



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



حساسية القمح (مرض السيلياك)
Celiac Disease

تعريف مرض حساسية القمح (مرض السيلياك)

هو مرض مناعي يؤدي إلى تحطم أغشية وشعيرات الامتصاص في الأمعاء الدقيقة وذلك نتيجة تحسس الأمعاء من الطعام المحتوي على القمح، الشعير، أو الشيلم فيؤدي إلى سوء الهضم وسوء امتصاص الغذاء

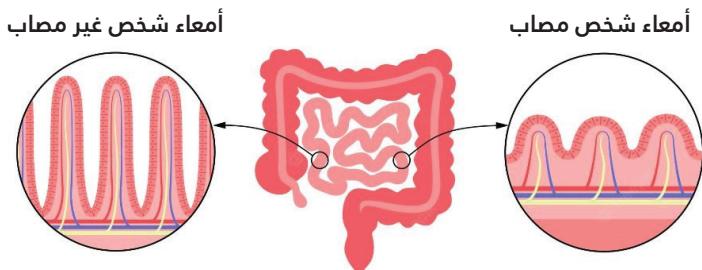
تظهر حساسية القمح لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي له تظهر حساسية القمح عادة في الأطفال (بعد عمر 6 أشهر) وكذلك الكبار، ولكنه أكثر انتشاراً وأشد ضرراً في الأطفال خلال فترة النمو

مدى انتشار مرض السيلياك في السعودية

أثبتت الأبحاث المحلية أن مرض حساسية القمح (السيلياك) مرتفع نسبياً في السعودية عن المعدلات العالمية حيث يصيب طفل من كل 50 إلى 100 طفل، بينما معدل نسبة الإصابة عالمياً هي طفل من كل 100 إلى 250 طفل

أعراض المرض وعلاماته

أعراض المرض هي نتيجة مباشرة لتدطم الغشاء الداخلي المبطن للأمعاء الدقيقة والتي تحتوي على الشعيرات الدقيقة الضرورية لامتصاص الطعام (كما هو موضح بالصورة)



تختلف علامات ظهور المرض باختلاف عمر الطفل، فالعلامات لدى الأطفال الصغار تشمل إسهال مزمن أو إمساك، ضعف الشهية، انتفاخ البطن، ضعف النمو وربما التقيؤ مع ألم بالبطن

أما في الأطفال الكبار، فبالإضافة إلى الأعراض السابقة ربما يعاني الطفل من قصر القامة، فقر الدم، ألم بطن متكرر وتأخر الدورة الشهرية لدى البنات كذلك يكون جسم الطفل غير قادر على امتصاص الطعام بالشكل المطلوب يؤدي ذلك إلى سوء التغذية، نقص الوزن، ونقص الفيتامينات والعناصر المعدنية، خاصة فيتامين "د" والكالسيوم مما يؤدي إلى لين وهشاشة العظام وخلل في تكون الأسنان

وبشكل عام فإن أعراض المرض تختلف من أعراض بسيطة إلى أعراض شديدة لذا فإنه ليس من الضروري وجود كل هذه العلامات في المريض مجتمعة فقد يكون المريض يعاني من إحدى هذه الأعراض، لذا في حالة شك الأهل من هذه الأعراض ينصح بعرض الطفل على طبيب الأطفال للتأكد من عدم وجود حساسية القمح

هل يمكن أن يصاب الطفل بمرض حساسية القمح بالرغم من عدم وجود الأعراض السابقة؟

نعم، قد لا تظهر أعراضه وعلاماته خصوصاً في السنوات الأولى من الإصابة

يتم تشخيص مرض حساسية القمح عن طريق:



عمل فحوصات لعينة دم والتي تعتمد على قياس بعض الأجسام المضادة التي تشير إلى وجود المرض مثل ال (TTG-IgA)

ارتفاع مستوى الجسم المضاد لـ TTG عن 20 تعتبر "عينة موجبة" وتشير الشك أن الطفل لديه مرض حساسية القمح

أما إذا كان مستوى الجسم المضاد أقل من 20 فتعتبر عينة الدم "سالبة" ومطمئنة بشكل كبير أن الطفل غير مصاب بمرض حساسية القمح

الطفل الذي لديه عينة الدم "موجبة" يحتاج عمل منظار علوي وأخذ خزعات من الأمعاء الدقيقة. بعد ذلك يتم مراجعة العينات التي تم أخذها من الأمعاء الدقيقة للتأكد من الإصابة بمرض حساسية القمح

في حالات محددة، ربما يشخص الطبيب مرض حساسية القمح دون الحاجة لأخذ خزعات من الأمعاء الدقيقة إذا كان مستوى الجسم المضاد لـ TTG يفوق 200 في عيني دم تم أخذها في أوقات مختلفة بالإضافة إلى إيجابية عينة الدم ل أجسام مضادة أخرى مثل (endomyseal antibody)

الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمرض حساسية القمح:

تزيد نسبة الإصابة بحساسية القمح في الفئات التالية:

الأطفال الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية مثل مرض السكري (النوع الأول) قد تصل إصابتهم بحساسية القمح إلى 10 % وكذلك

الأطفال الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية تصل نسبة الإصابة

إلى 5 % تقريباً

الأطفال المصابين بمرض متلازمة داون نسبة الإصابة تزيد

لديهم تقريباً 5%

إخوة وأخوات المريض المصاب بمرض حساسية القمح لديهم نسبة

احتمال أكبر للإصابة بنسبة 10 إلى 15 % وقد تزيد هذه النسبة

إلى 75 % في التوائم

لذلك يُنصح بعمل تحاليل استكشافية لجميع الفئات السابقة (حتى لو كانوا لا يشتكون من أعراض) من أجل الكشف المبكر المرض

فوائد الكشف المبكر عن مرض حساسية القمح:

اكتشاف مرض حساسية القمح مبكراً، والالتزام بالحمية عن الطعام المحتوى على القمح ومشتقاته يقي الطفل بإذن الله من مضاعفات المرض مثل:

1. فقر الدم

2. قصر القامة

3. لين وهشاشة العظام

4. سوء التغذية ونقص الفيتامينات

5. يساعد في انتظام السكر في الدم لدى الأطفال المصابين بمرض السكري

العلاج:

العلاج هو الحمية الكاملة مدى الحياة عن جميع أنواع منتجات القمح والشعير، والجاودار (الشيلم)

لهذا على الوالدين التأكد من أن جميع المأكولات التي يتناولها الطفل خالية تماماً من القمح ومشتقاته مثل: الخبز، الجريش، المطازيز، الكيك، المكرونة، البسكوت

يجب على الأطفال المصابين بالمرض تناول الفيتامينات والمعادن وخاصة في الأطفال الذين يعانون من سوء تغذية شديد وخاصة في بداية المرض

المنتجات الممنوعة :

الأطعمة المحتوية على القمح، الشعير، الشوفان، الشيلم

المنتجات المحتوية على الجلوتين

خبز الذرة المخلوط بنسبة قليلة من القمح أو المضاف له الخميرة

النشا غير معروف المصدر

المعلبات التي تحتوي على دقيق القمح أو الشعير، الشوفان أو الشيلم

المنتجات المكتوب عليها مليت (malt) أو شراب (malt) وخاصة رقائق الذرة (الكورن فليكس)

دقيق السميد والبرغل

جميع منتجات الخبز وجميع أنواع البسكويت والكيك والشابرور

القرصان، الجريش، المطازيز، الهريس، المرقوق

المنتجات التي تحتوي على بروتين نباتي مهدرج

المنتجات التي تحتوي على نشا معدل أو نشا غير معروف المصدر

صلصات السلطة غير معروفة المصدر

اللحوم المقطعة أو المصنعة مثل (المرتديلا و النقانق)

مكعبات المرق والشورية

المأكولات المحتوية على فتات الخبز (بروستد، همبرجر، الخ)

المنتجات المسموح بها:

جميع الأطعمة الخالية من منتجات القمح، الشعير، والشيلم
الذرة الأمريكية الصفراء، والذرة البيضاء، والدخن
الأرز بجميع أنواعه
البقوليات بجميع أنواعها ويمكن عمل دقيق من هذه المنتجات وذلك بطحنها
الكتان، والجيلاتين، وطحين الخردل (خردل أبيض)
البطاطا، ودقيق البطاطا، ونشا البطاطا
التوابل بدون إضافات
دبس السكر، والمانيتول، والمالتوز، والدخن، والحنطة السوداء
طحين تابيوكا
الذل، والفطر
الخميرة الخالية من الدقيق (ال الخميرة الفرنسية)
البيكن بودر الأمريكي المصنوع من نشا الذرة
جميع منتجات الحليب الطازج بدون نكهات
جميع منتجات اللحوم والأسماك الطازجة
المنتجات الخالية من الجلوتين عليها العلامة التالية

منتجات يجب التأكد منها:

الحليب والمشروبات ومنتجات الحليب الأخرى والزيادي المضاف عليها نكهة مثل: (الشوكولاتة، الفانيли، الخ) يتم إضافة نشا القمح أو سكر الشعير عليها

الجبن المبشور وصلصات الجبن قد تثخن بالقمح

النكهات والتواابل قد تحتويان على القمح

الكريمات والحليب واللبن القليل أو الخالي من الدسم قد تحتوي على نشا معدل

رقائق الذرة ورقائق الرز قد تحتويان على سكر الشعير أو عصير الشوفان

صلصة الصويا قد تحتوي على قمح

اللحوم المعلبة والمصنعة والفاصلوليا والبازيلاء المعلبة قد تحتوي على قمح

المكسرات المحمصة قد تحتوي على قمح

الخضار والفواكه المجففة قد تحتوي على القمح لمنع الالتصاق

الفواكه والخضروات بالعصير أو الشوربة (المعلبة) قد تثخن بالقمح

البطاطس المقلية قد تحتوي على القمح كمكون أو الزيت الذي يستعمل في القلي قد يكون ملوث بفتات الخبز

الشوربات المعلبة والمكعبات (سائلة أو جافة) قد تحتوي على الشعير

الحلويات المصنوعة من الحليب قد تحتوي على القمح أو الشعير

بعض المشروبات وبعض أنواع الشاي والمشروبات العشبية قد تحتوي على القمح

مسدحوق نفخ العجينة (Baking Powder) قد تحتوي على نشا قمح

الخميرة قد تحتوي على نشا قمح

هل هناك علاج آخر لحساسية القمح؟

في الوقت الحاضر لا يوجد علاج دوائي بديلًا للحمية، لكن توجد هناك أبحاث وتجارب لتجربة فعالية عدة لـلدوية ولزالت نتائجها منتظرة

لمساعدة الطفل على التكيف مع الحمية الداخلية من الجلوتين:

1. شارك طفلك معلومات عن مرضه وحميته

قم بتعليم ومساعدة طفلك على اتباع الحمية الداخلية من الجلوتين طوال الوقت للحفاظ على صحته

اشرح لطفلك مشكلته الصحية وأنه من الضروري الامتناع عن تناول بعض الأغذية

ركز على جعل الحمية أكثر جاذبية وتشوييقًا من الأغذية التي لا يستطيع طفلك تناولها

أبق على اطلاع عن الأماكن الخاصة للأغذية الداخلية من الجلوتين، والمذاياز، والمحللات الجديدة التي توفر لك احتياجاتك

اجعل طفلك يشارك في تحضير الطعام الخالي من الجلوتين، واستغل الفرصة لتجربة وصفات جديدة وتعليم الطفل قراءة المعلومات الغذائية على المنتجات

2. تنظيم المنزل بحيث يكون طفلك بأمان

اجعل أحد الدواوين أو الرفوف تحتوي على أطعمة خالية من الجلوتين، حتى لا نخس على الطفل من التلوث

قم بوضع ملصقات ملونة على الأطعمة الخالية من الجلوتين سواء في الثلاجة أو الخزانة

خصص أحد أدراج الثلاجة لطفلك المصاب بحساسية القمح لحفظ زبدة الفول السوداني، المربى، الجبن والزبدة

إذا أراد أفراد الأسرة تناول الطعام في المطعم، قم باختيار مطعم يقدم عدة اختياريات من الطعام الخالي من الجلوتين

إذا تمت دعوة طفلك لتناول الطعام خارجاً في منزل صديق، قم بإعداد قائمة بالأطعمة التي من الممكن لطفلك تناولها، أو قم بتحضير الطعام لطفلك ليأخذه معه

تأكد من أن جميع الأشخاص الذين قد يقومون بتقديم أو تحضير الطعام لطفلك يعلمون بأنه مصاب بحساسية القمح

3. اندماج الطفل في المدرسة:

في بداية العام الدراسي، قم بمقابلة المدرسين لإعطائهم معلومات عن مرض حساسية القمح

تحقق من الأطعمة التي تُقدم في المدرسة إذا كانت تناسب طفلك أو لا

إذا لم يتوفّر طعام يناسب طفلك، احرص على إرسال طعام مشابه للذى يقدم في المدرسة مع طفلك حتى يتناوله مع أصدقائه ولا يشعر بأنه مختلف عنهم

قم بإعطاء المدرس علبة احتياطية من البسكويت الخالي من الجلوتين، حتى يحصل طفلك على مكافأة كغيره من الطلاب

علم طفلك كيفية قراءة مكونات الأطعمة حتى يتأكد من تناول الأطعمة غير الخطيرة

راجع مع طفلك كيفية انتقال التلوث، مثلًا إذا تم قلي البطاطا بنفس الزيت الذي تم فيه قلي ساندوتش الدجاج بالخبز

اطلب من المدرسة قائمة بمحليات الكافيتيريا لمعرفة الأطعمة التي يمكن لطفلك تناولها وبأي يوم تتوفّر

4. اندماج الطفل في المناسبات:

قم بالاستعداد للحفلات والأعياد بإعداد كعك خالي من الجلوتين مسبقًا

وفر كتيباً صغيراً يحمله طفلك يحوي على المعلومات الازمة عند القيام بالرحلات أو النشاطات الخارجية

ناقش طفلك بجميع ما تقوم به واحرص على احترام وتقدير رغباتهم بعض الأطفال قد يرثون أكثر من غيره بإخبار الآخرين عن مرضهم والبعض الآخر لا

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التخصصات الدقيقة للأطفال