



حساسية القمح (حساسية الجلوتين) أكثر من ٥٠ خرافة ومفهوماً خاطئاً يعتقدها المرضى والأطباء في التشخيص والعلاج

تأليف

د. أحمد بن علي الصرخي

أستاذ طب الأطفال المشارك

استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد ومناظير الأطفال

عضو كرسي سمو الأمير عبد الله بن خالد لأبحاث حساسية القمح (سلياك)

كلية الطب والمدينة الطبية بجامعة الملك سعود - الرياض

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب. ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤٠ هـ (٢٠١٩ م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الصرخي، أحمد بن علي

حساسية القمح (حساسية الجلوتين): أكثر من ٥٠ خرافة ومفهوماً خاطئاً
يعتقدها المرضى والأطباء في التشخيص والعلاج. / أحمد بن علي الصرخي -
الرياض، ١٤٤٠ هـ.

١٠٦ ص؛ ١٧ سم × ٢٤ سم

ردمك: ٠ - ٧٢٠ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الاغذية ٢- الاغذية والصحة ٣- الحساسية أ. العنوان

١٤٤٠/٤٢٢٠

ديوي ٦٤١

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٤٢٢٠

ردمك: ٠ - ٧٢٠ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حكمت هذا الكتاب لجنة متخصصة شكلها المجلس العلمي ، وقد وافق المجلس
على نشره في اجتماعه الثاني للعام الدراسي ١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ، المعقود بتاريخ
١٧ / ١ / ١٤٤٠ هـ، الموافق ١٧ / ٩ / ٢٠١٨ م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء
كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو
استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.



مقدمة المؤلف

حساسية القمح، حساسية الجلوتين، مرض السيلياك، الداء البطني، الداء الدبقي والداء الغرواني... كلها ترجمات عربية لنفس المرض، ورغم كل هذه الأسماء، ورغم انتشار المرض بشكل متزايد إلا أن الوعي العام عنه في المجتمع ما زال أقل من المأمول.

وقد لاحظت من خلال عملي، ومن خلال تواصلتي مع الناس من خلال مواقع التواصل الاجتماعي كمية المعلومات المغلوطة عن هذا المرض، التي تبدأ من الاسم، وتنتهي بالعلاج، مروراً بالأعراض وآلية تشخيص المرض، والغريب أن هذه المفاهيم الخاطئة ليست محصورة على العامة والمرضى فقط، بل تشمل كذلك بعض الممارسين الصحيين، مما يعني أنه ما زال أمامنا الكثير من العمل والجهد لتوضيح الصورة ورفع مستوى الوعي عن هذا المرض، وغيره من الأمور المتعلقة بالصحة في مجتمعنا.

ومع ثورة الإنترنت الهائلة، وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة أصبح الكثير من أفراد المجتمع يستقي معلوماته عن الصحة والمرض من خلال هذه المصادر، التي لا ولن تخلو من اختلاط الحابل بالنابل، والحقيقة بالخرافة، والعلم بالدجل. أما الكتب العربية التي تتحدث عن هذا المرض فتكاد لا تتعدى أصابع اليد الواحدة، التي كُتبت أغلبها من قِبل المرضى الناشطين في التوعية المجتمعية عن حساسية الجلوتين، وهي تعتبر إضافة رائعة للمكتبة العربية، ولكن كان ينقصها - من وجهة نظري - الجانب العلمي المتخصص المُحَكَّم؛ لذلك قررت أن أكتب هذا الكتاب الذي بين يديكم أملاً في أن يساعد في سد شيء من هذا النقص الكبير في المادة العربية العلمية المُقدّمة للعامة عن هذا المرض، سائلاً الله أن يوفقني في ذلك.

وقد ناقشت في هذا الكتاب أكثر من خمسين خرافة ومعلومة خاطئة عن المرض، حيث قسّمت الكلام عنها في ستة فصول: تكلمت في الفصل الأول عن الجهاز الهضمي ووظيفته كمقدمة مهمة للقارئ الكريم، ثم تطرقت في الفصل الثاني لبعض الخرافات والمفاهيم الخاطئة عن المرض بشكل عام، أما في الفصل الثالث فقد تكلمت عن المفاهيم الخاطئة الخاصة بأعراض المرض، والفصل الرابع كان عن المفاهيم الخاطئة الخاصة بالتشخيص، أما الفصل الخامس فقد أسهبت في الكلام عن المفاهيم المغلوطة حول العلاج وهي الحمية الخالية من الجلوتين، وأخيراً ركّزت في الفصل السادس على المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالتأثيرات النفسية والاجتماعية الخاصة بالمرض وكيفية التعامل معها.

وقد انتهجت نهجاً علمياً في كتابة هذا الكتاب، راجعاً للكثير من المصادر العلمية المتخصصة، وقد اعتمدت على المعجم الطبي الموحد والمعتمد من منظمة الصحة العالمية في ترجمة المصطلحات الطبية الدقيقة، ولكنني - في الوقت نفسه - حاولت أن أقدم المعلومة بلغةٍ سلسةٍ يفهمها القارئ العادي قبل المتخصص، وقد أضفت المصادر بعد كل فصل - وكلها باللغة الإنجليزية - وذلك لمن أراد الاستزادة.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب مجهوداً يُضاف لكثير من المجهودات التي يقوم بها الناشطون للتوعية عن حساسية القمح (الجلوتين) لزيادة ثقافة المرضى بشكل خاص والمجتمع بشكل عام عن طبيعة المرض وكيفية التعامل معه. كما أتمنى أن يكون إضافةً للمكتبة العربية في تقديم مادة علمية موثوقة بلغة بسيطة يفهمها القارئ العادي. إنني أوّمن تماماً بأن الوعي هو اللبنة الأساسية في تحسن الصحة - بمفهومها الشامل الجسدي والنفسي والعقلي - لأفراد المجتمع، وهو ما نسعى إليه جميعاً.

ولعلي أقدم في نهاية هذه المقدمة شكري وعرفاني للأستاذ الدكتور أحمد باهمام أستاذ طب الأمراض الباطنية في كلية الطب جامعة الملك سعود ومدينة جامعة الملك سعود الطبية، وكذلك الدكتور عبد الرحمن الحسيني أستاذ طب الأطفال المشارك في جامعة الفيصل ومدينة الملك فهد الطبية، لتكرمهم بالمراجعة العلمية للمسودة الأولى من الكتاب، حيث كان لملاحظاتهم كبير الأثر في إخراجها بصورة أفضل. كما أشكر كرسي الأمير خالد بن عبدالله لأبحاث حساسية القمح للمساعدة التحريرية في إعداد مسودة هذا الكتاب.

مقدمة المؤلف

ز

أخيراً أسأل الله التوفيق فيما ذهبت إليه، راجياً إياه أن أجد ما كتبتَه علماً نافعاً يُنتفع به، وعملاً صالحاً
أجده في صحيفتي يوم الدين.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

د أحمد بن علي الصرخي

أستاذ طب الأطفال المشارك

الجمعة ٢٨ ربيع ثاني ١٤٣٩ الموافق لـ ٤ يناير ٢٠١٨

المحتويات

| | |
|----------|--|
| هـ..... | مقدمة المؤلف |
| ١ | الفصل الأول: الجهاز الهضمي.. التركيب والوظيفة..... |
| ١ | مقدمة |
| ٧ | الفصل الثاني: خرافات عامة عن مرض حساسية الجلوتين |
| ٧ | خرافة (١): حساسية القمح = حساسية الجلوتين |
| ٨ | خرافة (٢): مشكلة مرضى حساسية الجلوتين هي تناول المخبوزات فقط |
| ١٠ | خرافة (٣): حساسية الجلوتين، عدم تحمل الجلوتين، حساسية الدقيق: كلها مترادفات متشابهة لنفس المرض |
| ١٣ | خرافة (٤): حساسية الجلوتين هو مرض جديد |
| ١٥ | خرافة (٥): حساسية الجلوتين هو مرض نادر في المجتمع |
| ١٦ | خرافة (٦): التعرض للجلوتين هو السبب الأوحده لحدوث المرض |
| ١٨ | خرافة (٧): حساسية الجلوتين تصيب الأطفال فقط |
| ١٩ | خرافة (٨): حساسية الجلوتين لدى البالغين تشبه تماماً حساسية الجلوتين لدى الأطفال |
| ٢٢ | خرافة (٩): حساسية الجلوتين هي حساسية تقليدية تزول مع الوقت |
| ٢٣ | خرافة (١٠): تشخيص شخص ما بأن لديه حساسية الجلوتين يعني احتمالية (كبيرة جداً) لإصابة أحد أقاربه بها |

خرافة (١١): الشوفان يحتوي على الجلوتين ٢٣

خرافة (١٢): حساسية الجلوتين هي المسبب لاضطراب التوحد ٢٤

الفصل الثالث: خرافات متعلقة بالأعراض ٢٩

خرافة (١٣): أعراض حساسية الجلوتين محصورة في مشاكل الجهاز الهضمي فقط ٢٩

خرافة (١٤): حساسية الجلوتين تأتي بنمط واحد لدى كل المرضى ٣٢

خرافة (١٥): حساسية الجلوتين مرض بسيط ويمكن التهاون به ٣٤

خرافة (١٦): يُستبعد إصابة الأشخاص بحساسية الجلوتين عندما لا يكون لديهم أية أعراض ... ٣٥

خرافة (١٧): حساسية الجلوتين تصيب الأشخاص النحيفين فقط ٣٦

خرافة (١٨): الأشخاص الذين يعانون من الإمساك لا يمكن أن يصابوا بحساسية الجلوتين ٣٧

خرافة (١٩): حساسية الجلوتين ومتلازمة القولون العصبي صورتان لعملة واحدة ٣٧

الفصل الرابع: خرافات التشخيص ٤١

مقدمة ٤١

خرافة (٢٠): (إيجابية) تحليل الأجسام المضادة (كافٍ لوحده) لتشخيص حساسية الجلوتين ٤٦

خرافة (٢١): (سلبية) اختبار الأجسام المضادة كافٍ تماماً ل(استبعاد) حساسية الجلوتين ٤٧

خرافة (٢٢): نسبة ارتفاع الأجسام المضادة تعكس شدة الضرر الحاصل في الأمعاء ٤٨

خرافة (٢٣): ارتفاع الأجسام المضادة لدى الأطفال المُشخصين حديثاً بالسكري من النوع الأول

هو دليل قاطع على الإصابة بحساسية الجلوتين ٤٩

خرافة (٢٤): (إيجابية) تحليل الأجسام المضادة عن طريق اللعاب هو دليل قاطع على الإصابة

بحساسية الجلوتين ٥٠

خرافة (٢٥): يمكن الاقتصار على اختبار الجينات فقط لتشخيص حساسية الجلوتين ٥٠

خرافة (٢٦): يمكن تشخيص حساسية الجلوتين دون الحاجة لعمل المنظار ٥١

خرافة (٢٧): يجب إعادة عمل المنظار بعد الخضوع للحماية الخالية من الجلوتين للتأكد من تحسن

الحالة ٥٢

| | |
|---|----|
| خرافة (٢٨): الاستجابة للحمية الخالية من الجلوتين وتحسن الأعراض هو تشخيص قاطع لحساسية الجلوتين دون الحاجة لعمل أية تحاليل أخرى | ٥٣ |
| خرافة (٢٩): يُعتبر اختبار الأجسام المضادة (السليبي) كافياً لاستبعاد حساسية الجلوتين لدى أقارب المريض من الدرجة الأولى..... | ٥٤ |
| خرافة (٣٠): المنظار العلوي للجهاز الهضمي خطير..... | ٥٥ |
| الفصل الخامس: خرافات متعلقة بالعلاج (الحمية الخالية من الجلوتين - Gluten free diet)..... | |
| مقدمة | ٥٩ |
| خرافة (٣١): الحمية شديدة جداً، ولا أستطيع تحملها | ٦٤ |
| خرافة (٣٢): عبارة "خالٍ من الدقيق" = "خالٍ من الجلوتين" | ٦٥ |
| خرافة (٣٣): البدء بالحمية الخالية من الجلوتين قبل استشارة الطبيب..... | ٦٦ |
| خرافة (٣٤): الحمية تشفي من المرض نهائياً..... | ٦٧ |
| خرافة (٣٥): الحمية مؤقتة، ويمكن الرجوع بعد مدة للأكل الطبيعي المحتوي على الجلوتين..... | ٦٨ |
| خرافة (٣٦): لا مانع من تناول كميات قليلة من الطعام المحتوي على الجلوتين | ٦٨ |
| خرافة (٣٧): لا يحتاج المصاب بحساسية الجلوتين أن يكون على حمية صارمة مادام لا يشكو من أية أعراض | ٦٩ |
| خرافة (٣٨): الغذاء الخالي من الجلوتين صحي (لكل) الناس | ٧٠ |
| خرافة (٣٩): ستختفي كل مضاعفات المرض عندما يبدأ المريض بالحمية..... | ٧١ |
| خرافة (٤٠): لا ألاحظ أية أعراض عندما (أخرط) في الحمية، إذلاً لا مشكلة!..... | ٧٢ |
| خرافة (٤١): تزول أعراض المرض خلال أسابيع من البدء في الحمية..... | ٧٣ |
| خرافة (٤٢): عدم رجوع الأجسام المضادة إلى مستوياتها الطبيعية خلال أشهر يعني أن هناك مشكلة..... | ٧٣ |
| خرافة (٤٣): يجب أن يبتعد مرضى حساسية الجلوتين عن منتجات الألبان بشكل دائم | ٧٤ |

- خرافة (٤٤): هناك حالات تُشفيت تماماً من حساسية الجلوتين، وعادت لتناول منتجات الجلوتين دون مشاكل ٧٥
- خرافة (٤٥): يمكنني تناول الطعام المحتوي على الجلوتين بأمان بعد تناول (كبسولة خاصة) مع الوجبة ٧٦
- خرافة (٤٦): لدى الطب البديل علاجات تشفي تماماً من حساسية الجلوتين ٧٨
- خرافة (٤٧): يمكن الوقاية من حساسية الجلوتين للأشخاص المعرضين له بصورة فعّالة ٧٩
- خرافة (٤٨): ليس هناك حاجة للمتابعة مع طبيبي أو أخصائيي التغذية، فقد أصبحنا خبراء ٨٠
- خرافة (٤٩): الكريات والشامبوهات ومواد التجميل المحتوية على الجلوتين تسبب انتكاس المرض ٨١
- خرافة (٥٠): تنظيف أنية الطبخ المشتركة كافٍ لمنع حصول التلوث بإعادة الجلوتين ٨٢
- الفصل السادس: خرافات متعلقة بالتأثيرات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية لحساسية الجلوتين ٨٥
- خرافة (٥١): الطعام الصحي الخالي من الجلوتين يجب أن يكون غالباً ٨٥
- خرافة (٥٢): الالتزام الصارم بالحمية يؤثر على حياتي الاجتماعية، فلا أستطيع حضور الولائم والمناسبات العائلية ولا السفر ولا حتى الأكل في المطاعم. ٨٦
- خرافة (٥٣): أنا وحيد ٩٢
- ثبت المصطلحات ٩٥
- أولاً: (عربي-إنجليزي) ٩٥
- ثانياً: (إنجليزي-عربي) ٩٩
- كشاف الموضوعات ١٠٣