



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

سلیاک



شناسنامه ی پژوهش آموزشی

عنوان	سلیاک
تهیه و تنظیم	زهرا رضایی
سمت	کارشناس ارشد پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	
دکتر عبدالرضا ماهروی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* چون در مبتلایان به سلیاک کمبود اسیدفولیک، آهن، ویتامین B12 و نیز کلسیم شایع می باشد. رژیم غذایی این افراد باید از نظر دارا بودن چنین مواد معدنی و ویتامین هایی غنی باشد و در صورت لزوم از قرص آهن، اسید فولیک و مولتی ویتامین استفاده شود.

مصرف محصولات آرایشی، بهداشتی که از گلوتن ساخته می شوند

- * خمیردندان ها، دهان شویه، شامپو و صابون
 - * لوازم آرایشی (لوسیون بدن ، کرم های ضد آفتاب، نرم کننده لب)
 - * پودر ماشین لباسشویی
 - * برخی داروها
- منابع :

Syvia Llewely. celiac disease :

A guide to living with gluten intolerance (book).

شماره تلفن بیمارستان : ۰۸۳۳۳۳۶۱۴۲

بخش آندوسکوپی: ۰۲۰۷۴

آموزش همگانی: ۰۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



مواد غذایی حاوی گلوتن غذایی :

- * تمام غذاهایی که معمولاً حاوی گندم و جو، جو دوسر و گندم سیاه یا چاودار و آرد آنها.
- * انواع نان های معمولی، نان خشک، بیسکویت.
- * انواع سس های سفید و گوجه فرنگی
- * قهوه فوری، نسکافه، شیر شکلات، هات چاکلت .
- * کلیه شیرینی های تهیه شده با آرد گندم، گز، سوهان، حلوا، شکلات و بعضی از انواع آب نبات، کمپوت و انواع مواد غذایی کنسرو شده.
- * چیپس سیب زمینی، کشک، سرکه سفید.
- * شکر قهوه ای، آجیل بوداده، دارچین.
- * ویفرها و انواع بیسکویت
- * کلیه گوشت های کنسرو شده، کباب کوبیده رستورانها، شنیرسل گوشت و مرغ،
- * سوسیس، کالباس، ماکارونی، رشته فرنگی، غذاهای حاوی جو، شوربا، فرنی.
- * بهتر است در ماههای ابتدایی رعایت رژیم فاقد گلوتن از مصرف شیر و فرآورده های آن جلوگیری کرد.
- * در صورتی که فرد مبتلا دچار اسهال می باشد، مصرف شیر برای دو ماه اول درمان ممنوع می باشد و بجای استفاده از شیر، فرد می تواند از ماست استفاده نماید.



سلیاک چیست؟

بیماری سلیاک یا اسپروی سلیاک یک اختلال خودایمنی روده باریک با زمینه ژنتیکی (ارثی) است. در این بیماری گوارشی پرزهای روده باریک آسیب دیده و در جذب مواد اختلال بوجود می آید. در صورتیکه بیماران مبتلا به سلیاک پروتئینی از دسته گلوتن که در برخی از غلات وجود دارد را مصرف کنند دچار علائم عدم تحمل می شوند.

بیماری خودایمنی یعنی برخی از سلول ها و مولکول های درون بدن، بیگانه تلقی شده و به اشتباه مورد حمله دستگاه ایمنی بدن قرار می گیرند.



ظاهر ورود گلوتن به سلولهای پرزهای روده

موجب پاسخ سیستم ایمنی میشود. واکنش التهابی ایجاد شده موجب تحلیل (تخریب) پرزهای روده و کاهش فعالیت آنزیمهای روده می شود. چون بخش عمده ای از جذب مواد غذایی در روده در پرزهای روده انجام می گیرد تخریب پرزها موجب سوء جذب می شود. به عبارتی بیماری سلیاک یعنی شما نمی توانید مواد غذائی حاوی گلوتن مصرف کنید.

بیماری سلیاک واگیردار یا سرطانی نیست.

نشانه ها :

شایعترین علائم آن گوارشی است شامل: اسهال، نفخ، کاهش وزن، استئاتوره (اسهال چرب) می باشد. و. مدفوع حجیم، بدبو، رنگ پریده و چسبنده، دفع گاز زیاد، استفراغ و گاه یبوست است.

(علائم غیرگوارشی طیف وسیعی از اختلالات سیستم های مختلف بدن را شامل می شود که ناشی از سوء جذب مواد غذایی است از جمله کم خونی ناشی از کمبود آهن یا کمبود اسید فولیک که به درمانهای کم خونی پاسخ نمی دهد کمبود ویتامین ب ۱۲، کمبود کلسیم و ویتامین D و پوکی استخوان ناشی از آن، خستگی زودرس، کاهش وزن، خشکی پوست و اختلال حافظه ناشی از کمبود ویتامین ها و سایر مواد مغذی می شود.



درمان :

هیچ قرص، اکسیر، لوسیون یا داروی تزریقی گران قیمتی نمی تواند بدن یک فرد مبتلا به بیماری سلیاک را التیام ببخشد. فقط یک رژیم مناسب تنها راه هایی هستند که افراد مبتلا به سلیاک می توانند به وسیله آن علائم خود را برطرف کنند.

* سایر عوارض بیماری آموره (عادت ماهیانه نامنظم)، ناباروری، تنگی پیلور (دریچه انتهایی معده که به روده وصل میشود)، اکیموز (خون مردگی در پوست) و پتشی (لکه های خون مردگی) (کمبود ویتامین K، خیز (ورم) و درماتیت هرپتیفورم (ضایعات پوستی خارش دار) می باشد. شیوع سرطانهای روده در بیماران سلیاک بالاست.

* برخی از افراد مبتلا به سلیاک هیچ علامتی ندارند، زیرا قسمت سالم روده قادر به جذب مواد مغذی کافی برای پیش گیری از بروز علائم است. برخی از بالغین مبتلا تنها خستگی و کم خونی دارند.

وقتی شما گلوتن مصرف کنید چه حالتی به شما دست می دهد؟

بدنتان علائم هشداردهنده به شما می دهد. ممکن است یک یا چند مورد از این علائم زیر را داشته باشید. علائم معمول معده درد، ورم معده، دفع گاز مداوم، سرگیجه، استفراغ اسهال، یبوست، احساس خستگی، کاهش وزن، زخم دهان

