

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



سعاد الفريح

سعاد الفريح:

السليلياك

يجعل البعض يتقوّدون ويحتذون المجتمع وأفخر بأنني تغلبت عليه وأنتجه كتابي

الجلط في الدم بسبب عدم امتصاص فيتامين K هل هناك تحاليل معينة يتم اجراؤها للتشخيص الدقيق؟ هناك طريقتان للتشخيص أولاهما تحليل دم، وهو يعطي تشخيصا دقيقا بنسبة 90٪ والثانية عن طريق المختبار الذي يؤكد المرض حيث يأخذ عينة من البول يظهر المرض، فهو يتواجد فيها بصفة رئيسية، ومن المهم جداً معرفة متى تواجه المريض دون اللجوء للحماية (بدون جلوتون) حتى يستطيع الطبيب المعالج مناشدة الفلافي على طبيعتها لأنها بالحقيقة تعود طبيعية. هل الأعراض ظهرت فجأة أو تكون موجودة ظهرت بشكل متدرج؟ الأعراض في هذا المرض لا تظهر فجأة وإنما تتدرب، وكذلك هي مجموعة أعراض ليست لها مدة واحدة، فالطفل يلاحظ أن لديه انتفاخاً غير عادي بالبطن، وكذلك يعنيه من بطء في التموم وفيه الفهم والاستيعاب أيضاً، وهذا هو العارض الرئيسي، ينبع بصورة سليمة، وهذا هو العارض الرئيسي، ويلي ذلك في الكبار يبدأ غالباً ظهور المرض بعد ذلك، فقد كنت أعني من فقر الدم لمدة 10 سنوات، وكانت اتناول حبوب «ترابيميك» طوال هذه السنوات بصورة متواصلة ولم يكن يرتفع الدم، ولم يتبين لي طبيب إلى هذه النقطة والبحث وراء أسباب عدم ارتفاع الدم.

تأثيرات بيئية

هل هناك مسببات للمرض؟ وهل يظهر فجأة؟ المرض جيني «وراثة» ويظهر في مراحل عمر الإنسان المختلفة، ويُساعَد على ظهوره نمط الحياة للشخص المريض، فهناك أشياء بيئية تؤثر على الشخص ولهذا يظهر عليه المرض، وقد تحدث إلى البعض، وبينما لا يعلمنون من أي أعراض على الرغم من التشخيص الإيجابي للمرض، والذي شكلته أنه كان لا يظهر لدى البعض ومصاحبته خطيرة تصل إلى الأمراض السرطانية، بالقولون والغدد الليمفاوية، وهذا من المفترض أن الشخص عقب تشخيص المرض الالتزام الغذائي بعدم اتناول الأطعمة المحتوية على الجلوتين.

دانية، أريد أن أستفسر عن علاقة القمح بالأطفال المصابين بمرض التوحد؟

من خلال دراسة حديثة وجد العلماء أن الأطفال المصابين بالتوحد اون تناول مكونات القمح من غذائهم، فلأنهم يمدون الغرب بمعنون الأطفال على القمح، ويعرضون الدوال ركيذاً داء يسمى «جلاتونيز»، ويقدمونه للمصابين بالتوحد لأنهم لا يستطيعون السبطة عليهم 100٪ بعد اتناولها لأنهم أطفال والقمح موجود في الكثير من المواد ومنها الكاكاو، والبسكويت، والمعليات، وجلاتونيز لا يهمه القمح، ولكنه يكسر مكونات الجلوتين وهو بروتين القمح.

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

هو ليس بديلاً، وإنما يتم اعطاؤه للأطفال

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

- نقص فيتامين B12: ويشاهد في الحالات الشديدة التي تصل فيها الإصابة نهاية اللغاقي (الاعماء الدقيقة).

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

3 - أمراض عظمية: وأهمها أمراض هشاشة العظام ومن اعراضها الآلام عظمية أسفل القدم، وتفسر غالباً بسوء امتصاص فيتامين D والكالسيوم.

4 - أمراض نقص الكالسيوم والмагنيسيوم والبوتاسيوم وتنقل في الهن العضلي:

- الدخول والتنقل في الأطراف وعند زيادة الحالة تكرر واصح خارج الجهاز الهضمي كذلك فإن هناك أعراض خارج الجهاز الهضمي

5 - الآعراض التناسلية ويلاحظ عند الإناث:

- تاخر الطمث أو غيابه تماماً، أو قد يحدث العكس تزوف تناسلي، عدم، وعند الذكور: عناة وعقم أيضاً.

6 - تكاثر البكتيريا المفرط في الأمعاء الدقيقة.

7 - نسبة 10٪ من المرضى يصابون بشذوذ

ذلك يتسبب بمشاكل في مينا الأسنان، وجاء هذا في دراسة نشرتها مجلة تركية متخصصة في الأطفال حيث وجد أن الأطفال المصابين بالسلياك

عرضة أكثر لامراض الأسنان وقد أجريت الدراسة على عدد 64 طفلًا (33 من الذكور و31 من الإناث) في عمر 6-15 سنة، وقد وجدت الدراسة أن عدد الأطفال الذين يفرونون بمتلازمة انتشارها فارغ صير، ولكن للأسف حدث ظروف طارئة منعني من الحصول، ولكن أتمنى التوفيق للرابطة.

وسؤالي عن الكاكاو، والرهش، والهردة هل تختفي على الجلوتين؟ وما الكام الذي يفترض أن تتناول منه؟

هناك 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 وهذه فإنه من الأفضل الابتعاد عن أي منتج تكون هذه الكلمة ضمن مكوناته، مثل الكثير من أنواع الشوكولاتة الشهيرة الموجودة في الأسواق، قافلورتون الموجود بالشوكولاتة هو نفسه الجلوتين الموجود بالشعير.

غالباً تجده كمرضى السلياك يجرب ألا تأكل أكثر من 2 مليغرام من الطحين وأكثر من ذلك يتسبب بالتشنج.

أنا أهرب وأهرب، ففي مصر ولبنان لا تحتوي على أي طحين بينما هنا وفي كل دول الخليج عموماً يدخلها الطحين، حيث يستخدم الطحين كمادة مكثفة وبيضاء.

قرحة المعدة

أردت أن أسألك أيضاً عن قرحة المعدة، ولكن غالباً ما تتحدد قرحة المعدة فهي لا تشفى 10٪، وتجدها أشياً يشعر بالمرض بها، فقد

يتسبب الفلفل في إثارتها أو الكولا، ولها يجب متابعة الطبيب للتخلص من حدتها، كما أن هناك بعض الفواكه والخضروات التي تخفف من حدتها مثل الموز.

هذا: ما التغيرات التي حدثت في حياتك بعدما أصبت هذا المرض؟

لا أدرى أي الجوانب في حياتي التي تسألني عنها، فهل تقدرين أذني أو قفت تناول منتجات

القيق؟ أم تتساءلين أن كان المرض أصابني بالإحباط؟

أقصد هل أصبت المرض بالإحباط؟

أحاول قدر الإمكان أن أجعل أي شيء يخفيه من معنوياتي، وأغير بانبات ذلك كان كتابي، في بعض الناس يجعلهم المرض يتقوّون، وينغلقون، على أنفسهم، وبالفعل هناك أناس في منتدى قالوا بعد أصابتهم بالمرض أنهم امتنعوا عن الخروج، وهذا خطأ لأنهم من المفترض أن يكونوا يمانتاً بالله أكبر وأقوى من هذا، وبالتالي نحاول التغلب على المرض بشيء من صالحتنا، وأشك

الله أن وفدي لعمل كتابي.

وما دور أمك وعائلتك؟

أن ينادي حبيباتي وفنن جانبي وساندني فكن يساندك في المطبخ وانا أجهز الأطعمة

الخاصة بالمرضى، وكانت في البداية أعلاني كثيراً، ونفر كلبي معها نجح الطيف الذي ندعه، حتى

أنتين كن يتناولون معى طعامي.

رب: كيف يمكن الشخص أن يصاب بمرض

السلياك؟ وكيف يمكن تشخيصه؟

هناك الكثير من الآعراض التي تدل على

أن هناك صواب يمرر حساسية الجلوتين

(السلياك)، أهلهما: تقلصات في الأمعاء، انتفاخ

البطن و Wolfe الشحوم في المؤخرة، ازدياد الشهية

الشديد أو نقصانها، حموضة المعدة، كثرة الغازات،

آلام الظهر، الامساك، أو الانتفاخ، تأخير

تجلط الدم عند التزلف أو إصابة بجروح الخفاف،

النرور، الضغف الشديدي، قلة الطاقة والإجهاد،

تشقق المسان حتى يصبح مثل الخارطة، تورم

الاقدام وتنبله، تقلصات في العضلات خاصة

اللثيبي، فقر الدم غير المفهوم، التغير في المزاج

والعادات، بعض الأمراض العصبية الأخرى،

الاكتئاب والتوتر، أمراض أخرى تتعلق بالجهاز

العصبي كبطء التعلم، تأخير النمو لدى الأطفال

والإيجاض المتركر.

حنان عبد العبور

قد يستغرب البعض اسم المرض الذي تناوله اليوم وهو

مرض حساسية القمح، المرض النادر الصعب التشخيص

واسمه العلمي «celiac disease»، ويسمى الماء الزلق

أو الدابوق، وهو نوع من الحساسية الخطيرة ينبع لدى

البعض عند تناول دقيق القمح ومنتجاته بجميع أنواعها

بسبب حساسية الجسم الدائمة ل المادة الجلوتين وهو

البروتين الموجود في بعض الحبوب كالقمح والشوفان

والشعير والجاودة.

وهذا المرض أصبت به المستشار سعاد الفريح منذ 10 سنوات، إلا أنه لم يجعلها تشعر باليأس فقاومته

وحاولت مرارة كل ما يتناوله من كل بلدان العالم

حتى عرفت كيف تغلب عليه، ولم تكتف بذلك فزادت

أن يستفيد كل مصاب بالمرض فوَضعت خبرتها في كتاب

اطلقت عليه «قصتي مع السلياك» سيري النور قربها.

واستضافتها الأنباء لعراض تجربتها وتجيب عن أسئلة

القراء من واقع تجربتها مع مرض لا يوجد له علاج حتى

الآن.. وكانت هذه المحصلة:



المستشارية دسعاد الفريح تتحدث للزميلة حنان عبد العبور



المستشارية الفريح تتوسط زوجها وابنيها

تقلصات الأمعاء وانتفاخ البطن وتفاوت الشهية وحموضة المعدة وألام الظهر والإمساك أو الإسهال من أكثر مؤشرات المرض

التشخيص بفحص الدم دقيق بنسبة 90٪ والمنظار يؤكد الإصابة بعينة من الأمعاء عشر