

مشاكل الجهاز الهضمي لديهم أقل من الأطفال، لكن الإسهال قد يصيب بعضهم، وتشمل الأعراض الأخرى:



وزارة الصحة
Ministry of Health

- فقر الدم (أنيميا نقص الحديد).
- التعب والإرهاق.
- ألم في العظام والمفاصل.
- التهاب المفاصل.
- هشاشة العظام.
- اضطرابات في الكبد والقنوات الصفراوية.
- الاكتئاب أو القلق.
- اعتلال الأعصاب الطرفية (مثل: تنميل اليدين والقدمين).
- التشنجات أو الشقيقة.
- اضطراب الدورة الشهرية.
- ظهور طفح جلدي.

متى تجب رؤية الطبيب:

عند ظهور الأعراض السابقة، وكذلك:

- إذا استمر الإسهال أو مشاكل الجهاز الهضمي لأكثر من أسبوعين.
- إذا كان وجه الطفل شاحبًا، ولديه مشاكل في النمو.
- عند انتفاخ وبروز البطن مع تغير قوام البراز ورائحته.

المضاعفات:

مضاعفات السيلياك تصيب فقط الأشخاص الذي يستمرون بتناول الجلوتين، سواء لم يعلموا بذلك ولم يتم تشخيصهم أو كانت لديهم أعراض بسيطة، وتشمل المضاعفات:

- هشاشة العظام.
- سوء التغذية.
- أنيميا نقص الحديد.
- نقص فيتامين ب١٢ وحمض الفوليك وفيتامين دال.



وزارة الصحة Ministry of Health

- حساسية اللاكتوز (عدم تحمل اللاكتوز)؛ لأن السيلياك قد يدمر جزء من الأمعاء المسؤولة عن هضم اللاكتوز.
- قد تتأثر الخصوبة والقدرة على الإنجاب لدى النساء والرجال على هذا النحو:
 - النساء: أظهرت بعض الدراسات بأن النساء اللاتي يواجهن مشاكل في الإنجاب بدون سبب واضح يجب عليهن إجراء فحص السيلياك.
 - الرجال: قد تظهر لديهم مشاكل في الغدد التناسلية، أو في الحيوانات المنوية.
- عند الحوامل: نقص وزن المولود، الولادة المبكرة، الإجهاض.
- بعض أنواع السرطان (مثل: سرطان الأمعاء الدقيقة) في حالات نادرة، ولم تظهر الدراسات علاقة السيلياك بسرطان القولون.

التشخيص:

تجب زيارة الطبيب وإجراء التشخيص قبل البدء بعمل حمية خالية من الجلوتين؛ لأن ذلك يؤثر على نتيجة الفحص، ويشمل الفحص:

1- التاريخ العائلي.

2- الفحوصات المخبرية (تحليل الدم):

○ الأجسام المضادة: حيث يتم عمل فحص نسبة الأجسام المضادة تجاه مرض السيلياك بالدم (tTG-IgA test)، والتي يدل ارتفاعها على وجود ردة فعل للجهاز المناعي تجاه الجلوتين، ويجب تناول الجلوتين قبل إجراء التحليل.

○ الجينات: حيث يتم البحث عن الجينات التي تمنح الشخص القابلية للإصابة بالسيلياك (HLA-DQ2 و HLA-DQ8)، ولكن وجودها لا يعني دائماً إصابة الشخص بالسيلياك أو زيادة احتمالية إصابته به مستقبلاً. ويتم شرح القراءات الصحيحة للنتائج بواسطة الطبيب.

3- يتم أخذ خزعة من الأمعاء الدقيقة إذا كانت نتيجة تحليل الدم إيجابية، ويتم ذلك عن طريق استخدام منظار (وهو أنبوب نحيف ومرن يوجد في نهايته مصدر للضوء وكاميرا) وإدخاله عن طريق الفم برفق إلى أن يصل إلى الأمعاء الدقيقة، ويتم استخدام مخدر موضعي قبل البدء بالإجراء.



وزارة الصحة Ministry of Health

ثم يقوم المختص بإدخال الأداة التي ستلتقط الخزعة من خلال المنظار، ثم أخذ الخزعة ليتم فحصها فيما بعد تحت المجهر لرؤية الضرر الحاصل للنتوءات المبطننة للأمعاء الدقيقة.

ينصح بعمل فحص السيلياك إذا كان أحد أفراد العائلة مصاب به، أو عند وجود أحد عوامل الخطورة، بما في ذلك للوالدين والأجداد، فقد يكونون مصابين به ولم تظهر لديهم الأعراض.

وكذلك ينصح بعمل التحاليل المخبرية بعد ٣-٦ أشهر من التشخيص، ثم القيام بها سنوياً مدى الحياة لمتابعة الحالة.

العلاج:

لا يوجد علاج يشفي تماماً من السيلياك، لكن اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين يساعد على التحكم بالأعراض والوقاية من المضاعفات.

وينصح باتباع الخطة العلاجية لجميع الذين ظهرت لديهم نتيجة فحص إيجابية بالإصابة بالسيلياك، حتى وإن لم تظهر لديهم الأعراض أو كانت بسيطة؛ لأنهم قد يصابون بالمضاعفات أيضاً.

الوقاية:

لا توجد طريقة لمنع الإصابة بالمرض، لكن ينصح باتباع الإرشادات التالية للمصابين لمنع ظهور المضاعفات:

- اتباع الحمية الغذائية والانتظام بمراجعة الطبيب المختص بالجهاز الهضمي.
- زيارة أخصائي التغذية للمساعدة في اتباع نظام غذائي مناسب.
- قد يكون من الصعب في البداية اختيار الطعام، لكن ذلك سيسهل مع مرور الوقت.
- قراءة مكونات الأطعمة قبل تناولها أو إعطاؤها للطفل، والتأكد من عدم احتوائها على الجلوتين.



وزارة الصحة Ministry of Health

- تعليم الطفل طريقة قراءة البطاقة الغذائية ومسميات الجلوتين.
- إن خلو الطعام من القمح لا يعني عدم احتوائه على الجلوتين، فقد يحتوي على مكونات أخرى تحتوي على الجلوتين.
- الحذر من انتقال بعض الأطعمة المحتوية على الجلوتين بشكل غير مباشر إلى طعام الطفل المصاب بالسيلياك (مثل: يجب غسل اليدين جيداً أثناء طهي طعام يحتوي على جلوتين ثم الانتقال إلى طهي طعام خال منه).
- عند تناول الطعام خارج المنزل فيجب إخبار النادل عن الإصابة بالسيلياك.
- قد ينصح الطبيب أو أخصائي التغذية بتناول المكملات الغذائية التالية بحسب الاحتياج: الكالسيوم، حمض الفوليك، الحديد، فيتامين ب12، فيتامين دال، فيتامين ك، الزنك.
- قد يساعد الانضمام إلى مجموعات الاهتمام على تبادل الخبرات والحصول على الدعم المعنوي.

السيلياك وداء السكري:

- يصيب السيلياك الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول بنسبة أعلى من غير المصابين بالسكري بسبب الجينات، بالإضافة إلى كونهما من أمراض المناعة الذاتية.
- بعد التشخيص بداء السكري من النوع الأول، فإنه يتم عمل فحص السيلياك أيضاً والعكس.
- لم يتم اكتشاف علاقة بين السيلياك وداء السكري من النوع الثاني؛ لأنه ليس من أمراض المناعة الذاتية.
- إن عدم اتباع خطة علاج السيلياك لدى المصابين بداء السكري من النوع الأول قد يؤدي إلى تدمير النتوءات التي تبطن الأمعاء الدقيقة، مما ينتج عنه زيادة احتمالية الإصابة بانخفاض السكر بالدم؛ لأن الأمعاء الدقيقة قد لا تعود قادرة على امتصاص المواد الغذائية (مثل السكر) بشكل كاف.



الأسئلة الشائعة:

- هل يمكن أن تعود نتوءات الأمعاء إلى النمو من جديد إذا التزم الشخص بالنظام الغذائي الخالي من الجلوتين؟
الإجابة: نعم، في حال اتباع الحمية.
- لماذا يعد مرضى السكري من النوع الأول من أهم الفئات التي تكون معرضة للإصابة بالمرض؟
الإجابة: لأن أمراض المناعة الذاتية هي إحدى عوامل الخطورة التي يمكن أن تزيد فرصة الإصابة بالمرض.
- من هو المتخصص الذي يقوم بتشخيص المرض؟
الإجابة: طبيب الجهاز الهضمي.
- هل السيلياك مرض وراثي؟
الإجابة: الجينات هي إحدى عوامل الخطورة التي يمكن أن تزيد فرصة الإصابة بالمرض.
- هل السيلياك معدي؟
الإجابة: لا.
- يوصى بتأخير تناول الرضيع للقمح حتى يبلغ العام هل لذلك علاقة بالإصابة بمرض السيلياك؟
إطعام الرضيع غذاء يحتوي على غلوتين قبل وصوله لعمر ٣ أشهر هو أحد عوامل الخطورة التي يمكن أن تزيد فرصة الإصابة بالمرض، لكن ينصح بشكل عام بإدخال الأطعمة الصلبة إلى نظام الرضيع الغذائي بعد عمر ٦ أشهر خاصة التي تحتوي على الجلوتين.