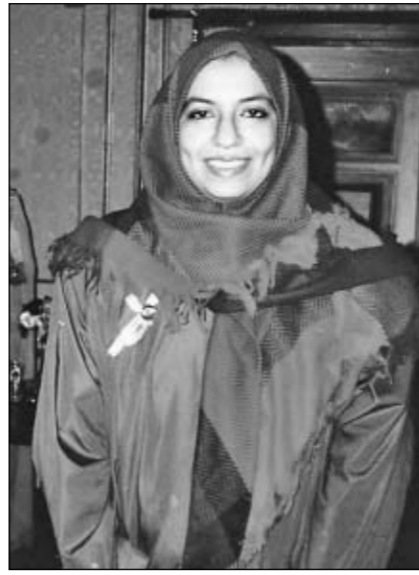




الفريح أثناء توقيع الموسوعة في معرض الكتاب



ومع زوجها في بيروت



وفي.. متحف الشمع ببلن عام ٩١



وفي.. بعد ٨٥ عامًا تخرجها من الجامعة



الفريح في طفولتها

كشفت لـ «الشاهد» أسباب المرض وكيفية الشفاء منه في ٦ أشهر

# الفريح: أصبت بالسلياك قبل ١٠ سنوات فأعددت موسوعة عنه

السلياك يحدث بسبب حساسية الجسم للجلوتين الموجود في القمح والشوفان والجاودر والشعير

الشؤون رفضت السماح لنا بإنشاء رابطة تحت مظلتها إلا عن طريق الجمعية الطبية

يتم تأكيد التشخيص عن طريق أخذ عينة Biopsy من الأمعاء الدقيقة عن طريق منظار الجهاز الهضمي.

● ما علاج السلياك؟  
العلاج في اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين وهو العامل المسبب للأعراض ومدى الحياة حيث أن الالتزام بحمية خالية من الأغذية التي تحتوي على الجلوتين تخفف من التهاب الأمعاء وتجعلها تعود إلى حالتها الطبيعية خلال أسابيع عدة وعلى أن تكون الحمية الخالية من الجلوتين أسلوباً معيشياً لدى المريض وذلك لمنع تطور المرض وحدوث مضاعفات حيث أن الأعراض قد لا تكون في بعض الأحيان واضحة فما يجعل المريض يعود إلى تناول الأغذية التي تحتوي على الجلوتين والتي بدورها ستحدث ضرراً كبيراً على المدى البعيد، كما أن من الضروري متابعة الطبيب المتخصص في الجهاز الهضمي ومراجعة المريض لاختصاصي تغذية ومن الأهمية بمكان أن يكون المريض صداقات مع مجموعة من المرضى لمتابعة والتشجيع والإطلاع على المستجدات، فالشفاء التام يحتاج قرابة ٦ أشهر وأحياناً يمتد إلى سنتين أو ٣ لكتاب السن.

● أين يوجد الجلوتين؟  
الجلوتين يوجد بشكله الظاهر في الحبوب ودقيقها غير المسموح مرضى السلياك بتناولها والأشياء المصنعة منها مثل الخبز والمعكرونة والبسكويت والحكم ورقائق الفطور وخلافها أما الجلوتين الخفي والموجود بشكل غير واضح في المنتجات التي تستخدم أو تستهلك بشكل يومي فالجلوتين لا يوجد فقط في الخبز بل يدخل في صناعة منتجات استهلاكية أخرى بغرض اكسابها قواماً متماسكاً مثل بعض أنواع الغراء ومعاجين الأسنان ومساحيق التجميل وبشكل خاص أحمر الشفاه والشامبو خصوصاً إذا استعمل من قبل الأطفال المصابين بالحساسية كما يوجد الجلوتين في الحياة اليومية كصمغ الطوايح والبهارات الجاهزة المخلوطة إضافة إلى بعض أنواع الأعشاب والأدوية ولذلك يتوجب على المصابين بالمرض التأكد من عدم وجود هذه المادة في أي من هذه المنتجات عند شرائها.

● مجهودات فردية  
كلمة أخيرة تودين إضافتها؟  
لقد حاولنا أن نقوم بالتوعية من خلال ٣ محاضرات توعوية ٢ منها في الجمعية الطبية و١ في إحدى المدارس لتعريف الناس من خطر مرض السلياك لذا فإني أتوجه من خلال «الشاهد» بهذه الرسالة إلى الجميع وأقول إن الحاجة ماسة لتكاتف الجهود من أجل التوعية بهذا المرض الخطير سواء على صعيد المرضى أو الأطباء واختصاصي التغذية والصيدالة وضرورة السوق والى جانب المرضى ومساندتهم علماً بأننا مستعدون للتعاون مع أي جهة في سبيل ذلك كما أننا موجودون على الفيس بوك في غروب خاص بالمجموعة الكويتية الداعمة لمرض السلياك وقد انشأنا مدونة <http://98celiacpatients.wordpress.com> وهي الأولى من نوعها على مستوى الشرق الأوسط وقد تم ذلك بمجهودات فردية ونحن أيضاً موجودون ومتعاونون في منتدى حساسية القمح السعودي التابع لمستشفى الملك خالد الجامعي التخصصي التابع لجامعة الملك سعود بالرياض وهو الأول من نوعه في دول الخليج العربي وفيه يجتمع المرضى من دول الخليج طرحة همومهم ومشاكلهم لاختصاصي التغذية الطبية الموجودين هناك بصفة مستمرة علماً بأننا قابلنا وزير التجارة والصناعة للتشاور في أهمية وضع مصلفاً على المنتجات الكويتية يوضح تفصيلاً دقيقاً للمكونات المصنعة منها وإن كانت تحتوي على مادة الجلوتين أم لا وقد كان وزير التجارة متفهماً جداً مطالبنا لذا نشكركم من الأعماق على ذلك والشكر موصول إلى د. أحمد الشطي استشاري صحة عامة لوقوفه إلى جوار مرض السلياك ومساعدتهم وللمعلم أننا حاولنا إنشاء رابطة مرضى السلياك لكن واجهنا الكثير من الصعاب منها أن وزارة الشؤون اشتترطت توجهاً إلى الجمعية الطبية لإنشاء الرابطة تحت مظلتها إذ أن المولودين بتعلق بمرض ما رغم أن مرضى MS أنشأوا جمعية خاصة بهم تحت مظلة الشؤون، ومع ذلك واجهنا عقبة ثانية في الجمعية الطبية إذ أنهم اشتراطوا بدورهم أن يكون أمعاء الرابطة لجميعهم من الأطباء وعليه فإننا كمرضى لا يحق لنا أي تمثيل في المجلس فاضطررنا للتوجه إلى الفيس بوك والمودنة لتنوير الناس بخطورة مرض السلياك وعليه فإننا نتمنى من وزارة الصحة عمل احصائية للمرضى أسوة بمرض MS وفي ختام لقائنا أتوجه بجزيل الشكر لجمعية «الشاهد» والقائمين عليها لتسهيل الضوء على هذا المرض الذي يهدد صحة الكثير من الناس دون أن يعلموا ما هو ولا كيف يتخلصون من معاناتهم بسببه.



ومن وزير الصحة .. ومن عيد كلية الطب



غلاف موسوعة قصتي مع السلياك .. كتاب شكر من الشيخ ناصر الأحمد

المهم ملاحظة أن أعراض المرض قد لا تكون بادية بشكل ملحوظ أو قد يتم ربط هذه الأعراض بأمراض أخرى.

● هل هناك أعراض أخرى خارج الجهاز الهضمي عند عدم الالتزام بالحمية؟  
نعم هناك أعراض خارج الجهاز الهضمي منها فقر الدم في الداء الزلافي بالبيات منها، نقص حمض الفوليك وبشاهد في أغلب الحالات، نقص الحديد بسبب نقص امتصاصه من الأمعاء الدقيقة وفقدته بسبب النزوف المخاطية التي تحدث بسبب اضطرابات التخثر الناتجة عن عوز فيتامين K الامتصاص وهذا الفيتامين منحل في الدم وبالتالي يتأثر امتصاصه، نقص نشاط الطحال ويشاهد أكثر عند البالغين في ٥٠٪ من الحالات ويتميز بضمور في الطحال مع زيادة في الصفائح الدموية ووجود كريات حمراء هزمت مشوشة بسبب نقص التحطيم «عمل الطحال» ويصاب المرضى بهشاشة العظام osteopnie-Bone ومن أعراضه آلام شديدة أسفل الظهر مع الإم حوضية وآلام في القفص الصدري وتفسر غالباً بسوء امتصاص فيتامين D والكالسيوم ونقص فيتامين B12 ويتشاهد في الحالات الشديدة التي تصل فيها الإصابة نهاية الأمعاء الدقيقة، وهناك أيضاً أعراض نقص الكالسيوم والمغنيسيوم ومن أهمها الوهن العضلي، الخدر والتشنج في الأطراف تركز واضح وسريع عند ازدياد الحالة، وقد يصاب المريض بالصرع في حالات نادرة ويلاحظ عند الأناث أصابتهن بالأعراض التناسلية مثل تأخر الطمث أو غيابها تماماً وقد يحدث العكس مثل النزوف التناسلية والعقم، وكذلك الحال بالنسبة للرجال إذ يصابون بالعقم والضعف الجنسي «العانة».

● من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض؟  
في إحدى الدراسات التي أجريت قبل مدة من ذلك أصابت ضمن العائلة الواحدة بنسبة ١ من كل ١٨ شخصاً للأقارب من الدرجة الأولى و ١ من كل ٢٢ شخصاً للأقارب من الدرجة الثانية ومرضى السكري نوع A ومرضى متلازمة ومتلازمة فيرنز ومتلازمة ويليام، ومرض A ١٩.

المجال حيث أن المصادر المتعلقة بهذا المرض غير موجودة على النطاق العربي وقد قمت بتأليف هذه الموسوعة ليستفيد منها القارئ العربي المثقف والمرضى والأطباء واختصاصي التغذية لارتباط المرض بالغذاء بصفة مباشرة واستطعت أن أعمل وصفات لآكلات خالية من الجلوتين وهكذا وضعت خبرتي والمعلومات التي استقيتها من خلال الإنترنت وتجاربي الخاصة بين يدي القارئ ويعتبر الكتاب هو أول موسوعة متخصصة على مستوى الشرق الأوسط تستعرض أعراض مرض جديد في الجهاز الهضمي بدأ بالظهور في الأونة الأخيرة في دول الخليج العربي وهو مرض السلياك والمعروف خطأ بحساسية القمح والصحيح أن الحساسية من الجلوتين الموجود في عدة حبوب وتستعرض الموسوعة أعراض المرض والأمراض المرتبطة به وطرق الوقاية منه ومن بعض أنواع الحساسية من الجلوتين

● إذا حدثنا عن مرض السلياك وما هو تحديداً؟  
هو مرض مناعي يحدث بسبب حساسية الجسم الدائمة للجلوتين وهو البروتين الموجود في بعض الحبوب كالقمح والشوفان والشعير والجاودر، ومادة الجلوتين تسبب اضطرابات في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها بدورها الجليادين Gliadin أحد مكونات الجلوتين الذي يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكس الخلايا اللمفاوية المبيطة وهذا بدوره يسبب تلف الأهداب أو الشعيرات في الأمعاء وتكاثر خلايا خفية وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

● ما أعراض مرض حساسية القمح السلياك؟  
من أهم الأعراض تقلصات في الأمعاء، انتفاخ البطن وقلّة الشحوم في المؤخرة، ازدياد الشهية، حموضة في المعدة، كثرة الغازات، آلام الظهر، الاسهال ويكون لون الخروج اقرب إلى الرمادي وذو رائحة غريبة، تأخر تجلط الدم عند النزف، الجفاف، التورم، الضعف الشديد، قلّة الطاقة والسبات، تشقق اللسان ويبدو شكله كالخارطة، تورم الاقدام وتتميلها لتقلصات في العضلات خاصة القدمين والساقين، جفاف الجلد وتحسس، والعش الليلي أي عدم القدرة على الرؤية ليلاً وفقر الدم غير المسفر un-exPlained ان emiq التغيير في المسزاج والعداوت، تأخر النمو لدى الأطفال، الاجهاض المتكرر لدى النساء ومشاكل في مينا الأسنان، ومن

حاورتها نجود إبراهيم:

بطاقة شخصية:  
سعاد الفريح  
● عملت مستشار تحليل نظم لدى نائب المدير العام للشؤون الإدارية والمالية في الهيئة العامة للصناعة منذ عام ٢٠٠٠.  
● عملت كرئيس وحدة الحاسب الآلي قسم التنسيق، مركز حماية البيئة بالإدارة العامة لمنطقة الشعيرة الصناعية ٨٧ ثم كرئيس شعبة الحاسب الآلي الإدارة المالية بالإدارة العامة لمنطقة الشعيرة الصناعية عام ٩٠ تلاها رئيس قسم الحاسب الآلي لدى نائب المدير العام للشؤون الإدارية والمالية بالإدارة العامة لمنطقة الشعيرة الصناعية عام ٩٣.  
● حصلت على بكالوريوس علم الحاسب الآلي والاحصاء الرياضي والمحاسبة كتخصص مساند.  
● مؤلفة كتاب قصتي مع السلياك عام ٢٠١٠.  
● باحثة في الدراسات المتعلقة بحساسية الجلوتين.  
● نائب مدير عام منتدى حساسية القمح السعودي التابع لمستشفى الملك خالد الجامعي التخصصي التابع لجامعة الملك سعود بالرياض.  
● انتدبت للعمل كمستشارة لدى إدارة هيئة القوى العاملة ٣ أشهر وانتدبت للعمل كمستشارة لدى الوكيل المساعد لمكتب الاستثمار الإقليمي ٦ أشهر.  
● متزوجة ولديها ٤ أبناء.  
صدرت أول موسوعة متخصصة على مستوى الشرق الأوسط تستعرض أعراض مرض السلياك والمعروف بحساسية القمح والأمراض المرتبطة به وطرق الوقاية منه ومن بعض أنواع السرطان تحت عنوان «قصتي مع السلياك» وهي من اعداد وتجميع المستشارة سعاد فهد الفريح، ويعد الكتاب ذا قيمة علمية حيث قامت مؤلفة الكتاب بتجميع كل البيانات المتعلقة بالناحي الطبية والصحية واسلوب التغذية الذي يهم المرضى والأطباء واختصاصي التغذية وهما معلومات عن مواد الغذاء التي تحتوي على مادة الجلوتين والتي توجد اساساً في دقيق القمح والشعير والمسببة لهذا المرض خصوصاً وأنه مرض نادر ويصعب تشخيصه ويسبب حساسية واضطرابات في عملية الامتصاص للغذاء وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين وهو أحد مكونات الجلوتين والذي يعمل كمولد مضاد تنتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكس الخلايا اللمفاوية المبيطة، وهذا بدوره يسبب تلف الأهداب وتكاثر خلايا خفية وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء عند مرضى السلياك وهذا المرض غالباً ما يحدث للأطفال في مرحلة الطعام لانه الفترة المرتبطة ببداية تجربة الطعام ومرحلة المراهقة المبكرة أيضاً، وتحدث لكبار السن وغالباً ما يتم تشخيص المرض على أنه مرض معوي أو نزلة برد أو قولون عصبي.

«الشاهد» التقت مؤلفة كتاب قصتي مع السلياك المستشارة سعاد فهد الفريح حيث أجرت معها هذا الحوار الشائق لتلقي بالضوء على رحلتها ومعاناتها شخصياً مع مرض السلياك وسبب تأليفها هذه الموسوعة الهامة والتي تسد ثغرة طبية في علم هذا المرض شبه النادر.

● بداية حديثنا عن الكتاب وقصتك مع المرض؟  
كنت قد تعرضت لظروف نفسية متعددة منذ ما يقارب الـ ١٠ سنوات سببت لي إحباطات متعددة كان من بينها وفاة والدي العزيز - رحمه الله - منذ ما يقارب الـ ٣ سنوات، وقد بدأت الأعراض في الـ ١٠ سنوات السابقة تظهر علي بصورة متفاوتة فذهبت إلى الأطباء والذين فسروا وشخصوا مرضي بالاصابة بالبرد أو أنني قد تناولت طعاماً ملوئاً وبعدها بمدة قرأوا اصابتي بالقولون العصبي فصدقتهم بسبب الظروف التي تعرضت لها، وبيدات بالفعل في استعمال المسكنات والمهدئات ومضادات الغازات - اجلكم الله - ومضادات برد المعدة حتى كانت الـ ٣ سنوات الأخيرة إذ لم تعد تلك المسكنات تجدي نفعاً، وكان انتفاخ بطني يجرعني ويؤلمني وازدادت حدة الانتفاخ والعصبية لدي وعدم التركيز وفقدان الوزن حتى وصل معدل الوزن الذي خسرتة الـ ٢٥ كغم فشحبت لوني وتساقت شعري وضعف بصري ووهنت عظامي إلى ان شخصت بالمرض الغريب الذي لم أسمع به من قبل فبدأت بالبحث والإطلاع على تجارب وابحاث الدول الأجنبية الأمريكية والأوروبية في هذا

الجلوتين الخفي يكثر في البهارات المخلوطة وبعض الأعشاب والأدوية ومساحيق التجميل ومعاجين الأسنان

كيف يتم تشخيص المرض؟  
قد يصعب تشخيص مرض السلياك بسبب تشابه أعراضه مع الكثير من الأمراض وهو عادة يتم بطريقتين الأولى سحب عينة من الدم لقياس مستوى مضادات مادة الجلوتين وهي دقيقة بنسبة تتجاوز ٩٠٪ إضافة إلى بعض التحاليل التي قد تكون مؤشراً إلى احتمالية الإصابة بالمرض مثل صورة الدم لتقييم نسبة الحديد فيه ويجب على المريض الأكل بصورة عادية قبل التحليل حتى لا تكون نتيجة الاختبار خطأ بسبب الحمية والثانية

الحموضة.. التنميل.. التكرز.. آلام الظهر.. الجفاف.. التورم.. تشقق اللسان.. والعش الليلي من بعض أعراضه

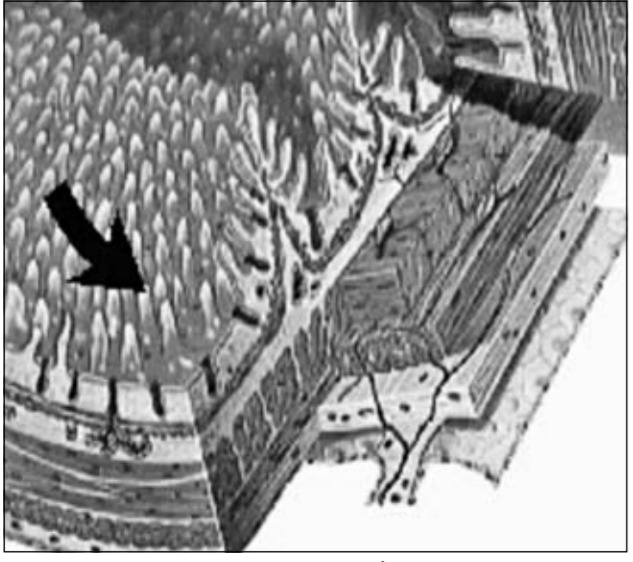
أنا موهوبة مع السلياك

كلمة أخيرة تودين إضافتها؟  
لقد حاولنا أن نقوم بالتوعية من خلال ٣ محاضرات توعوية ٢ منها في الجمعية الطبية و١ في إحدى المدارس لتعريف الناس من خطر مرض السلياك لذا فإني أتوجه من خلال «الشاهد» بهذه الرسالة إلى الجميع وأقول إن الحاجة ماسة لتكاتف الجهود من أجل التوعية بهذا المرض الخطير سواء على صعيد المرضى أو الأطباء واختصاصي التغذية والصيدالة وضرورة السوق والى جانب المرضى ومساندتهم علماً بأننا مستعدون للتعاون مع أي جهة في سبيل ذلك كما أننا موجودون على الفيس بوك في غروب خاص بالمجموعة الكويتية الداعمة لمرض السلياك وقد انشأنا مدونة <http://98celiacpatients.wordpress.com> وهي الأولى من نوعها على مستوى الشرق الأوسط وقد تم ذلك بمجهودات فردية ونحن أيضاً موجودون ومتعاونون في منتدى حساسية القمح السعودي التابع لمستشفى الملك خالد الجامعي التخصصي التابع لجامعة الملك سعود بالرياض وهو الأول من نوعه في دول الخليج العربي وفيه يجتمع المرضى من دول الخليج طرحة همومهم ومشاكلهم لاختصاصي التغذية الطبية الموجودين هناك بصفة مستمرة علماً بأننا قابلنا وزير التجارة والصناعة للتشاور في أهمية وضع مصلفاً على المنتجات الكويتية يوضح تفصيلاً دقيقاً للمكونات المصنعة منها وإن كانت تحتوي على مادة الجلوتين أم لا وقد كان وزير التجارة متفهماً جداً مطالبنا لذا نشكركم من الأعماق على ذلك والشكر موصول إلى د. أحمد الشطي استشاري صحة عامة لوقوفه إلى جوار مرض السلياك ومساعدتهم وللمعلم أننا حاولنا إنشاء رابطة مرضى السلياك لكن واجهنا الكثير من الصعاب منها أن وزارة الشؤون اشتترطت توجهاً إلى الجمعية الطبية لإنشاء الرابطة تحت مظلتها إذ أن المولودين بتعلق بمرض ما رغم أن مرضى MS أنشأوا جمعية خاصة بهم تحت مظلة الشؤون، ومع ذلك واجهنا عقبة ثانية في الجمعية الطبية إذ أنهم اشتراطوا بدورهم أن يكون أمعاء الرابطة لجميعهم من الأطباء وعليه فإننا كمرضى لا يحق لنا أي تمثيل في المجلس فاضطررنا للتوجه إلى الفيس بوك والمودنة لتنوير الناس بخطورة مرض السلياك وعليه فإننا نتمنى من وزارة الصحة عمل احصائية للمرضى أسوة بمرض MS وفي ختام لقائنا أتوجه بجزيل الشكر لجمعية «الشاهد» والقائمين عليها لتسهيل الضوء على هذا المرض الذي يهدد صحة الكثير من الناس دون أن يعلموا ما هو ولا كيف يتخلصون من معاناتهم بسببه.

موسوعة مرض السلياك بين يدي مؤلفته الفريح

من أهم الأعراض تقلصات في الأمعاء، انتفاخ البطن وقلّة الشحوم في المؤخرة، ازدياد الشهية، حموضة في المعدة، كثرة الغازات، آلام الظهر، الاسهال ويكون لون الخروج اقرب إلى الرمادي وذو رائحة غريبة، تأخر تجلط الدم عند النزف، الجفاف، التورم، الضعف الشديد، قلّة الطاقة والسبات، تشقق اللسان ويبدو شكله كالخارطة، تورم الاقدام وتتميلها لتقلصات في العضلات خاصة القدمين والساقين، جفاف الجلد وتحسس، والعش الليلي أي عدم القدرة على الرؤية ليلاً وفقر الدم غير المسفر un-exPlained ان emiq التغيير في المسزاج والعداوت، تأخر النمو لدى الأطفال، الاجهاض المتكرر لدى النساء ومشاكل في مينا الأسنان، ومن

كنت قد تعرضت لظروف نفسية متعددة منذ ما يقارب الـ ١٠ سنوات سببت لي إحباطات متعددة كان من بينها وفاة والدي العزيز - رحمه الله - منذ ما يقارب الـ ٣ سنوات، وقد بدأت الأعراض في الـ ١٠ سنوات السابقة تظهر علي بصورة متفاوتة فذهبت إلى الأطباء والذين فسروا وشخصوا مرضي بالاصابة بالبرد أو أنني قد تناولت طعاماً ملوئاً وبعدها بمدة قرأوا اصابتي بالقولون العصبي فصدقتهم بسبب الظروف التي تعرضت لها، وبيدات بالفعل في استعمال المسكنات والمهدئات ومضادات الغازات - اجلكم الله - ومضادات برد المعدة حتى كانت الـ ٣ سنوات الأخيرة إذ لم تعد تلك المسكنات تجدي نفعاً، وكان انتفاخ بطني يجرعني ويؤلمني وازدادت حدة الانتفاخ والعصبية لدي وعدم التركيز وفقدان الوزن حتى وصل معدل الوزن الذي خسرتة الـ ٢٥ كغم فشحبت لوني وتساقت شعري وضعف بصري ووهنت عظامي إلى ان شخصت بالمرض الغريب الذي لم أسمع به من قبل فبدأت بالبحث والإطلاع على تجارب وابحاث الدول الأجنبية الأمريكية والأوروبية في هذا



الأهداب تدمر في الأمعاء بسبب المرض



كعك من دون جلوتين



الفريح في إحدى ندواتها التوعوية



مع زوجها في ضيافة «الشاهد»