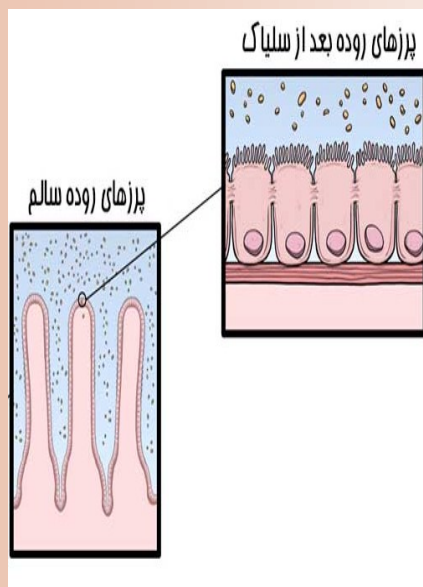




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

چهارم آبان ماه ...

سلیاک



اگر فکر می کنید که سلیاک و یا حساسیت به گلوتن دارید
حتما قبل از شروع رژیم فاقد گلوتن با پزشک خود مشورت
کنید تا آزمایش های لازم را انجام دهید. پیروی از رژیم فاقد
گلوتن قبل از انجام تست های تشخیصی، ممکن است
تشخیص بیماری شما را به تاخیر اندازد .

قابل توجه مددجویان محترم :
واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما
در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه
پیگیری می باشد . در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن
بیمارستان (۱۲۵۰۳۳۳۲۰ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی
<https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.
با سپاس - و احد ارتقاء سلامت

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت
بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منبع: نصیری زیبا ، فریبا - درسنامه پرستاری
داخلی - جراحی برونر سوارث (گوارش)
۲۰۱۴ ، جلد ۹ - نشر جامعه نگر

چه مدت باید رژیم فاقد گلوتن را رعایت کرد؟

وقتی تشخیص بیماری سلیاک مسجل شد، تا پایان عمر
باید از رژیم فاقد گلوتن استفاده کرد. ممکن است در ابتدا
دشوار باشد ولی افراد خیلی زود عادت می کنند .

آیا راه دیگری برای درمان سلیاک وجود دارد؟

خیر ، راه درمان دیگری وجود ندارد. تمام بیماران سلیاکی
باید رژیم فاقد گلوتن را رعایت کنند. معمولا نیازی به دارو
نیست، مکملهای ویتامین ، کلسیم و منیزیم گاهی لازم است
اما مصرف مکمل باید توسط پزشک کنترل شود. استروئیدها
یا داروهای دیگر به ندرت برای تضعیف سیستم ایمنی
استفاده می شوند، اما فقط در بیمارانی که شدت بیماریشان
زیاد است مورد استفاده قرار می گیرند.

بیماران سلیاکی که رژیم فاقد گلوتن را رعایت نمی کنند ،
معمولا از علائم درد شکم، نفخ، گاز روده و اسهال رنج
می برند. در مجموع، این بیماران در خطر بیشتری برای
پیشرفت سلیاک، احتمال سرطان روده کوچک و تنگی روده
کوچک بدنبال التهاب هستند.



با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

سلیاک

بیماری سلیاک یک بیماری تغذیه ای مزمن است که باعث اشکال در جذب مواد مغذی می شود. معمولاً سایر اعضا خانواده بیماران مبتلا به سلیاک نیز مستعد این بیماری هستند.

التهاب روده هنگامی آغاز می شود که یک بیمار سلیاکی شروع به خوردن غذاهای حاوی گلوتن کند. گلوتن پروتئینی است که در گندم، جو، چاودار و خانواده حبوبات یافت می شود. جودوسر برای بیماران سلیاکی مضر نیست، اما در سلیاکی ها توصیه نمی شود. واکنش سیستم ایمنی برضد گلوتن، باعث واکنش التهابی در دیواره روده می شود. در حالت طبیعی مخاط روده کوچک با میلیونها پرز پوشیده شده که سطح جذب روده را افزایش می دهند.



علائم اصلی بیماری سلیاک چیست ؟

علائم یا نشانه های بیماری بستگی به وسعت التهاب روده دارد. برخی دچار التهابی خفیف با علائم ناچیز می شوند، حتی گاهی ممکن است احساس کنند بیماری از بین رفته است. بعضی از بیماران التهاب شدیدتری دارند که علائم را تشدید می کند و مجبور به مراجعه به پزشک می شوند. تا وقتی که روده کوچک شدیداً ملتهب نشود علائم در فرد ایجاد نمی شود. درد شکمی، نفخ و گاز، اسهال، مدفوع بدبو،

درمان:

بیماری سلیاک با اجتناب از مصرف غذاهای حاوی گلوتن درمان می شود. گلوتن عامل بوجود آورنده التهاب در روده کوچک است و وقتی که از رژیم غذایی حذف شود، روده بهبود می یابد و به حالت طبیعی برمیگردد. درمان دارویی ضرورت ندارد مگر در کسانی که به رژیم فاقد گلوتن جواب نمی دهند.

رژیم غذایی:

گندم، جو چاودار، جو دوسر دارای گلوتن هستند و اصلاً نباید مصرف شوند. عادت کردن به استفاده از رژیم غذایی فاقد گلوتن، نیاز به تغییراتی در شیوه زندگی دارد. کلید درک رژیم غذایی فاقد گلوتن، مطالعه در برچسبهای غذایی است. اگر غذایی مشکوک است، از آن اجتناب نموده و فرآورده مشابه آن را که مطمئن هستید فاقد گلوتن است بیاورید. غذاهای حاوی اجزاء زیر مشکوک بوده و نباید مصرف شوند تا زمانی که کاملاً از امنیت آنها اطمینان حاصل شود:

- نشاسته غذایی تغییر یافته

- سس سویا

- سوپ، برنج، قهوه

- آدامس، سبزیجات

آگاه باشید که داروها نیز ممکن است شامل اجزای گلوتن باشند. مصرف برنج، ذرت، سویا، سیب زمینی، نشاسته، باقلا، ذرت خوشه ای، ارزن، گندم سیاه، آرد مغزها مجاز است.

کاهش وزن، کم خونی، رشد کم یا کاهش وزن در کودکان از علائم شایع این بیماری هستند. از سایر علائم این بیماری می توان به احساس ضعف، خستگی، دردهای استخوانی و مفصلی، سطح پائین ویتامینها (به خصوص آهن، کلسیم و فولات)، استئوپروز، زخمهای دیر خوب شونده، خارش پوست نیز اشاره کرد. در این بیماری افراد مختلف نشانه های کاملاً متفاوتی دارند.



تشخیص:

بخاطر داشته باشید بیشتر بیماران مبتلا به درد شکمی، نفخ و اسهال بیماری سلیاک ندارند. برای شناسایی بیماری آزمایش خون و/یا آندوسکوپی می تواند کمک کننده باشد. وقتی احتمال این بیماری می رود، ابتدا آزمایش خون انجام می شود. اگر آزمایش خون طبیعی باشد، آزمایش های دیگر لازم نیست. گاهی پزشک حدس می زند که علائم مربوط به بیماری سلیاک یا بیماری مشابه دیگری است و نیاز به آندوسکوپی و بیوپسی (نمونه برداری از بافت روده کوچک) می باشد. تمام آزمایشات باید زمانی انجام شود که بیمار رژیم غذایی معمولی حاوی گلوتن دارد. بیمارانی که تحت بررسی هستند تا زمانی که آزمایشات تکمیل نشده نباید رژیم غذایی شان محدود شود، چون ممکن است نتایج اشتباه گزارش شود.