

بیماری سلیاک یک بیماری خودایمنی جدی است که در افراد مستعد ژنتیکی رخ می دهد که در آن مصرف گلوتن منجر به آسیب در روده کوچک می شود. تخمین زده می شود که از هر ۱۰۰ نفر در سراسر جهان ۱ نفر را تحت تاثیر قرار دهد، اما تنها حدود ۳۰٪ به درستی تشخیص داده می شوند.

هنگامی که افراد مبتلا به بیماری سلیاک گلوتن (پروتئین موجود در گندم، چاودار و جو) را می خورند، بدن آنها یک پاسخ ایمنی ایجاد می کند که به روده کوچک حمله می کند. این حملات منجر به آسیب به پرزها می شود، برآمدگی های انگشت ماندنی که روده کوچک را می پوشانند و جذب مواد مغذی را تقویت می کنند. وقتی پرزها آسیب می بینند، مواد مغذی نمی توانند به درستی جذب بدن شوند.

بیماری سلیاک ارثی است، به این معنی که در خانواده ها دیده می شود. افرادی که دارای بستگان درجه یک مبتلا به بیماری سلیاک هستند (والدین، فرزندان، خواهر و برادر) در معرض خطر ابتلا به بیماری سلیاک از هر ۱۰ قرار دارند.

بیماری سلیاک می تواند در هر سنی پس از شروع مصرف گلوتن توسط افراد ایجاد شود. در صورت عدم درمان، بیماری سلیاک می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود.

بیماری سلیاک چگونه بر بدن تأثیر می گذارد؟

بیماری سلیاک بر روده کوچک تأثیر می گذارد. این جایی است که بیشتر مواد مغذی غذای جذب می شود، از جمله پروتئین هایی مانند گلوتن. اما زمانی که به بیماری سلیاک مبتلا هستید، گلوتن در روده کوچک شما باعث ایجاد پاسخ ایمنی می شود. سیستم ایمنی بدن شما سلول های التهابی و آنتی بادی ها را برای از بین بردن مولکول های گلوتن می فرستد. این سلول ها به غشای مخاطی پوشاننده روده کوچک آسیب می رسانند.

مخاطی که روده کوچک را می پوشاند، وسیع است، اما به صورت چین ها و برآمدگی های انگشت مانند به نام پرزها است. این چین ها و برآمدگی ها سطح را افزایش می دهند تا در طول هضم تا حد ممکن مواد مغذی را جذب کنند. اما سلول های ایمنی ایجاد شده توسط بیماری سلیاک این برجستگی ها را فرسایش داده و صاف می کنند و سطح را کاهش می دهند.

آسیب به روده کوچک می تواند عواقب جدی داشته باشد. روده کوچک مواد مغذی غذا را از طریق مخاط جذب می کند. اگر مخاط آسیب دیده باشد، نمی تواند مواد مغذی را آنطور که باید جذب کند. به این حالت سوء جذب می گویند. این می تواند منجر به سوء تغذیه و بسیاری از شرایط دیگر شود که ناشی از کمبود مواد مغذی مختلف است. در کودکان می تواند باعث کاهش رشد و تکامل شود.

چه کسانی به بیماری سلیاک مبتلا می شوند؟

بیماری سلیاک بیشتر در بین مردم اروپای شمالی دیده می شود. تخمین زده می شود که ۱٪ از جمعیت اروپا و آمریکای شمالی را تحت تاثیر قرار دهد. اگر یکی از بستگان درجه یک مانند والدین یا فرزندان به این بیماری مبتلا باشد، ۱۰ درصد احتمال ابتلا به این بیماری را دارید. حدود ۹۷ درصد از افراد مبتلا به بیماری سلیاک دارای یک نوع ژن قابل تشخیص مرتبط با آن هستند (HLA-DQ2 یا HLA-DQ8).

به طور کلی بیماری سلیاک در افراد زیر بیشتر دیده می شود:

- سفید پوست
- سابقه ابتلا در یکی از اعضای خانواده
- ابتلا به یک اختلال کروموزومی مانند سندرم ترنر، سندرم ویلیامز یا سندرم داون.
- ابتلا به بیماری خودایمنی مانند دیابت نوع ۱، آرتریت روماتوئید، کولیت میکروسکوپی یا بیماری آدیسون داشته باشید.
- جنسیت زن

چه عواملی باعث بیماری سلیاک می شود؟

بسیاری از بیماری های خودایمنی، مانند بیماری سلیاک، حداقل تا حدی ارثی هستند (اختلالات ژنتیکی). این بدان معنی است که یک نوع ژن خاص که از طریق خانواده ها منتقل شده است، شما را مستعد ابتلا به آن می کند. اما همه افراد دارای واریانت ژنی به این بیماری مبتلا نمی شوند و هر فردی که به آن مبتلا می شود یکی از انواع شناخته شده را ندارد. به نظر می رسد عوامل دیگری در ایجاد آن دخیل باشند.

چگونه فرد به بیماری سلیاک مبتلا می شود؟

یک نظریه این است که توسط نوعی استرس فیزیکی قابل توجه که سیستم ایمنی را بیش از حد افزایش می دهد، ایجاد می شود. پزشکان مشاهده کرده اند که این بیماری اغلب پس از یک رویداد فیزیکی مانند جراحی، بیماری یا بارداری یا یک رویداد عاطفی شدید ظاهر می شود. نظریه دیگر این است که میکروارگانیزم هایی که در روده شما زندگی می کنند درگیر هستند. برای کشف این نظریه ها به تحقیقات بیشتری نیاز است.

علائم بیماری سلیاک چیست؟

علائم بیماری سلیاک در بین افراد بسیار متفاوت است، که می تواند تشخیص آن را سخت کند. برخی افراد اصلاً هیچ علامتی را متوجه نمی شوند. برخی پس از خوردن گلوتن، سوء هاضمه و سایر علائم گوارشی (GI) را تجربه می کنند. برخی فقط بعداً، زمانی که آسیب واقعی وارد شده است، علائم مبهم کمبودهای تغذیه ای دارند. در این افراد، علائم کم خونی ممکن است اولین علائم باشد.

علائم گوارشی شامل:

- درد معده.
- نفخ.
- گاز.
- یبوست.
- اسهال
- مدفوع چرب
- ضعف و خستگی.
- رنگ پریدگی
- دست های سرد
- ناخن های شکننده یا مقعر.
- سردرد.
- زخم های دهان.
- کاهش وزن ناخواسته
- تاخیر در رشد و عدم رشد در کودکان.
- تحلیل رفتن عضله یا کاهش تون عضلانی.
- نقایص مینای دندان، مانند سوراخ شدن، خال دار شدن یا ظاهر شفاف دندان ها.
- پریودهای غیر طبیعی یا مشکل در باردار شدن.
- تغییرات خلقی، معمولاً تحریک پذیری در کودکان و افسردگی در بزرگسالان.
- درماتیت هرپتی فرمیس: حدود ۱۵ درصد از افراد مبتلا به بیماری سلیاک به این بیماری مزمن پوستی به عنوان یک عارضه جانبی مبتلا می شوند. به آن راش گلوتن یا راش سلیاک نیز می گویند. همان آنتی بادی های گلوتن که در بیماری سلیاک به روده کوچک شما آسیب می رسانند باعث این وضعیت می

شوند. درماتیت هرپتی فرمیس به صورت یک بثورات خارش دار ظاهر می شود که به نظر می رسد خوشه هایی از برجستگی یا تاول است. معمولاً آرنج، زانو، باسن یا پوست سر شما را تحت تأثیر قرار می دهد.

چگونه می توان ابتلا به بیماری سلیاک را تشخیص داد؟

اگر بعد از خوردن گلوتن علائم گوارشی داشته باشید ممکن است به بیماری سلیاک مشکوک باشید. به نظر می رسد بسیاری از افراد در رژیم غذایی خود نسبت به گلوتن یا محصولات گندم حساسیت دارند. عدم تحمل غذایی می تواند علائم ناراحت کننده ای را بعد از غذا ایجاد کند، اما به روده های شما آسیب نمی زند، مانند بیماری سلیاک. برای تشخیص بیماری سلیاک، پزشکان به دنبال شواهدی از این آسیب خواهند بود.

مهم است که قبل از اینکه رژیم غذایی بدون گلوتن را امتحان کنید برای بیماری سلیاک آزمایش شوید، بنابراین آزمایش ها می توانند نشان دهند که گلوتن واقعاً چگونه بر بدن شما تأثیر می گذارد. هنگامی که شروع به اجتناب از گلوتن کنید، روده شروع به بهبود می کند.

پزشکان از دو روش برای تشخیص بیماری سلیاک استفاده می کنند. آنها ترجیح می دهند از هر دو با هم برای تایید تشخیص استفاده کنند. اولین مورد آزمایش خون است. پزشکان خون را برای آنتی بادی های گلوتن آزمایش می کنند. سپس، آنها به دنبال آسیب خود خواهند بود. این کار مستلزم گرفتن نمونه بافت کوچک از روده کوچک (بیوپسی) برای بررسی زیر میکروسکوپ است.

برای نمونه برداری، یک متخصص گوارش معاینه آندوسکوپی روده کوچک را انجام می دهد. آندوسکوپی شامل عبور یک دوربین کوچک از بدن شما در انتهای یک لوله بلند و نازک است. آندوسکوپی فوقانی آندوسکوپ را از گلوئی شما عبور می دهد تا به قسمت بالای روده کوچک شما (اثنی عشر) برسد. با هدایت دوربین، آندوسکوپيست می تواند ابزارهایی را از داخل کاتتر عبور دهد تا بیوپسی کند.

پس از تایید بیماری سلیاک، پزشک شما می خواهد خون شما را برای کمبود ویتامین و مواد معدنی خاص آزمایش کند. کمبودهای شدید می تواند اثرات گسترده ای بر بدن شما داشته باشد و ممکن است نیاز به درمان مستقیم با مکمل ها داشته باشد. یافته های رایج شامل کم خونی فقر آهن، کم خونی کمبود ویتامین و کمبود ویتامین D است. همچنین ممکن است الکترولیت های شما مانند کلسیم کم باشد.

چگونه میتوان بیماری سلیاک را درمان کرد؟

اولین و مهمترین قدم در درمان بیماری سلیاک، قطع مصرف گلوتن است. شما نمی توانید نحوه واکنش بدن خود به گلوتن را تغییر دهید، اما می توانید از تحریک گلوتن به این واکنش جلوگیری کنید. هنگامی که مصرف گلوتن

را متوقف می کنید، روده کوچک شما شروع به بهبود می کند و به زودی دوباره قادر به جذب مواد مغذی خواهد بود. برای جلوگیری از آسیب رساندن مجدد به روده کوچک خود، باید یک رژیم غذایی بدون گلوتن را برای مادام العمر حفظ کنید.

درمان اضافی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

مکمل های غذایی برای جایگزینی هر گونه کمبود جدی.

داروهای خاص برای درمان درماتیت هرپتی فرمیس، مانند داپسون.

کورتیکواستروئیدها برای التهاب شدید که به اندازه کافی سریع به رژیم پاسخ نمی دهند.

مراقبت های پیگیری مداوم، از جمله آزمایش های منظم برای اطمینان از کنترل بیماری.

اکثر مردم متوجه می شوند که علائم آنها تقریباً بلافاصله پس از شروع یک رژیم غذایی بدون گلوتن شروع به بهبود می کند. ممکن است چندین هفته طول بکشد تا کمبودهای تغذیه ای شما جبران شود و چندین ماه طول بکشد تا روده شما به طور کامل بهبود یابد. بسته به میزان آسیب و مدت زمانی که ادامه دارد، ممکن است در برخی موارد بیشتر طول بکشد. همچنین اگر در رژیم غذایی خود سختگیر نباشید، می توانید بهبودی را به تعویق بیندازید.

منابع:

[/https://celiac.org](https://celiac.org)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)