

آشنایی با بیماری سلیاک



بیماری سلیاک که به آن آنتروپاتی حساس به گلوتن نیز گفته می شود، یک واکنش ایمنی به خوردن پروتئین گلوتن است، پروتئینی که در گندم، جو و چاودار یافت می شود. در صورت ابتلا به بیماری سلیاک، خوردن گلوتن باعث ایجاد پاسخ ایمنی در روده کوچک می شود. با گذشت زمان، این واکنش به پوشش روده کوچک آسیب می رساند و از جذب برخی از مواد مغذی جلوگیری می کند و باعث ایجاد سوء جذب می گردد. آسیب روده اغلب باعث اسهال، خستگی، کاهش وزن، نفخ و کم خونی می شود و می تواند منجر به عوارض جدی شود. در کودکان، سوء جذب علاوه بر ایجاد علائمی که در بزرگسالان مشاهده می شود، می تواند بر رشد و تکامل تأثیر بگذارد.

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 آتروفی پرزهای روده کمک کند.

علت بیماری

ژن ها همراه با خوردن غذاهای حاوی گلوتن و عوامل دیگر می توانند سبب بروز علائم شوند، اما علت دقیق آن مشخص نیست. شیوه های تغذیه نوزاد، عفونت های دستگاه گوارش و باکتری های 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 می شود. هنگامی که سیستم ایمنی بدن نسبت به گلوتن موجود در غذا بیش از حد واکنش نشان می دهد، این واکنش به برجستگی های ریز مویی (پرزها) که روده کوچک را می پوشاند آسیب می زند و توانایی جذب ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی را از دست می دهد.

علائم

علائم و نشانه های بیماری سلیاک می تواند بسیار متفاوت باشد و در کودکان و بزرگسالان فرق کند. علائم و نشانه های گوارشی برای بزرگسالان عبارتند از:

- اسهال
- خستگی
- کاهش وزن
- نفخ و گاز



- درد شکم
- تهوع و استفراغ
- یبوست

با این حال، بیش از نیمی از بزرگسالان مبتلا به بیماری سلیاک علائم و نشانه‌های غیرمرتبط با سیستم گوارشی دارند، از جمله:

- کم خونی، معمولاً ناشی از کمبود آهن است.
- از دست دادن تراکم استخوان (پوکی استخوان) یا نرم شدن استخوان (استئومالاسی)
- بثورات پوستی خارش دار و تاول دار (درماتیت هرپتی فرمیس)
- زخم های دهان
- سردرد و خستگی
- آسیب سیستم عصبی، از جمله بی حسی و گزگز در پاها و دست ها، مشکلات احتمالی تعادل و اختلال شناختی
- درد مفاصل
- کاهش عملکرد طحال (هیپوسپلنیزم)

کودکان مبتلا به بیماری سلیاک بیشتر از بزرگسالان در معرض مشکلات گوارشی هستند، از جمله:

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

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد

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

- عدم رشد نوزادان
- آسیب به مینای دندان
- کاهش وزن
- کم خونی
- تحریک پذیری
- قد کوتاه
- تاخیر در بلوغ
- علائم عصبی، از جمله اختلال بیش فعالی (ADHD)، اختلالات یادگیری، سردرد، عدم هماهنگی عضلات و تشنج

درماتیت هرپتی فرمیس

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

ریسک فاکتور ها

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

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

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

- ← **سوء تغذیه:** این در صورتی اتفاق می افتد که روده کوچک شما 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.
- ← **ضعیف شدن استخوان:** سوء جذب کلسیم و ویتامین D می تواند منجر به نرم شدن استخوان (استئومالاسی یا راشیتیس) در کودکان و کاهش تراکم استخوان (استئوپنی یا پوکی استخوان) در بزرگسالان شود.
- ← **ناباروری و سقط جنین:** سوء جذب کلسیم و ویتامین D می تواند به مشکلات تولید مثل کمک کند.
- ← **عدم تحمل لاکتوز:** آسیب به روده کوچک ممکن است بعد از خوردن یا نوشیدن لبنیات حاوی لاکتوز باعث درد شکم و اسهال شود.
- ← **سرطان:** افراد مبتلا به بیماری سلپاک که رژیم غذایی فاقد گلوتن را رعایت نمی کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به چندین نوع سرطان از جمله لنفوم روده و سرطان روده کوچک هستند.
- ← **مشکلات سیستم عصبی:** برخی از افراد مبتلا به بیماری سلپاک ممکن است دچار مشکلاتی مانند تشنج یا بیماری اعصاب دست و پا (نوروپاتی محیطی) شوند.

منابع:

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) & krause book (food and the nutrition

گردآوری: خانم حانیه باغی

کارشناس اداره نظارت بر فراورده های طبیعی، سنتی و مکمل ها

<https://vcfda.num.ac.ir/>

روابط عمومی معاونت غذا و دارو نیشابور