



بیماری سلیاک؛ آنچه باید بدانیم

به مناسبت گرامیداشت هفته جهانی سلامت گوارش

۳. علائم اختصاصی در کودکان

- بی‌اشتهایی شدید
- اختلال در رشد و کوتاهی قد
- تحریک‌پذیری و تغییرات خلقی
- تأخیر در بلوغ

نحوه وراثت و ژنتیک سلیاک

سلیاک یک بیماری چندژنی است. حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد مردم جهان حداقل یکی از این ژن‌ها را دارند. اما تنها حدود ۱ درصد به بیماری سلیاک مبتلا می‌شوند (داشتن ژن فقط زمینه را فراهم می‌کند و عواملی مانند تغییرات در سیستم ایمنی، عفونت‌های گوارشی یا ویروسی، استرس شدید یا طولانی مدت و... می‌تواند بیماری را فعال کند).

چگونه سلیاک را تشخیص دهیم؟

۱. آزمایش خون که اولین و مهم‌ترین قدم تشخیصی اولیه است
۲. آندوسکوپی و نمونه‌برداری از روده
۳. آزمایش ژنتیک

تنها راه درمان مؤثر در حال حاضر: رژیم غذایی کاملاً بدون گلوتن

نکته: حتی مقادیر بسیار ناچیز گلوتن (مانند آلودگی متقاطع ناشی از استفاده از توستر یا چاقوی مشترک) می‌تواند موجب آسیب مجدد به روده شود.

پیگیری، مراقبت و انتظار بهبود:

بیماران سلیاک باید به‌طور منظم (معمولاً سالانه) توسط پزشک فوق‌تخصص گوارش و متخصص تغذیه ارزیابی شوند.

سلیاک (Celiac Disease) یک بیماری خودایمنی و ارثی است. در افراد مبتلا، سیستم ایمنی بدن، گلوتن موجود در برخی مواد غذایی را به عنوان عامل بیگانه به حساب آورده و به پرزهای روده باریک حمله‌ور می‌شود. تخریب این پرزها موجب کاهش شدید جذب مواد مغذی، کمبود ویتامین‌ها، اختلال رشد و بروز مشکلات متعدد گوارشی و غیرگوارشی می‌گردد.

گلوتن در چه موادی یافت می‌شود؟

- گندم
- جو و چاودار
- بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده (سس‌ها، سوسیس و کالباس، برخی شکلات‌ها و...)

علائم بیماری سلیاک

علائم سلیاک ممکن است در هر سنی (از کودکی تا بزرگسالی) ظاهر شوند و شدت آن‌ها در افراد مختلف متفاوت است.

۱. علائم گوارشی

- اسهال مزمن یا یبوست
- نفخ، گاز و درد شکم
- تهوع و استفراغ

۲. علائم غیرگوارشی

- کم‌خونی فقر آهن (مقاوم به درمان)
- خستگی مفرط و مزمن
- یوکی استخوان زودرس
- زخم‌های دهانی (آفت)
- ریزش مو
- مشکلات پوستی شدید مانند درماتیت هرپتی‌فرم (تاول‌های خارش‌دار)



افق‌های روشن؛ تحقیقات جدید:

در حال حاضر محققین بر روی روش‌های نوین تشخیصی و درمانی تمرکز کرده اند:

❖ آزمون‌های مبتنی بر اینترلوکین-۲ (IL-2): برای

تشخیص دقیق سلیاک در افرادی که از قبل رژیم بدون گلوتن را شروع کرده‌اند (بدون نیاز به چالش مجدد گلوتن).

❖ داروهای کمکی: قرص‌ها و آنزیم‌های

تجزیه‌کننده گلوتن که اثرات آلودگی‌های متقاطع و ناخواسته را خنثی می‌کنند.

❖ ایمنی درمانی و واکسن‌ها: تلاش برای اصلاح

سیستم ایمنی جهت تحمل گلوتن.

نتیجه‌گیری

روش‌های نوین درمان سلیاک هنوز در مراحل کارآزمایی بالینی هستند و جایگزین رژیم غذایی نشده‌اند، اما آینده‌ای بهتر را برای بیماران نوید می‌دهند.

Ref:

1. Al-Toma A, et al., European Society for the Study of Coeliac Disease 2025 updated guidelines on the diagnosis and management of coeliac disease in adults. Part 1: diagnostic approach, United European Gastroenterology Journal;13(10), 2025, 1855-1886.
2. Al-Toma A, et al., European society for the study of coeliac disease (ESsCD) 2025 updated guidelines on the diagnosis and management of coeliac disease in adults. Part 2: management, follow-up, and complex disease courses, United European Gastroenterology Journal;14(2), 2026, e70195.
3. Kowalski MK, et al., Celiac disease, narrative review on progress in celiac disease, Foods;14(6), 2025, 959.
4. Kounatidis D, et al., Rethinking Celiac Disease Management: Treatment Approaches Beyond the Gluten-Free Diet, Biomedicine;14(1), 2025, 29.
5. Doyle JB, et al., Advances in the pathophysiology, diagnosis, and management of celiac disease, BMJ;391, 2025.

ارزیابی‌های دوره‌ای شامل:

- اندازه‌گیری دوره‌ای آنتی‌بادی‌های سلیاک (برای سنجش میزان رعایت رژیم غذایی)
- بررسی سطح آهن، ویتامین B12، فولات و ویتامین D
- سنجش تراکم استخوان (دنسیتومتری)
- پایش نمودار رشد در کودکان

روند بهبود پس از قطع گلوتن:

علائم بالینی: معمولاً طی چند هفته تا چند ماه اول فروکش می‌کنند.

ترمیم روده: بهبود کامل و بازسازی پرزهای روده ممکن است ۶ تا ۲۴ ماه زمان ببرد.

عوارض ناشی از عدم درمان

- سوءتغذیه شدید و کم‌خونی مزمن
- پوکی استخوان زودهنگام و شکستگی‌های مکرر
- ناباروری و سقط‌های مکرر جنین
- آسیب‌های عصبی (نوروپاتی محیطی)
- افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌های دستگاه گوارش (مانند لنفوم روده)

آیا پیشگیری از بیماری سلیاک امکان‌پذیر است؟

در حال حاضر راه قطعی برای جلوگیری از بروز اولیه بیماری سلیاک وجود ندارد. با این حال، با اقدامات زیر می‌توان از بروز عوارض طولانی‌مدت آن جلوگیری کرد:

۱. غربالگری بستگان درجه اول بیماران
۲. تشخیص زودهنگام از طریق علائم بالینی
۳. شروع سریع و بی‌وقفه رژیم بدون گلوتن

مهم این است که:

با رعایت رژیم غذایی، فرد مبتلا به سلیاک می‌تواند زندگی کاملاً طبیعی داشته باشد.