

بیماری سلایک چیست ؟

بیماری سلایک عبارتست از یک بیماری آلرژیک در روده کوچک که توسط پروتئینی به نام گلوتن که در گندم ، جو ، چاودار و احتمالاً جو دو سر وجود دارد ایجاد می شود در این بیماری روده کوچک نمی تواند مواد مغذی را به خوبی جذب کند . اغلب موارد بیماری سلایک ، اثری هستند .



بیماری سلایک مسری یا سرطانی نیست این بیماری معمولاً به هنگام دوران شیرخوارگی یا اوایل دو هفتهگی تا یکسالگی آغاز می شود . امکان دارد علائم هنگامی ظاهر شوند که کودک اول بلر شروع به خوردن غذاهای حاوی گلوتن می کند .

علائم شایع :

- کاهش وزن یا آهسته شدن روند وزن گرفتن یک شیرخوار بعد از اضافه کردن غلات به رژیم غذایی .
- بی اشتها
- مدفوع شل ، کم رنگ ، حجیم و بدبو ، دفع گاز زیاد
- تورم شکم ، درد شکم .
- ظاهر عمومی نشان دهنده نرسیدن مواد مغذی به حد کافی
- زخم دهان
- کم خونی یا کمبود ویتامین همراه با خستگی ، رنگ پریدگی ، بثورات پوستی و درد استخوان
- قوس برداشتن مختصر پاها (پارانتزی) در کودکان
- خستگی مبهم ، از نفس افتادن زود هنگام
- تورم پاها



علل :

بیماری سلایک یک بیماری مادر زادی هست که به علت عدم تحمل به گلوتن ایجاد می شود . گلوتن پروتئینی است که در اغلب غلات وجود دارد



عوامل افزایش دهنده خطر :

- سابقه خانوادگی بیماری سلایک
- حاملگی
- سایر آلرژی ها

پیشگیری :

در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری به عمل آورد ولی با رعایت یک رژیم سفت و سخت فاقد گلوتن ، می توان انتظار یک زندگی طبیعی را در اغلب بیماران داشت . روند بهبود در عرض ۲-۳ هفته آغاز می شود .



عوارض احتمالی :

در مورد نادر ، حذف گلوتن از رژیم غذایی با بهبودی سریع همراه نخواهد بود .

درمان :

اصول کلی

تشخیص قطعی با نمونه برداری مسجل می شود . برای اینکار ، نمونه بافتی کوچک از روده کوچک برداشته می شود . امکان دارد سه بار نمونه برداری انجام شود . یکبار زمانی که گلوتن در رژیم غذایی وجود دارد . یکبار زمانی که گلوتن از رژیم غذایی حذف شده است و دفعه سوم زمانی که گلوتن در رژیم غذایی گنجانده می شود تنها انتخاب درمانی حذف کردن گلوتن از رژیم غذایی است

داروها :

- آهن و اسید فولیک برای کم خونی
- کلسیم و مکمل های ویتامینی در صورت کمبود
- امکان دارد داروهای کورتیونی خوراکی برای کاهش پاسخ التهابی بدن در موارد حمله شدید بیماری تجویز شوند .

فعالیت :

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد .

رژیم غذایی :

رژیم غذایی فاقد گلوتن ، حذف کامل گلوتن از رژیم غذایی دشوار است بنابراین در مدتی که با رژیم جدید به تدریج خو می گیرد . صبر پیشه کنید برنامه ریزی رژیم غذایی با کمک متخصص تغذیه انجام می پذیرد





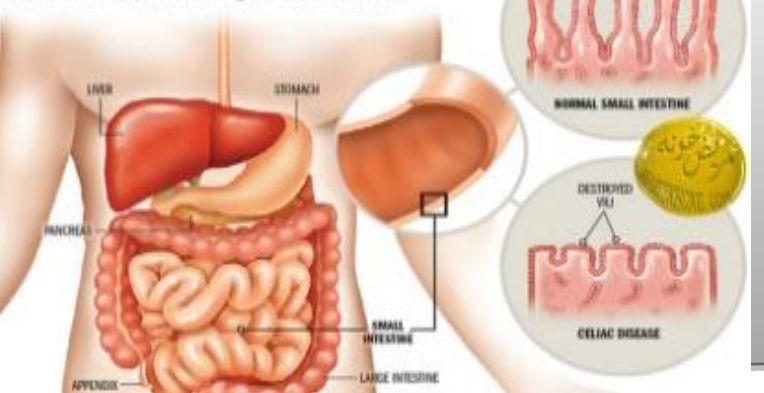
مجتمع آموزشی و درمانی
آیت... طالقانی ارومیه

واحد آموزش سلامت

بیماری سلیاک

Damage from celiac disease

In a healthy small intestine, tiny hairlike projections called villi absorb nutrients from food. When people with celiac disease eat foods containing wheat, barley, or rye, the body's immune system attacks the gluten proteins. This immune response also destroys the villi, leading to nutritional deficiencies.



مواد غذایی حاوی گلوتن :

ماکارونی ، نانهای معمولی ، نان باگت ، انواع کلوچه ، انواع کیک ، انواع بیسکویت ها ، سوسیس ، کالباس ، سوپ های آماده ، سس هایی که در رستوران تهیه می شوند و سبزی ها ی پخته در رستورانها ، کتلت ، شنسیل گوشت و مرغ ، کباب کوبیده رستورانی فرنی با آردهای حاوی گندم ، جو و چاودار ، سس سفید ، سس گوجه فرنگی ، نشاسته گندم ، پیتزا ، رشته فرنگی ، شیر شکلات ، نسکافه قهوه ، گز ، سوهان ، انواع شیرینی هایی که حاوی آرد گندم هستند ، حلوا ، شکلات ، کمپوت ، آبنبات ، غذاهای کنسروی ، کشک ، سرکه سفید ، چیپس سیب زمینی ، مارگارین ، آجیل بو داده ، شکر قهوه ای

مواد غذایی فاقد گلوتن :

گروهی از مواد غذایی فاقد گلوتن عبارتند از : آرد ذرت ، سیب زمینی ، برنج ، بلال ، عدس ، لوبیا قرمز ، تخم مرغ ، پنیر کم چرب ، دسر های آماده شده با آرد ذرت ، میوه ، بستنی خانگی ، ماهی ، مرغ ، انواع گوشت پر چربی یا کم چربی به صورت کبابی ، سوپ های حاوی آرد برنج یا آرد ذرت ، فرنی با آرد ذرت یا برنج ، شکر ، سیر ، موسیر ، پیاز ، سیبجات ، ادویه ، سرکه سیب ، مربا ، عسل ، شیرینی های تولید شده از سیب زمینی ، آرد برنج ، شربت ، گردو ، فندق ، پسته ، بادام ، تخمه آفتابگردان ، لوبیای سویا ، رون مایع و روغن بادام زمینی ، چنانچه بهبودی حاصل شد با دستور پزشک از انواع حبوبات نیز می توان استفاده کرد

نکته:

همچنین این افراد به انرژی مناسبی نیاز دارند و باید غذاهای پروتئینی زیادی مصرف کنند