أعراض وعلاج حساسية الغلوتين

مرض حساسية الغلوتين (ويُسمّى أيضاً مرض سيلياك) هو ردّ فعل من الجهاز المناعي، يحدث لدى بعض الناس تجاه تناول أطعمة تحتوي على الغلوتين، وهذا الأخير هو بروتين يوجد في بعض الأطعمة التي نتناولها يومياً. فماذا نعرف عن هذا المرض الذي يُصيب الكبار والصغار على السواء؟

1- ما أعراض حساسية الغلوتين؟

أ- صداع ودوار.

ب- انتفاخ الساقين.

ت- إسهال، غازات، انتفاخ ونقصان الوزن.

ث- كلّ ما ذكر أعلاه.

2- كيف يؤثر الغلوتين في وظيفة الأمعاء؟

أ- يجعل الأمعاء تنزف دماً.

ب- يجعل بطانة الأمعاء تتورّم وتلتهب.

ت- يؤدي إلى تقلص شُعيرات الأمعاء التي تمتص العناصر الغذائية المهمة.

ث- الإجابتان "ب" وت".

3- يمكن للمصاب بمرض حساسية الغلوتين أن يتناول:

أ- الفول.

ب- الأرز.

ت- البطاطا.

ث- كلّ ما ذكر أعلاه.

4- كيف تتم معالجة مرض حساسية الغلوتين؟

أ- تغيير في النظام الغذائي.

ب- علاج بالأشعة.

ت- المضادات الحيوية.

ث- العملية الجراحية.

5- أغذية يجب على مريض حساسية الغلوتين أن يتجنبها:

أ- الحبوب وخاصّة القمح والشعير.

ب- الفواكه.

ت- الحليب ومشتقاته.

ث- الفول السوداني.

الإجابات الصحيحة:

1- الإجابة الصحيحة هي "ت":

أعراض مرض سيلياك أو حساسية الغلوتين هي:

إسهال، غازات، انتفاخ ونقصان الوزن، إضافةً إلى شعور بالتعب والإرهاق.

2- الإجابة الصحيحة هي "ث" الإجابتان "ب" و"ت":

عند دخول الغلوتين جوف المريض، تظهر استجابة مناعية في الأمعاء الدقيقة، حيث تبدأ بطانتها في الالتهاب والتورم. ويؤدي الالتهاب في الشعيرات الموجودة في الأمعاء الدقيقة إلى التقلص وحتى الزوال. وهذه الشعيرات هي المسؤولة عن امتصاص الفيتامينات والمعادن، وغيرها من العناصر الغذائية التي توجد في الطعام، ومن دونها لا يحصل الجسد على العناصر الغذائية الضرورية للصحّة والنمو السليم. ومع الوقت، يؤدي سوء الامتصاص إلى حرمان الدماغ والجهاز العصبي، إضافةً إلى العظام والكبد وغيرها من الأعضاء من التغذية السليمة، ما يؤدي إلى نقص في الفيتامينات أو عناصر أخرى مهمة، مثل الكالسيوم أو الزنك أو غيرهما.

3- الإجابة الصحيحة هي "ث":

كلّ ما ذكر أعلاه، لأنّ الأرز والبطاطا أو الفول ليست من الأغذية التي تحتوي على الغلوتين.

4- الإجابة الصحيحة هي "أ":

يمكن علاج مرض حساسية الغلوتين بإجراء تغييرات على النظام الغذائي، والأدق هو أنّ هذا ليس علاجاً، وإنما فقط سيطرة على الوضع لتفادي الأعراض والمضاعفات. ويقوم هذا العلاج على الابتعاد عن تناول أي أغذية تحتوي على الغلوتين، حيث يؤدي إلى شفاء الأمعاء وعودتها إلى أداء وظائفها الطبيعية، واختفاء الأعراض، وللحفاظ على النتيجة الطيّبة نفسها ينبغي تجنّب تناول الغلوتين مدى الحياة.

5- الإجابة الصحيحة هي "أ"، الحبوب:

مثل: القمح والشعير والشوفان... لأنّها تحتوي على بروتين الغلوتين التي تُهيج الجهاز المناعي لدى بعض الناس عند دخوله جسم الإنسان. فيقوم الجهاز المناعي بمهاجمة شُعيرات الأمعاء الدقيقة، وهذه الشعيرات مهمة لأنّها هي التي تمتص العناصر الغذائية وتطرحها في مجرى الدم. وعندما تتم مهاجمة هذه الأنسجة وتدميرها، يعاني جسم الإنسان نقصاً في العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاج إليها الجسم، مثل الكربوهيدرات والفيتامينات الكالسيوم والمغنيزيوم والحديد وغيرها.