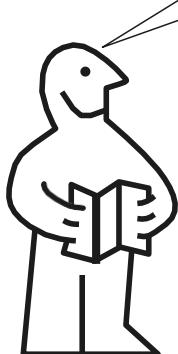
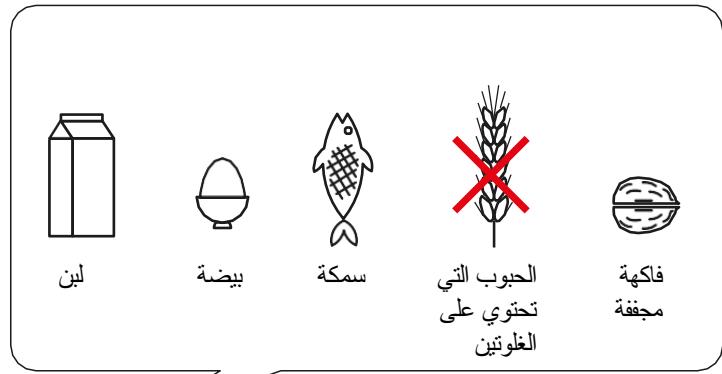
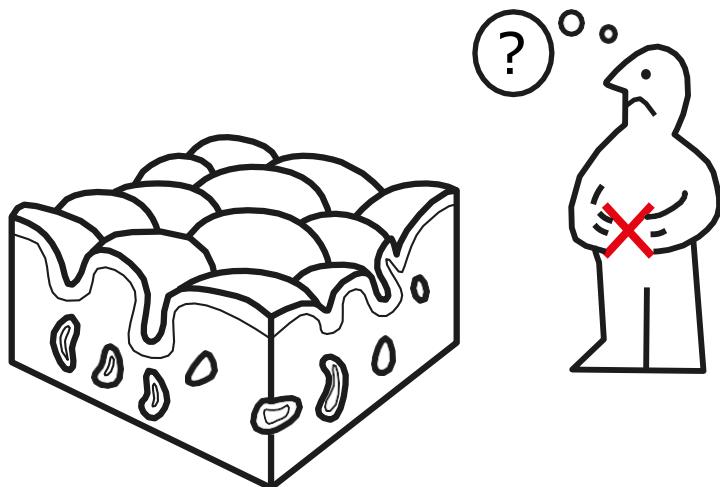


# السيلياك أو الداء البطني

## تعليمات الاستخدام



# ظهور عرض واحد من هذه الأعراض لا يحدد مرض السيلياك ... انظر هنا!

آلام البطن، الإسهال، الإمساك، القيء، ضعف الشهية، قرحة الفم، إسهال دهني أو وجود دهون في البراز، فقدان الوزن، بطء في النمو، هذه هي الأعراض المتعلقة بسوء الامتصاص بالنسبة **لمرض السيلياك الكلاسيكي** وهو أكثر شيوعاً في مرحلة الطفولة وخاصة في الفترة الأولى بعد الفطام.

كلاسيكي

هناك أعراض غير هضمية **لمرض السيلياك غير الكلاسيكي** هي كالتالي: فقر الدم الناجم عن نقص الحديد المقاوم للأدوية، التهاب الجلد الحلبي، قصر القامة، تأخر البلوغ، آلام العظام والكسور المرضية، أمراض النساء (الإجهاض المتكرر)، نقص تنفس ميناء الأسنان، فقدان الشعر، الوهن، الاكتئاب، الاعتلال العصبي المحيطي، اعتلال الأعصاب المتعدد، ارتفاع ناقلات الأمين (ارتفاع مستويات أنزيمات الكبد).

غير كلاسيكي

قد تكون هناك أيضاً حالات يكون فيها الأشخاص بدون أعراض تماماً أو يعانون من أضطرابات خفية لا تثير بسهولة الشك في الإصابة بمرض الأضطرابات الهضمية. في هذه الحالات تتحدث عن **مرض السيلياك** وفي حالات أخرى، يكون الغشاء المخاطي **الصامت أو تحت الإكلينيكي** للأمعاء طبيعياً ولكن اختبارات الدم (الأجسام المضادة لمرض السيلياك) تكون إيجابية. يتم تعريف هذا الشكل **بمرض السيلياك المحتمل**

صامتة

محتمل



## ماذا بعد التشخيص؟

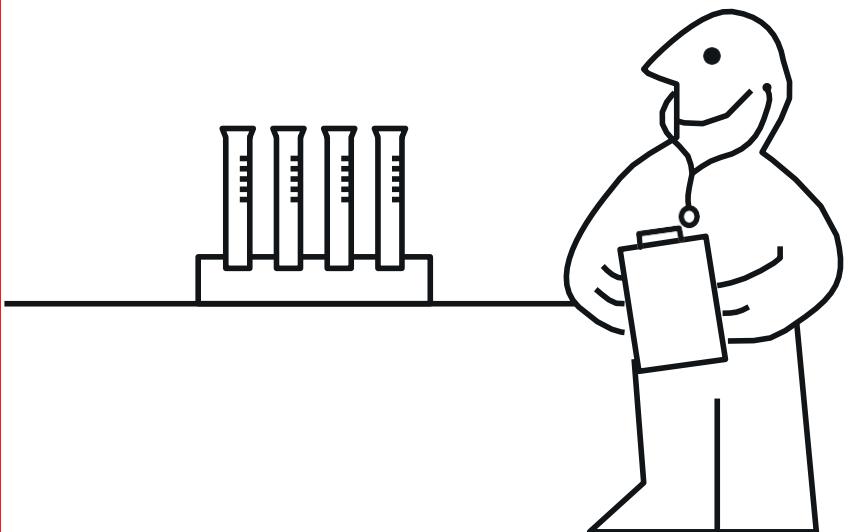
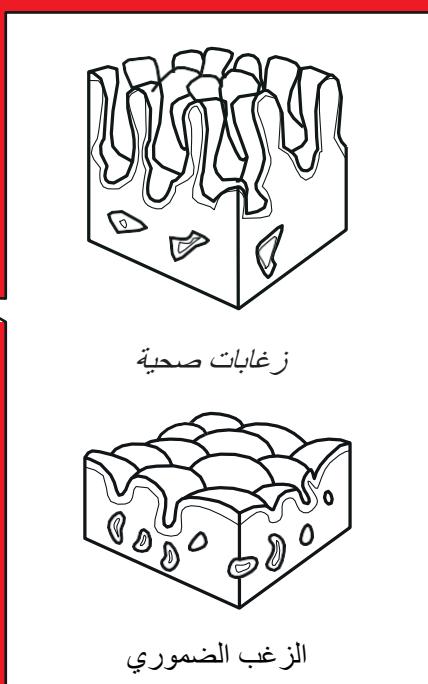
يمكن أن تكون اللحظات التي تلي التشخيص حساسة، وقد تشعر بالارتباك أو الفرق بين التغييرات التي يتطلبها مرض السيلياك مع الإشارة بشكل خاص إلى التغذية. نحن نعلم أن تغيير عادتك ليس بالأمر السهل دائمًا، لذلك من المهم أن تأخذ الوقت اللازم لمواجهة هذه الفترة، والتعرف على هذا الواقع الجديد، وإذا لزم الأمر، يجب اللجوء إلى أخصائيين ومطلعين على المرض وتدريبها على تعلم أسلوب حياة جديد.

منذ عام 1979، أصبحت جمعية السيلياك الإيطالية (AIC) هي النقطة المرجعية في إيطاليا لأولئك الذين يعانون من الداء البطني وتتمثل مرضى السيلياك في المؤسسات ذات الصلة.

## هل سأحتاج إلى إجراء المزيد من الفحوصات؟

الجواب هو نعم.  
عموماً قد تكون:

- زيارة متابعة بعد 6-3 أشهر
- زيارة سنوية (حد أقصى كل عامين) مع بعض فحوصات الدم التي سببها طبيب الجهاز الهضمي وأو طبيب عام
- قياس كثافة العظام بعد سنة تقريباً (عند البالغين)
- باستثناء الحالات النادرة، لن يكون من الضروري تكرار تنظير المعدة.

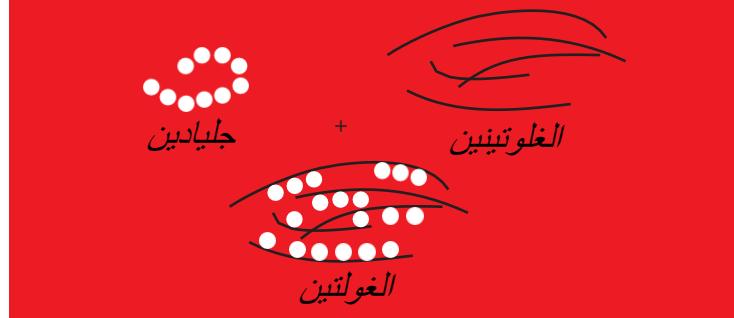




## الغلوتين

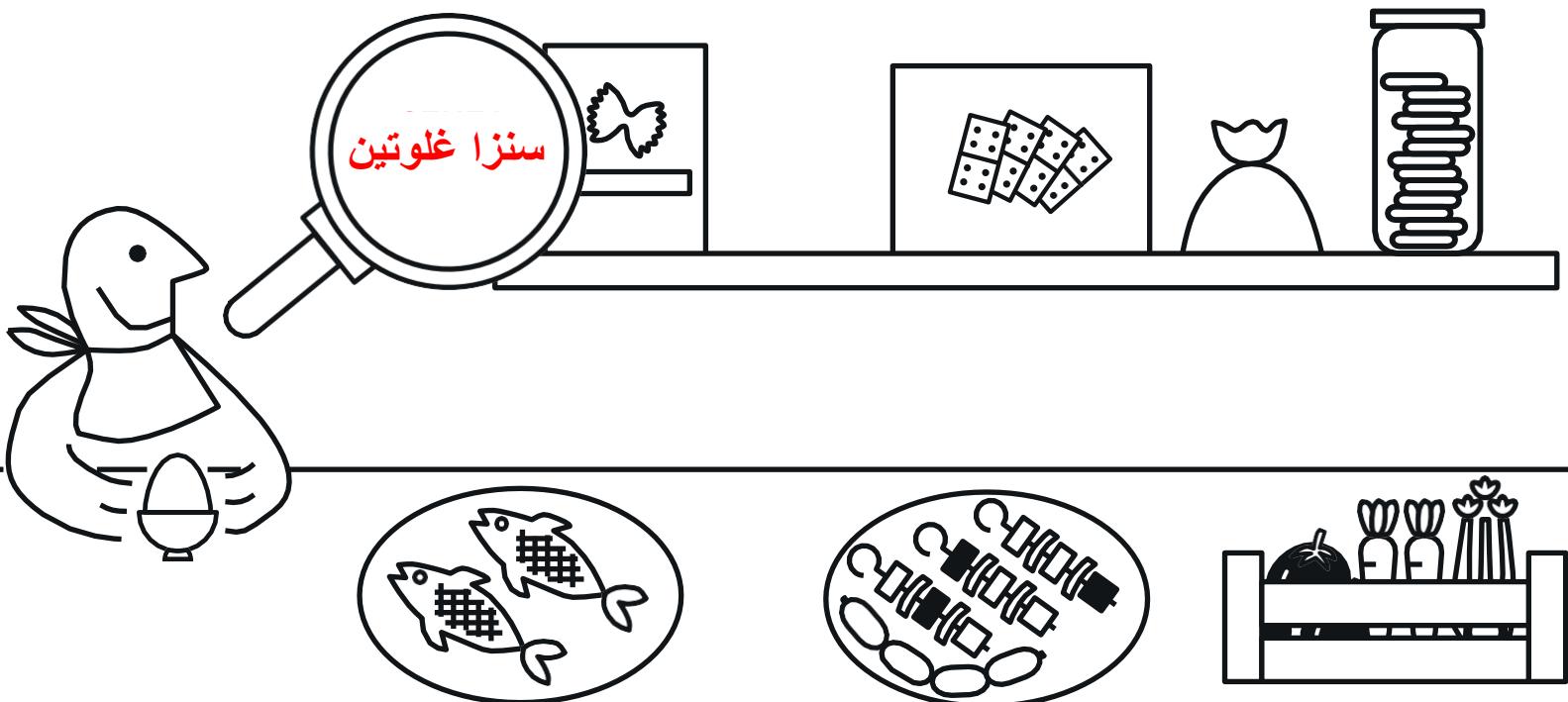
الغلوتين هو مركب بروتيني قابل للذوبان في الكحول ويوجد في بعض الحبوب مثل القمح والجودار والشعير والخطة والكموت والتربيكال والإكير والفريك (الفتح الأخضر المصري) ومشتقاتها.

نظرًا لخصائصه التكنولوجية، غالباً ما يستخدم الغلوتين كمكثف ومادة حافظة ومادة مساعدة، كما أنه مسؤول عن خصائص المرونة والتلزوجة والتماسك للعجلن.



يعد النظام الغذائي الحالي من الغلوتين حالياً هو العلاج الوحيد الذي يسمح بالخلص من الأعراض وعودة الغشاء المخاطي واختبارات الدم إلى طبيعتها واستعادة الحالة الصحية الجيدة.

نقطة مهمة: يجب إتباع هذا النظام دائماً وليس فقط عندما تختفي الأعراض. إن التغذية الخالية من الغلوتين ليست، كما قد يبدو، مقيدة أو مرتبطة بالضرورة بمفهوم التخلّي. إذا أخذنا كمرجع النظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط ، يمكننا اكتشاف العديد من الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل طبيعي والتي يستهلكها كل واحد منا يومياً، سواءً أكان يعاني من السيلياك أم لا ، والتي تشكل أساس العديد من الوصفات، من أبسطها إلى أكثرها تفصيلاً. للحصول على نظام غذائي صحي وجيد، بما في ذلك الأنظمة الخالية من الغلوتين، من المهم قراءة الملصقات الغذائية. يمكن أن يكون مرض السيلياك أيضاً فرصة لتعلم تناول طعام صحي.





# كيف نفعل ذلك في المطبخ ...

يعد تحضير وجبة خالية من الغلوتين في المنزل أمراً بسيطاً للغاية، لكن

عليك اتباع بعض الاحتياطات:

- استخدم المكونات المناسبة
- تخزين المعلبات المفتوحة بحيث لا تتلوث بالمنتجات التي تحتوي على الغلوتين (على سبيل المثال، تخزين الأطعمة الخالية من الغلوتين على الرفوف العليا وتلك التي تحتوي على الغلوتين في الأسفل...)
- قم بإعداد الأطباق على أسطح نظيفة و باستخدام أواني فخارية وأوعية مطبخ نظيفة (غسلها في غسالة الصحون أو غسلها يدوياً يسمح بالخلص من بقايا الغلوتين)
- جميع الأواني الفخارية وأدوات المائدة والأواني التي تتلامس مع الطعام، مهما كانت المادة المصنوعة منها، بما في ذلك الخشب، مناسبة، طالما تم غسلها بعناية بالماء والمنظفات. بالنسبة للأواني المتقبة (مثل المغرفة الكاشطة والمصفاة)، يُنصح بمزيد من الحذر، ولكن حتى في هذه الحالة، فإن الغسيل الدقيق، يدوياً أو في غسالة الصحون ، يسمح بالتنظيف الجيد.
- اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون قبل الطهي، وعلى أي حال كلما تعاملت مع الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين
- لا تستخدم الماء الذي سبق استخدامه لطهي الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين لطهي الأطباق الخالية من الغلوتين
- لا تقلّ في الزيت الذي سبق استخدامه لفلي الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين
- استخدم ورق الخبز أو ورق الألمنيوم على الأسطح (مثلاً صينية الفرن أو السخان أو الشواية) التي قد تكون ملوثة
- ليست هناك حاجة إلى إسفنجات مخصصة لأن شطفها بالماء الجاري والمنظف يكفي لإزالة أي بقايا طعام.
- يمكنك استخدام نفس الفرن لطهي الأطعمة الخالية من الغلوتين والأطعمة الخالية من الغلوتين من خلال توخي الحذر عند التعامل مع صواني الفرن وطهي الأطعمة الخالية من الغلوتين على الرفوف العليا للفرن وتغطيتها بورق الألمنيوم.



# مطعم



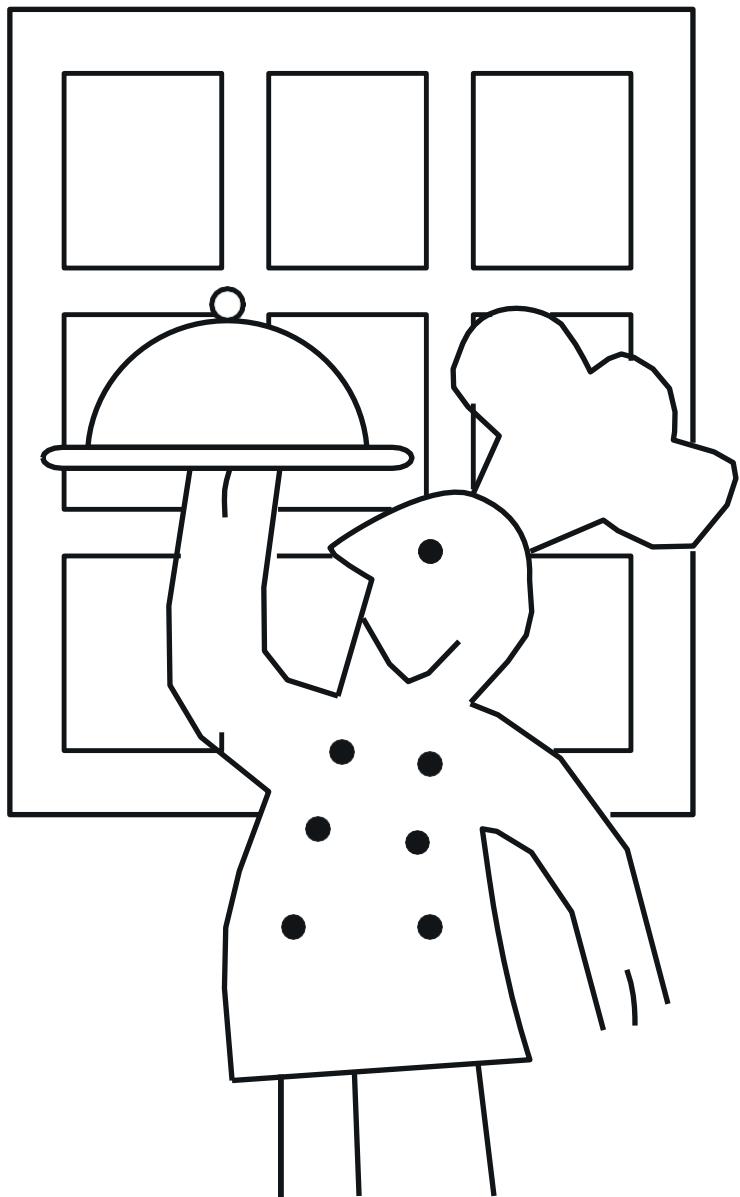
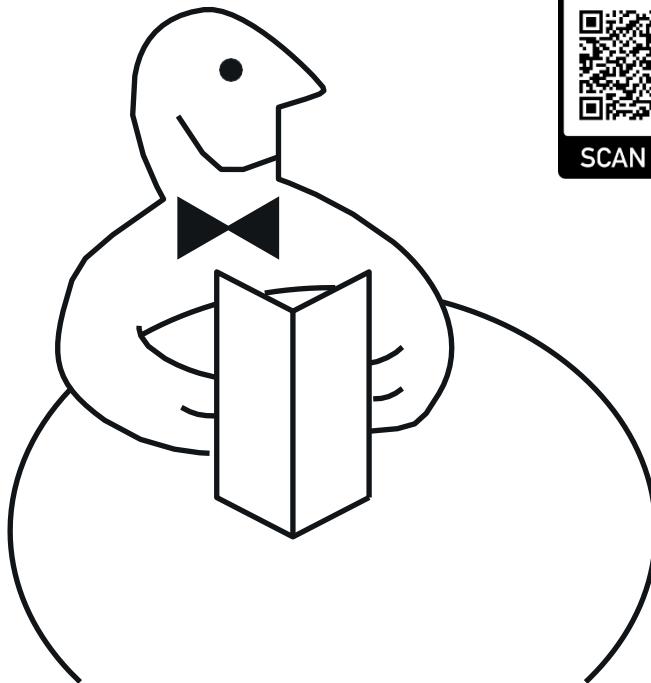
...وبعيداً عن المنزل!

إن العيش المشترك مهم جدًا لرفاهيتنا النفسية والجسدية، لذا عد إلى عاداتك في أقرب وقت ممكن.

إذا كنت تتناول الوجبات خارجا، فمن الجيد أن:

- قم دائمًا بالحجز مسبقاً، وإبلاغ العمال ب حاجتك لتناول الطعام الخالي من الغلوتين
- قبل الطلب، عرّف نفسك دائمًا كزبون سيلياكي
- اسأل دائمًا عن مكونات الأطباق التي تنوى تناولها، وإذا كنت في شك، تجنب تناول الطبق نفسه
- علاوة على ذلك، في هذا المجال، أنشأت AIC مشروع التغذية خارج المنزل
- Alimentazione Fuori Casa (AFC)
- وهو عبارة عن شبكة تضم أكثر من 4000 مطعم مطلع على مرض السيلياك وقدرة على تقديم خدمة مناسبة لاحتياجات الغذائية لمرضى السيلياك، بعد الانتهاء من برنامج تدريبي محدد. قائمة الأماكن المشاركة في مشروع AFC متاحة في الدليل الورقي الذي يتم نشره سنويًا ويتم تحديثه دائمًا على تطبيق AIC Mobile.

قم بتنزيل تطبيق AIC Mobile



# أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

جمعية السيلياك الإيطالية بيدمونت APS  
0113119902  
[segreteria@aicpiemonte.it](mailto:segreteria@aicpiemonte.it)  
<https://piemonte.celiachia.it/>



SCAN ME

## البليوغرافيا والموقع

جمعية السيلياك الإيطالية [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)  
تناول الطعام بشكل جيد بدون الغلوتين - دليلك العملي لمرض السيلياك (طبعة 2018)  
توافق أوسلو، 2013  
تشخيص مرض السيلياك وبروتوكول المتابعة  
(19/8/2015 191 GU رقم)



## المنظفات ومستحضرات التجميل

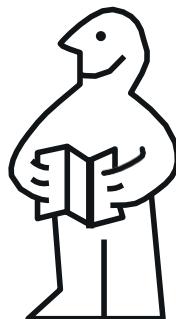
بما أن السيلياك أو الداء البطني يؤثر حسرياً على الأمعاء الدقيقة، فإن وجود الغلوتين في مستحضرات التجميل أو المنظفات أو غيرها من المنتجات التي قد تلامس مع الجلد والأغشية المخاطية لا يشكل أي خطر على مرضى السيلياك حتى كمية معجون الأسنان أو أحمر الشفاه التي يمكن تناولها عن طريق الخطأ لا تؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الغلوتين.

## الأدوية والمكمّلات الغذائية

يستطيع مرضى السيلياك تناول جميع الأدوية الموجودة في السوق بأمان، حيث أن القواعد المنظمة للأدوية تتطلب دائماً أن يكون محتوى الغلوتين أقل من 20 جزءاً في المليون. ومع ذلك، يجب اعتبار منتجات المعالجة المثلية والمكمّلات الغذائية، التي ليست أدوية، معرضة لخطر الإصابة بالإاضطرابات الهضمية وتقسيمها على أساس كل حالة على حدة.

مؤلفو المنشور AIC بيدمونت أصحابي التغذية في  
منطقة الغذاء - اللجنة العلمية لـ AIC بيدمونت

شكر خاص لمتطوعي AIC Piemonte



طبعة 2023



[piemonte.celiachia.it](http://piemonte.celiachia.it)