

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	30-May-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE :	Allergy to wheat
PAGE:	11
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report



أحد الأمراض المميزة التي يحتاج الطبيب إلى صبر يطول وحسن حاضري في الذهن لتشخيصه. إذ إنه أحد الأمراض، التي تتشابه أعراضها مع الكثير من أمراض الجهاز الهضمي التي يصاحبها اضطراب في الهضم وتغيرات إسهال متكررة قد يعقبها إسهال مع الشعور بالغثاس والرغبة في القيء إلى جانب عوارض الانتفاخ المؤلمة.

أو رائحة الخبز الطازجة في البيوت لكن معاناة ذلك المرض الفز قد تحفز الإنسان إلى اختراع أكالات جديدة يغيب عنها الدقيق ولا ينقصها المذاق الطيب وإن جافها الجلوتين! ما الذي يأكله مريض حساسية القمح؟

- يمكن لمريض حساسية القمح أكل كل شيء يغيب عنه الجلوتين في الدقيق والشعير والشوفان، الواقع أن الجلوتين قد يخفى في مركبات أخرى غير واضحة مثل بعض الأدوية أو المأكولات المحفوظة في علب لذا يجب التنبيه تماماً لوجوده في كل ما تأكل.
- من أكثر الأكالات العربية الشعبية التي تحتوي على الجلوتين الكسكس والدغل الذي يستخدم في صنع التبولة لذا يجب تجنبها أو استثناء البرغل من صنع التبولة، استبدال القمح والشعير في صنع الخبز بدقيق الذرة أو الأرز هو البديل المقبول لمريض حساسية القمح. تناول البطاطا المشوية في الصباح كبديل للخبز يعطي ذات النتيجة.
- يغيب الجلوتين عن كل الخضراوات الطازجة أيضاً عن اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة، وليست العملية أو المضاف إليها نكهات أو صلصات لذا يمكن تناولها في وصفات شهية تبعد عن الإنسان الإحساس بالحرقان من طعام طيب يحبه.
- الشيكولاتة لا تحتوي على الجلوتين فهي البديل المستحب للحملي.
- منتجات الألبان الطبيعية دون إضافة نكهات إليها كالتجبن الأبيض والقريش والزبادي تتعوض الكثير من الكالسيوم المفقود بينما لا تقتصد النكهة.
- اكتبت إذا كنت أحد الذين يعانون من حساسية القمح فهدينا العديد من الوصفات التي قد تعوضك غياب القمح في طعامك وتضفي على مائدتك بهجة التغيير ومتعة مذاق المختلف.

داء سيلياك

حساسية الإنسان للقمح

قد يهون الأمر إذا ما ارتبط بتلك الأعراض لكن عدم تشخيص المرض في حينه رغم علاج الأعراض يؤدي إلى المزيد من احتمالات المخاطر الناشئة عن عدم علاج السبب الحقيقي لداء حساسية القمح، أو مرض سيلياك.

يضيف الممرض في تلك المجموعة من الأمراض التي يطلق عليها أمراض المناعة الذاتية، وهي تلك المجموعة من الأمراض التي يفرز فيها الجسم أجساماً مضادة لنفسه فيبدو الأمر كما لو كان جسد الإنسان ساحة حرب تقاوم فيها ضد نفسه. مثل أمراض الروماتويد والحمى الروماتيزمية والذئبة الحمراء وتيبس مناطق من النخاع الشوكي.

تختلف أعراض المرض في حينها وشدتها من إنسان لآخر فلا تخضع لأي قانون عام لكنها تظهر أو تختفي أو تتحسن وفقاً لتفاعل الجسم مع مادة الجلوتين.

الجلوتين مادة بروتينية تستخدم لكي تغطي الخبز والفطائر تلك الليونة التي تتضخ حينما يختمر العجين ويعلو. يوجد الجلوتين في الدقيق والشعير والشوفان وإن كان أثره في الشوفان أقل حدة. تتأثر الأمعاء الدقيقة وحدها بمادة الجلوتين التي إذا ما لامستها أشعلت فيها التهاباً يسرى كالنار في الهشيم ينتج عنه أن يتغير شكل الغشاء المبطن للأمعاء والذي يرى على شكل زوائد كالأصابع تسهل وتساعد عملية امتصاص المواد الغذائية المختلفة. تتآكل الأغشية فتقل القدرة على امتصاص كل العناصر الغذائية بلا استثناء وأهمها حامض الفوليك والحديد وفيتامين ب١٢ مما يجعل المريض عرضة لفقر الدم كما يقل امتصاص الكالسيوم وفيتامين د فيصبح الإنسان عرضة لإصابات العظام المختلفة وهشاشتها. أيضاً الضمور العضلي الذي ينشأ عن اضطراب امتصاص المعادن والفيتامينات المختلفة. هناك أيضاً العديد من الأعراض التي يكون بها الخفن هو تدمير تلك الأغشية المخاطية الهامة التي تحلن الأمعاء الدقيقة

بينما العرض الظاهر لا يدل على علاقة ما بها مثل:

- الصداع المستمر والإحساس بالإجهاد بلا مبرر.
- نوبات من عسر الهضم، الإمساك، الإسهال، الانتفاخ والغثاس متكرر بلا سبب واضح.
- نقص الوزن.
- تشققات في الجلد وتقرحات في الشفاه.
- أعراض نزيف اللثة.

