

بیماری سلیاک بیشتر بشناسیم

پدیدآور

آزیتا گنجی

متخصص داخلی

فوق تخصص کوارش و کبد

با همکاری

مریم معزی

انتشارات

آهنگ قلم

بهار ۱۳۹۰

تقدیم به حقیقت همیشه ماندگار زندگیم :
مادر م
او که
یک حرف و دو حرف بر زبانم
الفاظ نهاد و گفتن آموخت

www.ketab.ir

سرشناسه	گنجی، آزیتا.
عنوان و نام پدیدآور	بیماری سلیاک را بیشتر بشناسیم / گردآوری آزیتا گنجی.
مشخصات نشر	مشهد: آهنگ قلم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۶۴ س.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۲۵-۰۲۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	روده‌ها-بیماری‌ها
موضوع	بیماری سلیاک
رده‌بندی کنگره	۹۷۸-۶۰۰-۲۲۵-۰۲۲-۳ / ۸۶۲RC۱۳۹۰ س ۹۸۵
رده‌بندی دیویی	۵۹۳۹۹/۶۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۷۰۹۷۱

بیماری سلیاک را بیشتر بشناسیم

گردآوری: آرینا گنجی

طراح جلد: سعید بابائی
ویراستار: مهرا و مهرنیا
امور چاپ: دقت
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰
شمارگان: ۱۰۰۰ / رقی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۰۲۲-۳
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان



آهنگ قلم

مشهد/ کدپستی ۹۱۸۷۶۶۳۷۱۲
۰۵۱۱۷۶۴۷۳۰۹ - ۰۹۱۵۳۲۲۱۶۰۲
info@ahangheghalam.ir
www.ahangheghalam.ir

به استناد قوانین جهانی و ملی مالکیت فکری
تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

© Ahangheghalam Press 2011 all rights reserved

ناشر
نشانی ناشر
تلفن
پست الکترونیکی
سایت



فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	آشنایی بیشتر با دستگاه گوارش انسان
۱۴	بیماری سلیاک چیست؟
۱۶	علامت بیماری سلیاک
۱۸	چرا نشانه‌های بیماری سلیاک گوناگون هستند؟
۲۰	چه بیماری‌های همراه دیگری بیماران
۲۰	مبتلا به بیماری سلیاک را تهدید می‌کند؟
۲۰	شیوع بیماری سلیاک چه قدر است؟
۲۰	گروه‌های در معرض خطر این بیماری چه کسانی هستند؟
۲۰	بیماری سلیاک را چگونه تشخیص دهیم؟
۲۱	چه کسانی باید از نظر سلیاک بررسی شوند
۲۲	بررسی ژنتیک چه مواقعی انجام می‌شود
۲۲	درمان بیماری سلیاک چگونه است
۲۴	سلیاک نهفته یا خاموش به چه مواردی گفته می‌شود
۲۶	دستورات غذایی و شیرینی‌پزی
۲۷	بیسکویت نارگلی



- ۲۸..... شیرینی خشک مخصوص عید
- ۲۹..... شیرینی قطاب
- ۳۰..... شیرینی کشمش
- ۳۱..... شکلات شیر و نارگیل
- ۳۲..... شکلات صبحانه
- ۳۳..... سوهان عسلی
- ۳۴..... مارمالاد خرما و کنجد
- ۳۵..... پیراشکی سیب زمینی
- ۳۶..... سس مایونز
- ۳۷..... سس مایونز
- ۳۸..... کیک یک تخم مرغی
- ۳۹..... کیک صبحانه
- ۴۰..... کیک پرزده
- ۴۱..... کیک پای سیب
- ۴۲..... کیک نارگیلی با شکلات
- ۴۳..... شیرینی پنجره‌ای
- ۴۴..... شیرینی گوش فیلی
- ۴۵..... شیرینی دارچینی بدون فر
- ۴۶..... شیرینی دونات
- ۴۷..... شیرینی گردویی
- ۴۸..... شیرینی برنجی
- ۴۹..... بیسکویت نشاسته‌ای
- ۵۰..... نان شیرمال
- ۵۱..... نان قندی
- ۵۲..... نان فری
- ۵۳..... خمیرمایه نان



- ۵۴..... پیتزا
- ۵۶..... همبرگر ماهی
- ۵۷..... کباب کوبیده
- ۵۸..... سرخ کردن سیب زمینی به روش رستوران
- ۵۹..... بورانی مرغ
- ۶۰..... پنیر صبحانه
- ۶۱..... سس ریحان
- ۶۲..... میگو با سس ریحان
- ۶۳..... خورش کلم بروکلی
- ۶۴..... شولی



مقدمه

شاید اگر برای اولین بار پزشکتان به شما اطلاع دهد مانند تعداد زیادی از مردم که به مواد غذایی، گرده گل‌ها و داروهای مختلف حساسیت دارند، شما هم به نوعی از مواد غذایی حساسیت دارید، خیلی مطلب دور از ذهنی نباشد؛ ولی تصور نمایید که اگر این حساسیت شما به گندم و جو (پروتئینی به نام گلوتن) و فراورده‌های آن باشد، کمی قضیه فرق می‌کند؛ برای این که رژیم غذایی ما با نان تعریف شده است.

این که نان در فرهنگ و رژیم غذایی ما از جایگاهی ویژه‌ای برخوردار است، بر کسی پوشیده نیست.

ناگزیر باید این مطلب را پذیرفت که درصدی از مردم، این حساسیت را دارند و کم نیستند افرادی که با این نوع حساسیت غذایی در جمعیت زندگی می‌کنند و از بیماری خویش بی‌خبرند.

آنچه حائز اهمیت است این است که این بیماری - به دلایلی که در آینده توضیحات بیشتری داده خواهد شد - سلامت فرد را به علت



سوء جذب مواد غذایی در روده کوچک به خطر می‌اندازد که تعدادی از این عوارض جبران پذیرند.

از طرف دیگر به دلیل این که این بیماری دارای نشانه‌های مختلفی می‌باشد و گاهی اوقات هیچ نشانه‌ای ندارد، تشخیص آن چه توسط فرد و چه توسط پزشک معالج، کار آسانی نیست؛ لذا آگاهی دادن به افراد جامعه در مورد این بیماری و حساس بودن در مورد نشانه‌های آن، کمک شایانی به شناسایی و درمان این بیماری خواهد نمود.

مثالی که معمولاً در مورد این بیماری زده می‌شود، مثال کوه یخ است که قسمت اعظم آن زیر آب بوده و از دید بیننده به دور است؛ این که شما در قسمتی قرار گرفته باشید که دیده شوید، خیلی مهم است؛ لذا اگر بیماری شما سلیاک تشخیص داده شد ناراحت نباشید و بدانید اگر رژیم غذایی را که پزشک به شما می‌دهد کاملاً رعایت نمایید، به طور کامل بهبود می‌یابید.

همیشه خدا را به خاطر این امر شاکر باشید و به آن جمعیتی فکر کنید که هنوز بیماری‌شان شناخته نشده است و عوارض بیماری روز به روز سلامت آن‌ها را تهدید خواهد کرد.

این که این حساسیت چگونه به وجود می‌آید و در چه افرادی بیشتر دیده می‌شود، بعداً توضیح داده خواهد شد. آنچه مهم است



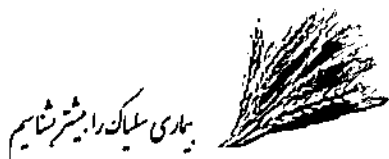
این است که هر کسی و در هر سنی ممکن است و این که بیماری را داشته باشد زن باشد یا مرد، فرقی نمی‌کند.

به محض این که فرد بعد از اتمام دوران شیر دهی از فرآورده‌های گندم استفاده نماید، این حساسیت شروع می‌شود و تا زمانی که گندم از رژیم غذایی حذف نشود، بیماری ادامه دارد. شروع نشود التهاب و تخریب روده کوچک ادامه خواهد داشت.

عواقب ناگوار و غیر قابل جبران بیماری سلیاک و نیاز بیشتر بیماران به اطلاعات به روز شده در مورد این بیماری و عدم آگاهی عامه مردم در مورد این بیماری، ما را بر آن داشت تا مطالبی را به زبان ساده و قابل فهم برای عموم مردم جامعه در مورد این بیماری تهیه و تألیف نماییم.

در نگارش این کتابچه، تلاش شده است که مطالب به زبان ساده و تا جایی که امکان دارد به دور از اصطلاحات علمی باشد و از آن جایی که ممکن است بیماران در تهیه و شناسایی نان و مواد غذایی فاقد گلوتن دچار مشکل باشند، اطلاعاتی را نیز در این زمینه جمع‌آوری نموده‌ایم.

بدیهی است کاری که در این مورد انجام داده‌ایم خالی از نقص نخواهد بود؛ لذا از تمام بیماران و همکارانی که این کتابچه را مطالعه



بیاری سلیک را بیشتر شناسیم

کرده‌اند تقاضا می‌کنیم با ارائه نقطه نظرات مثبت خود مرا در
برداشتن قدم‌های بعدی یاری نموده و غریق امتنان سازند.

دکتر آزیتا گنجی

آبان ماه هزار و سیصد و هشتاد و نه

ایران - مشهد

www.ketab.ir