

" حساسية القمح و السكري من النوع الأول "

مرض حساسية القمح والمعروف بمرض سيلياك (Celiac) : هو مرض مناعي ذاتي مزمن حيث يقوم الجهاز المناعي للجسم بمحاربة البطانة الداخلية للأمعاء للمرضى الذين لديهم استعداد جيني لهذا المرض وتكون لديهم حساسية لمادة الجلوتين الموجودة في مركبات القمح .

ماهو الجلوتين ؟

هو عبارة عن مجموعة من البروتينات التي تتواجد في أنواع متعددة من الحبوب وخصوصاً القمح ومشتقاته . تساعد هذه البروتينات في عملية تماسك العجين ، ويتسبب البروتين في إثارة الجهاز المناعي الموجود في الطبقة المخاطية المبطنة للأمعاء مما ينتج عنه تداعي للخلايا المكونة للحلمات وبالتالي إختفاؤها والذي ينتج عنه سوء امتصاص المواد الغذائية .

مرض حساسية القمح قد يأتي بأعراض شائعة مثل : سوء امتصاص الطعام ، إسهال مزمن ، نحافة شديدة ، ولربما يأتي بأعراض نادرة مثل : فقر دم حاد ، قصر قامة ، وكذلك لربما يأتي بدون أعراض للمرضى المصابين بداء السكري من النوع الأول .

تشخيص المرض يتم عن طريق الأعراض الكلينيكية بالإضافة الى عمل فحص لنسبة الاجسام المناعية المضادة لبطانة الأمعاء وإذا كانت موجبة يتم اخذ خزعة من الأمعاء الدقيقة بواسطة المنظار للتأكد من وجود هذا المرض .

لماذا هناك ارتباط ما بين مرض حساسية القمح وداء السكري من النوع الأول وغيرها من الامراض المناعية ؟

منذ نهاية الثمانينات من القرن المنصرم تمكن العلماء والباحثين من إثبات أن مرضى حساسية القمح و السكر يشتركون مع بعضها في مولدات للأجسام المناعية والتي تكون موجودة على سطح كريات الدم البيضاء والمعروفة طبيياً (HLA class II) وعلى سبيل المثال : (نوع مشترك HLA-DQ2.5 ، HLA-B8 ، HLA-DR3) وكذلك (DQ2 ، DR4 ، DQ8) وهذا

الاشتراك ما بين المرضين يجعل الشخص الحامل لهذه المولدات له استعداد جيني للمرضين إذا وجدت العوامل البيئية المحفزة لهما ، ويقدر اشتراك المرضين سوية لدى مرضى السكر من النوع الأول بنسبة عالمية ما بين 2 – 11 % وخصوصاً في الأطفال الذين أصيبوا قبل العام الرابع من عمرهم . وكذلك مع قدم مرض السكر مع الشخص فهو عرضة أكثر لاشتراك المرضان سوية لذلك ننصح بعمل فحص الدم السنوي لجميع الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول .

ماهي الأمراض المناعية الأخرى التي قد تصاحب مرض (سيلياك) ؟

هنالك العديد من الأمراض المناعية التي قد تصاحب مرض حساسية القمح وهم : مرض التهاب الكبد المناعي والذي ينتج عنه ارتفاع في إنزيمات الكبد والاصفرار في الجسم ، و التهابات الجلد المناعية وخصوصاً مرض يسمى طبيياً بـ (Dermatitis herpetiformis) وهذا المرض يعاني الشخص فيه من طفح جلدي أحمر مع حكة شديدة في الجلد وبعض أمراض الجهاز العصبي مثل عدم الاتزان في الجسم وكذلك تنميل وآلام في الأطراف بسبب تأثير الأعصاب الطرفية . كذلك بعض الدراسات تشير إلى ارتباط مرض (سيلياك) بفرط الحركة وتشتيت الانتباه ، كذلك مرض حساسية القمح مرتبط بأمراض التهاب المفاصل المناعية وتضخم في عضلات القلب ومرض الصدفية وأمراض أخرى عديدة .

كيف يتم العلاج ؟

يتم العلاج عن طريق اتباع الحمية ، وتهدف الحمية إلى استبعاد الجلوتين من الغذاء وهذا يعني استبعاد العناصر الغذائية المحتوية على الجلوتين مثل القمح ، الشليم ، الشوفان ، والشعير ، ويسمح بالأرز وفول الصويا وبالطبع اللحوم والفواكه والخضروات الطازجة .

ماهي المدة المحددة للحمية من مادة الجلوتين ؟

يجب الاستمرار على نظام الحمية بلا انقطاع ، وقد تكون في البداية بعض الصعوبات ولكن الذي يحدث أن معظم المرضى يتأقلمون مع الوضع الغذائي بشكل جيد ويتم الاستمرار عليها تلقائياً .

ماهي الأطعمة التي يجب تجنبها ؟

دقيق القمح ، الشليم ، دقيق الذرة المضاف إليه القمح ، كل أنواع الخبز المصنوعة من القمح ، المعجنات ، البسكويت ، الكيك ، كل أنواع رقائق الإفطار المصنوعة من القمح أو الشوفان ، كل أنواع المكرونة والشعيرية الفواكه الموجودة بداخل المعجنات والحلويات ، كل أنواع الخضار المجمدة أو المعلبة والمضاف إليها الصلصات ، اللحوم والأسماك والدواجن المضاف إليها الدقيق أو فتات الخبز (البقسماط) ، التونة المضاف إليها صلصة ، السجق ، الصلصات التجارية ، شراب الشوكولاته ، الخل الأبيض .

ماهي الأطعمة التي يمكن تناولها ؟

دقيق الأرز ، دقيق الذرة ، دقيق العدس ، دقيق فول الصويا ، دقيق البطاطس ، أنواع الدقيق الخالية من الجلوتين ، البيكنغ باودر ، كل أنواع الكيكات المصنوعة من أنواع الدقيق الخالية من الجلوتين ، الرقائق والمعكرونة المصنوعة من دقيق الذرة ، سيريلاك الأرز للأطفال ، كل أنواع الخضروات المجمدة والغير مضاف إليها صلصات والمجففة ، اللحوم ، الأسماك والطيور الطازجة الغير مضاف إليها صلصات أو مغطاة بالصلصة ، كل منتجات الحليب والأجبان ، الشاي ، القهوة ، عصيرات الفاكهة والخضار ، شراب الكاكاو ، العسل ، المربي ، زبدة الفول السوداني .