

العدد الثالث والأربعون للنشرة الصحية

مايو 2024

# السياليك



## السيلياك

هو اضطراب مزمن في الجهاز الهضمي يضر بالأمعاء الدقيقة والذي يسبب استجابة الجهاز المناعي بشكل غير طبيعي لبروتين "الغلوتين" (هو بروتين موجود بشكل طبيعي في القمح والشعير، وهو شائع في الخبز والمعكرونة والبسكويت والكعك)؛ مما يؤدي إلى تلف بطانة الأمعاء الدقيقة، تحتوي العديد من المنتجات على الغلوتين (مثل: الأطعمة المعبأة، ومرطبات الشفاه، وأحمر الشفاه، ومعاجين الأسنان، والفيتامينات، والمكمّلات الغذائية، ويكون في الأدوية بكمية نادرة)

## السبب

في الأمعاء الدقيقة يُمتص الطعام والعناصر الغذائية، أما في حالة السيلياك فيمكن أن يؤدي تلف بطانة الأمعاء الدقيقة إلى صعوبة امتصاص العناصر الغذائية "سوء الامتصاص"، وغير معروف حق الآن سبب الإصابة به، لكن قد تلعب كل من العوامل البيئية والوراثية دوراً في الإصابة به



## الأعراض

تحتختلف الأعراض من شخص لآخر، حيث يعاني بعض الأشخاص المصابين من:



آلام في البطن

الإسهال المزمن

الشعور بحركة في الأمعاء  
غير مريةحة

فقدان الوزن

الشعور بالانتفاخ  
أو الامتلاء طوال الوقت

قلة الشهية

تحتختلف الأعراض في الأطفال، حيث إن عدم قدرتهم على امتصاص العناصر الغذائية في وقت مبكر جدًا للنمو الطبيعي والتطور يمكن أن يؤدي إلى:

تلف مينا الأسنان الدائمة

تأخر البلوغ

فشل في النمو

(وزن الرضيع أو الطفل أقل  
أو يكتسب وزنًا أقل مما هو متوقع)  
تغير المزاج أو الشعور بالضيق

بطء النمو وقصر الطول

فقدان الوزن



# يعاني بعض المصابين بالسيلياك من أعراض تؤثر على أجزاء أخرى من الجسم مثل



الشعور بالإجهاد أو التعب. آلام المفاصل أو العظام. مشاكل نفسية مثل الاكتئاب أو القلق.

التهاب الجلد: حيث يظهر في صورة طفح جلدي شديد الحكة وبه تقرحات على المرفقين أو الركبتين أو الأرداف أو الظهر أو فروة الرأس.



تقرحات أو جفاف الفم.

مشاكل الإنجاب لدى الإناث والتي قد تشمل العقم، وتأخر بدء فترات الحيض، أو الإجهاض المتكرر.

مشاكل عصبية: (مثل الصداع، أو مشاكل التوازن، أو النوبات، أو اعتلال الأعصاب الطرفية).



## المضاعفات



إصابة الأمعاء الدقيقة بتقرحات متعددة لا تلتئم



سرطان الغدد الليمفاوية



الأمراض الجلدية



## العلاج

إن العلاج الأساسي هو اتباع نظام غذائي خاليٌ من الغلوتين مدى الحياة، لأن الكميات الصغيرة منه يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المرض، لذا يجب استشارة اختصاصي التغذية للمساعدة على تعلم كيفية تناول نظام غذائي خاليٌ من الغلوتين، والأطعمة التي يجب تجنبها، والأطعمة التي يجب إضافتها للحصول على نظام غذائي متوازن من الناحية الغذائية.

**تجنب الأطعمة التي تحتوي على القمح والشعير والشوفان.**

اختيار الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل طبيعي (مثل: الأرز، والذرة، والبطاطس، والحبوب، واللحوم، والأسماك، والفواكه، والخضروات بدون إضافات أو بعض التوابل).

اختيار المكسرات والبذور الخالية من الغلوتين خاصة المحمصة.

اختيار منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة قليلة من اللاكتوز أو الخالية من اللاكتوز.

اختيار بدائل خالية من الغلوتين وخلية من منتجات الألبان (مثل: فول الصويا أو الجوز الغنية بالكالسيوم والفيتامينات).

معرفة الأطعمة والأدوية والمكملات ومنتجات العناية بالفم التي تحتوي على الغلوتين والبدائل المتاحة.

عند تناول الطعام في الخارج يمكن تقديم قائمة خالية من الغلوتين أو بدائل للمكونات.

تجنب تناول الأطعمة عند عدم التأكد مما إذا كانت تحتوي أو لا تحتوي على الغلوتين.

تخزين وإعداد الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل منفصل عن أطعمة أفراد الأسرة الأخرى التي تحتوي على الغلوتين.

في المناسبات الاجتماعية يفضل إحضار الأطعمة الخالية من الغلوتين لتناولها بشكل آمن.

# حياة في أبريل 2024

ومن أحياناً لمرضى الفشل الكلوي

2,548 جلسة

حلقات تحفيظ القرآن الكريم لمرضى الفشل الكلوي

340 صفحة حفظ  
66 مستفيد/ة

1,135 صفحة مراجعة

القيمة الاقتصادية: 2,331,517.31 ريال  
مساهمة الجمعية: 2,006,930.31 ريال سعودي

أجر وعافية: 40 مستفيد/ة

إبصار: 37 مستفيد/ة

صحتي: 68 مستفيد/ة

دوائي: 762 مستفيد/ة

## العيادات والقوافل الطبية المتنقلة



### الاتصال المؤسسي

مرات الظهور: 7,936,148 مرة  
المتابعون الجدد: 756 متابع  
النشرات: 427 منشور  
زيارات الملف الشخصي: 568,389 زيارة

### التطوع

التطوعين: 92 متطوع/ة  
الساعات التطوعية: 755 ساعة  
القيمة الاقتصادية: 480,600 ريال

### البناء المؤسسي

البرامج التدريبية: 3 برامج  
عدد المستفيدين: 3 موظف/ة  
عدد الساعات التدريبية: 39 ساعة تدريبية  
القيمة المالية: 3,900 ريال

### التوعية

نشرة حياة الالكترونية: 3,497 مستفيد/ة  
منشورات توعوية: 21,473 مستفيد/ة  
فعاليات ميدانية: 1,053 مستفيد/ة  
التوعية لنسوبي الجمعية والزوار: 1,610 مستفيد/ة

عدد المستفيدين الذين تمت خدمتهم بمقر الجمعية: 1,558 مستفيد/ة

عدد المستفيدين الذين تمت خدمتهم عبر الموقع الالكتروني: 355 مستفيد/ة



جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

