

أكدت أن المرضى يجب ألا يتناولوا أكثر من 2 مليغرام طحين يومياً



د. سعاد الفريخ

## سعاد الفريخ

# السيلياك

## يجعل البعض يتفوقون ويعتزلون المجتمع وأفخر بأني تغلبت عليه وأنتجت كتابي

حنان عبدالمعبود

قد يستغرب البعض اسم المرض الذي نتناوله اليوم وهو مرض حساسية القمح، المرض النادر الصعب التشخيص واسمه العلمي 'celiac disease' ويسمى الداء الزلاقي أو الدابوق، وهو نوع من الحساسية الخطيرة ينتج لدى البعض عند تناول دقيق القمح ومنتجاته بجميع أنواعها بسبب حساسية الجسم الدائمة لمادة الجلوتين وهو البروتين الموجود في بعض الحبوب كالقمح والشوفان والشعير والجاودر.

وهذا المرض أصيبت به المستشارة سعاد الفريخ منذ 10 سنوات، إلا أنه لم يجعلها تشعر باليأس فقامت به وحاولت معرفة كل ما يختص به من كل بلدان العالم حتى عرفت كيف تغلب عليه، ولم تكف بذلك فآرادت أن يستفيد كل مصاب بالمرض فوضعت خبرتها في كتاب أطلقت عليه 'قصتي مع السيلياك' سيرى النور قريباً. واستضافتها 'الأنباء' لتعرض تجربتها وتجنب عن أسئلة القراء من واقع تجربتها مع مرض لا يوجد له علاج حتى الآن.. فكانت هذه المحصلة:

أم عبدالله: حاولت أن أحضر ندوتكم الخاصة بإعلان تأسيس رابطة مرضى حساسية الحبوب 'السيلياك' والتي تهتم بالتعامل مع احتياجات المرضى الحياتية والعيشية، وتوقيع النصائح الصحية والطبية العامة. وقد كنت أنتظروها بفارغ صبر، ولكن للأسف حدثت ظروف طارئة منعتني من الحضور، ولكنني أتمنى التوفيق للرابطة. وسؤالي عن الكاكاو، والرهم، والهردة هل تحتوي على الجلوتين؟ وما الكم الذي يفترض أن نتناول منه؟

هنالك الكثير من أنواع الكاكاو تحتوي إما على الطحين أو الشعير، أو منتجات الشعير حيث إن هناك بعض الدول الأجنبية تكتب «مالت» بالإنجليزية على منتجات القمح والشعير ولهذا فإنه من الأفضل الابتعاد عن أي منتج تكون هذه الكلمة ضمن مكوناته، مثل الكثير من أنواع الشوكولاتة الشهيرة الموجودة بالأسواق، فالبروتين الموجود بالشعير هو نفسه الجلوتين الموجود بالشعير.

غالباً نحن كمرضى السيلياك يجب ألا نأكل أكثر من 2 مليغرام من الطحين وأكثر من ذلك يتسبب بالتعب. أما الهردة والرهم، ففي مصر ولبنان لا تحتوي على أي طحين بينما هنا وفي كل دول الخليج عموماً يدخلها الطحين، حيث يستخدم الطحين كمادة مكثفة ومبيضة.

### قرحة المعدة

أردت أن أسألك أيضاً عن قرحة المعدة؟ من المفترض سؤال الطبيب الخاص بهذه الحالة، ولكن غالباً ما تتجدد قرحة المعدة فهي لا تشفى 100٪، ويجدها أشياء يشعُر المريض بها، فقد يتسبب الغلغل في إثارها أو الكولا، ولهذا يجب متابعة الطبيب للتخفيف من حدتها، كما أن هناك بعض الفواكه والخضراوات التي تخفف من حدتها مثل الموز.

هدى: ما التغيرات التي حدثت في حياتك بعدما أصابك هذا المرض؟

لا أدري أي الجوانب في حياتي التي تسألين عنها، فهل تقصدين أنني أوقفت تناول منتجات القمح؟ أم تتساءلين أن كان المرض أصابني بالإحباط؟

أقصد هل أصابك المرض بالإحباط؟ أحاول قدر الإمكان ألا أجعل أي شيء يخفف من معنوياتي، وأفخر بأن نتاج ذلك كان كتابي، فبعض الناس يجعلهم المرض يتفوقون، وينغلقون، على أنفسهم، وبالفعل هناك أناس في المنتدى قالوا بعد أصابهم بالمرض أنهم امتنعوا عن الخروج، وهذا خطأ لأنه من المفترض أن يكون إيماننا بالله أكبر وأقوى من هذا، وبالتالي نحاول التغلب على المرض بشيء من صالحننا، وأشكر الله أن وفقني لعمل كتابي.

وما دور أهلك وعائلتك؟

إن بناتي حبيباتي وقفن بجانبني وساندنني فكن يساعدنني في المطبخ وأنا أجهز الأطعمة الخاصة بالمرضى، وكنت في البداية أعاني كثيراً، ونفخ كثيراً معاً نجح الطبق الذي تعده، حتى إنهم كن يتناولون معي طعامي.

ريم: كيف يكتشف الشخص أنه مصاب بمرض السيلياك؟ وكيف يمكن تشخيصه؟

هناك الكثير من الأعراض التي تدل على أن الشخص مصاب بمرض حساسية الحبوب (السيلياك) أهمها: تقلصات في الأمعاء، انتفاخ البطن وقلة الشحوم في المؤخرة، ازدياد الشهية الشديد أو نقصانها، حموضة المعدة، كثرة الغازات، الأم الظهر، الإمساك، أو الإسهال (لون الخروج أقرب إلى الرمادي وهو ذو رائحة غريبة)، تأخر تجلط الدم عند النزف أو الإصابة بجروح الجفاف، التورم، الضعف الشديد، قلة الطاقة والإجهاد، تشقق اللسان حتى يصبح مثل الخرطة، تورم الأقدام وتتميلها، تقلصات في العضلات خاصة القدمين والساقين، جفاف الجلد وتحمسه، العشى الليلي (عدم القدرة على الرؤية ليلاً)، الصداع النصفي، فقر الدم غير المنفس، التغيير في المزاج والعداوت، بعض الأمراض العصبية الأخرى، الاكتئاب والتوتر، أمراض أخرى تتعلق بالجهاز العصبي كبطء التعلم، تأخر النمو لدى الأطفال والإجهاد المتكرر.



عن نقص فيتامين K الامتصاصي (فيتامين K ينحل في الدهن، وبالتالي يقل امتصاصه لدى مرضى السيلياك).

1 - نقص فيتامين B12: ويشاهد في الحالات الشديدة التي تصل فيها الإصابة نهاية اللغائفي (الأمعاء الدقيقة).

2 - نقص نشاط الطحال: يشاهد أكثر عند البالغين (في 50٪ من الحالات)، ويتميز بضمور قبي الطحال مع زيادة في الصفائح الدموية ووجود كريات حمراء هرمة مشوهة بسبب نقص التحطيم (عمل الطحال).

3 - أمراض عظمية: وأهمها أمراض هشاشة العظام ومن أعراضها الأم عظمية أسفل الظهر، مع آلام حوضية وآلام في القفص الصدري، وتفسر غالباً بسوء امتصاص فيتامين D والكالسيوم.

4 - أعراض نقص الكالسيوم والمغنيسيوم والبيوتاسيوم وتتمثل في الوهن العضلي: - الخدر والتخميل في الأطراف وعند زيادة الحالة تكثر واضح وصريح.

5 - قد يحدث صرع في حالات نادرة - الأعراض التناسلية ويلاحظ عند الإناث: تأخر الطمث أو غيابها تماماً، أو قد يحدث العكس نزوف تناسلية، عقم، وعند الذكور: عذانة وعقم أيضاً.

6 - تكتاثر البكتيريا المفرط في الأمعاء الدقيقة.

7 - نسبة 10٪ من المرضى يصابون بشذوذ

كذلك يتسبب بمشاكل في مينا الأسنان، وجاء هذا في دراسة نشرتها مجلة تركية متخصصة بالأطفال حيث وجد أن الأطفال المصابين بالسيلياك عرضة أكثر لأمراض الأسنان وقد أجريت الدراسة على عدد 64 طفلاً (33 من الذكور و31 من الإناث) في عمر 6-15 سنة، وقد وجدت الدراسة أن عدد الأطفال الذين يقومون بتنظيف أسنانهم أكثر من مرة باليوم في العينة قد بلغ 29٪ ومع ذلك كانوا يشكون من مشاكل في مينا الأسنان.

وقد أثبتت الدراسة أنه لا علاقة بتنظيف أسنان مرضى السيلياك وإصابة أسنانهم بالأمراض بل إن أصابهم مرتبطة بكونهم مرضى سلكا. ومن المهم ملاحظة أن أعراض المرض قد لا تكون واضحة في البداية بشكل ملحوظ أو قد يتم أحياناً ربط أعراضه بأمراض أخرى كما ذكرنا سابقاً ولكن ظهور المرض في مراحله الأخيرة يكون صعباً على المريض والأعراض تكون شديدة وقاسية لأن الأمعاء تكون مدمرة وتحتاج إلى وقت أطول للعودة إلى طبيعتها.

كذلك فإن هناك أعراضاً خارج الجهاز الهضمي لمرضى السيلياك تأتي كالآتي:

1 - فقر الدم: يحدث فقر الدم في الداء الزلاقي بعدة آليات منها: - نقص حمض الفوليك: ويشاهد في أغلب الحالات.

- نقص الحديد: بسبب نقص امتصاصه من الأمعاء عشري، وفقدته بسبب النزوف المخاطية التي تحدث بسبب اضطرابات التخثر الناجمة

التجلط في الدم بسبب عدم امتصاص فيتامين K. هل هناك تحاليل معينة يتم إجراؤها للتشخيص الدقيق؟

هناك طريقتان للتشخيص أولهما تحليل دم، وهو يعطي تشخيصاً دقيقاً بنسبة 90٪، والثانية عن طريق المنظار والذي يؤكد المرض حيث تؤخذ عينة من الأمعاء عشري - لأنها إن أخذت من مكان آخر لن يظهر المرض، فهو يتواجد فيها بصفة رئيسية. ومن المهم جداً المعرفة تواجد مرض السيلياك الإبقاء على نوعية الطعام العادي للمريض دون اللجوء للحمية (بدون جلوتين) حتى يستطيع الطبيب المعالج مشاهدة الفيديا على طبيعتها لأنها بالحمية تعود طبيعية.

هل الأعراض تظهر فجأة أو تكون موجودة تظهر بشكل متدرج؟

الأعراض في هذا المرض لا تظهر فجأة وإنما تتدرج، وكذلك هي مجموعة أعراض وليست عرضاً واحداً، ومن المفترض أن الإنسان ينتبه لها منذ البداية، فالطفل يلاحظ أن لديه انتفاخاً غير عادي بالبطن، وكذلك يعاني من بطء في النمو وفي الفهم والاستيعاب أيضاً، وفي مرحلة المراهقة لا ينمو بصورة سليمة، وهذا هو العرض الرئيسي، وليلي ذلك في الكبار يبدأ ظهور المرض معهم في أي وقت، ولهذا يجب أن نكون واعين لذلك، فقد كنت أعاني من فقر الدم لمدة 10 سنوات، وكنت أتناول حبوب 'ترايبيميك' طوال هذه السنوات بصورة متواصلة ولم يكن يرتفع الدم، ولم ينتبه أي طبيب إلى هذه النقطة والبحث وراء أسباب عدم ارتفاع الدم.

### تأثيرات بيئية

هل هناك مسببات للمرض؟ وهل يظهر فجأة؟ المرض جيني «وراثي» ويظهر في مراحل عمر الإنسان المختلفة، ويساعد على ظهوره نمط الحياة للشخص المريض، فهناك أشياء بيئية تؤثر على الشخص ولهذا يظهر عليه المرض، وقد تحدث إلى البعض، وبيئوا أنهم لا يعانون من أي أعراض على الرغم من التشخيص الإيجابي للمرض، والذي مشكلته أنه كامن لا يظهر لدى البعض ومضاعفاته خطيرة تصل إلى الأمراض السرطانية، بالقولون والغدد الليمفاوية، ولهذا من المفترض على الشخص عقب تشخيص المرض الالتزام غذائياً بعدم تناول الأطعمة المحتوية على الجلوتين.

دانة: أريد أن أستفسر عن علاقة القمح بالأطفال المصابين بمرض التوحد؟

من خلال دراسة حديثة وجد العلماء أن الأطفال المصابين بالتوحد أن أوقفوا تناول مكونات القمح من غذائهم، فإنهم يحققون نسبة تحسن مرتفعة، ولهذا فإننا نجدهم بدول الغرب يمنعون الأطفال المصابين بالتوحد من تناول الأغذية المحتوية على القمح، وبعض الدول ركبوا دواء يسمى «جلاتونينج» ويقدمونه للمصابين بالتوحد لأنهم لا يستطيعون السيطرة عليهم 100٪، بعدم تناول لأنهم أطفال والقمح موجود في الكثير من المواد ومنها الكاكاو، والبسكويت، والمعلبات، وجلاتونينج لا يهضم القمح، ولكنه يكسر مكونات الجلوتين وهو بروتين القمح.

هل هذا يعني وجود دواء بديل لمنع هذه الحساسية عند الأطفال؟

هو ليس بديلاً، وإنما يتم إعطاؤه للأطفال في حالة تناولهم للجلوتين، فهو عبارة عن أنزيمات والأنزيمات ليست جيدة للجسم في حال تناولها بشكل يومي، فصحيح أنه يساعد وقد أضرته لنفسه وأتاوله إذا ما اضطرت إلى الخروج وتناول طعام غير المخصص لي وشعرت بالتعب.

هل يجب أن أمتنع الطفل من تناول منتجات القمح بشكل عام؟ أم لأنه يعاني من التوحد؟

إن أي طفل يعاني من التوحد يجب أن يتوقف تماماً عن تناول منتجات القمح على الأقل لفترة متواصلة حتى تتحسن حالته.

وفاء: أسألك عن المرض، هل هو وراثي؟ نعم هو وراثي موجود بالجينات، والجين الذي يتواجد به المرض هو نفسه الجين المسؤول عن السيلياك وعن السكر في الوقت نفسه، ولهذا نجد أن بعض العائلات يوجد بها السكر أو السيلياك، ويظهر نمط الحياة للإنسان، وبالعائلة الواحدة



(حسن حسيني)

المستشارة سعاد الفريخ تتحدث للزميلة حنان عبدالمعبود



المستشارة الفريخ تتوسط زوجها وابنيها