

Що таке целіакія?

- Люди з целіакією проявляють аномальну реакцію на глютен.
- Аномальна реакція призводить до пошкодження власних тканин організму, особливо слизової оболонки тонкого кишечника. Організм виробляє речовини (антитіла) проти власних тканин (трансглутаміназу тканини і ендомізіум). Саме тому целіакія є аутоімунною хворобою.



Як вона діагностується?

- Ці аномальні антитіла можна виміряти у крові і вони допомагають встановити діагноз целіакії.
- У деяких дітей діагноз ставлять лише за допомогою аналізу крові. У інших – додатково потрібні зразки тканин (біопсія) із тонкого кишечника, щоб підтвердити пошкодження слизової оболонки.
- Слизова оболонка виліковується і антитіла стають в межах норми, якщо людина дотримується суворої **безглютенової дієти**.

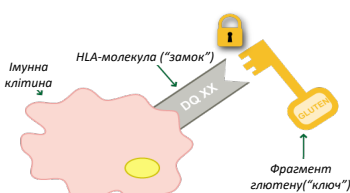
У деяких людей потрібно взяти **маленькі зразки тканини** з тонкого кишечника

Хто знаходиться під ризиком мати целіакію?

- Аномальна реакція виникає лише у людей з певними маркерами на їх імунних клітинах, які називаються **HLA DQ2 / DQ8**.
- Не всі люди з HLA DQ2 або DQ8 матимуть целіакію. Інші фактори навколишнього середовища чи способу життя, окрім глютену, грають важливу роль. Проте, ці фактори є ще досі невідомими. Хворобу запобігти не можна.



Відсутній ризик розвитку целіакії



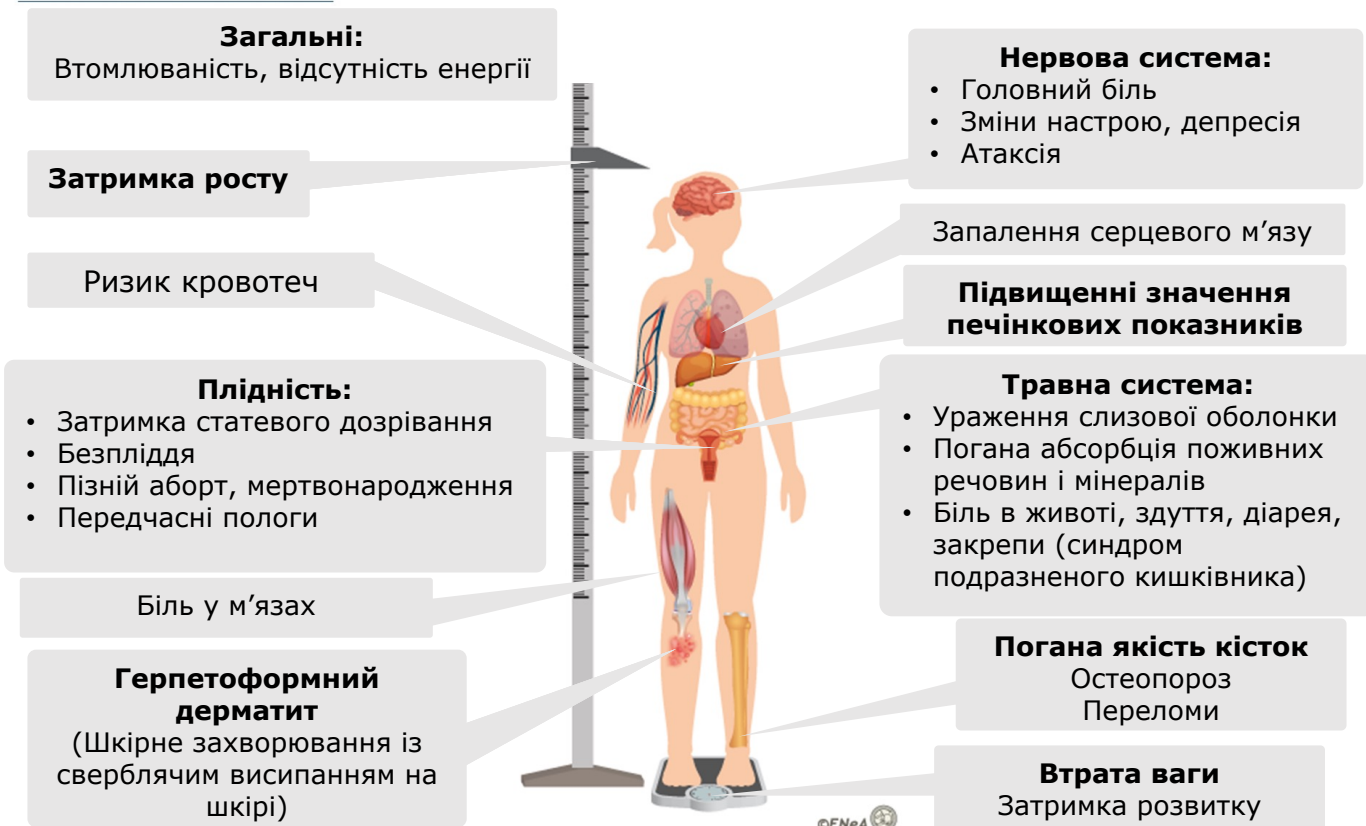
HLA-маркери інші ніж DQ2 чи DQ8:
Ключ (глютен) не входить у замок (HLA-молекулу).

Ризик розвитку целіакії



HLA-маркерами є DQ2 чи DQ8:
Ключ (глютен) ідеально підходить до замка (HLA-молекули).

Можливі симптоми целіакії



- Целіакія переважно розвивається з перших років життя. **Не всі особи з целіакією мають ознаки чи симптоми**, навіть якщо у них є пошкоджена слизова оболонка. Симптоми дуже різноманітні, неспецифічні і можуть виявлятися поза травною системою. Вони можуть розвиватися через декілька чи десятки років після початку захворювання.
- Саме тому **целіакія є часто не діагностованою**. Діагностують лише тих, хто має більш важкі симптоми («вершина айсбергу целіакії»).
- Целіакію виявляють у приблизно 1 людини зі 100. Родичі першого ступен (брати, сестри, батьки і діти) мають хворобу у 8 разів частіше. Тому їх також слід тестувати. Аналіз крові на антитіла до тканинної трансглутамінази (tTG або TGA) виявляє випадки з симптомами і без них.

Класична целіакія: симптоми мальабсорбції

- Позитивні антитіла
- Атрофія ворсинок
- Симптоми з боку травної системи

Симптоматична целіакія: неспецифічні симптоми

- Позитивні антитіла
- Атрофія ворсинок
- Симптоми поза межами травної системи

Безсимптомна целіакія

- Позитивні антитіла
- Атрофія ворсинок
- Відсутність симптомів

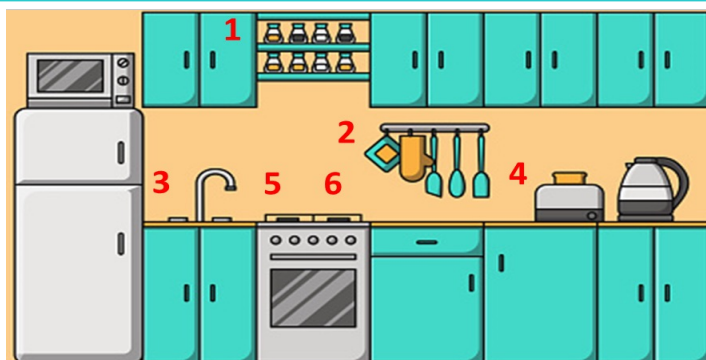
Зернові продукти, які містять глютен	Безглютенові продукти, якщо свіжі та необроблені	Безглютенові злаки та боби
<ul style="list-style-type: none"> • Пшениця • Ячмінь • Жито • Спельта • Двозернянка • Полба • Булгур • Тритикале • Кускус • Овес (якщо <u>не</u> позначені як безглютенові)	<ul style="list-style-type: none"> • М'ясо • Риба • Яйця • Фрукти • Овочі • Картопля • Маніок • Тофу • Молоко, вершки • Сир (без доданих інгредієнтів) • Горіхи (натуральні, обсмажені) 	<ul style="list-style-type: none"> • Рис • Сорго • Кукурудза • Овес (якщо позначено як безглютеновий) • Просо • Гречка • Кіноа • Теф • Сочевиця • Нут

Лікування

- Єдиним ефективним методом є **строга безглютенова дієта**, що виключає глютен **протягом усього життя**.
- Упаковані продукти, на яких є символ **перекресленого зерна** або напис «без глютену» є безпечними.
- Через 3 роки після початку дієти слизова оболонка відновлюється.
- При строгому дотриманні безглютенової дієти **прогноз є відмінний та без ускладнень**.
- При порушенні безглютенової дієти організм усе пам'ятає та реагує: відбувається повторне пошкодження слизової оболонки.
- Дтримуватись дієти є нелегко, але Ви та Ваша родина зможете з часом до неї звикнути.

Найважливіші заходи, які потрібно взяти при поверненні додому, щоб уникнути контакту з глютенем:

1. **Зберігайте безглютенові продукти в окремих закритих контейнерах і чітко позначайте їх.**
2. **Використовуйте чисті кухонні прилади.**
3. **Руки та поверхні** повинні бути чистими перед приготуванням безглютенових продуктів (для цього достатньо води).
4. **Тостер:** можна використовувати один і той самий тостер для продуктів з та без вмісту глютену, але важливо тримати його без крихт.
5. **Макарони:** готуйте безглютенові макарони в чистій каструлі із свіжою водою. Спершу відціджуйте безглютенові, а потім глютенівмісні макарони, якщо ви використовуєте один і той самий друшлаг.
6. **Смажені продукти:** спершу смажте безглютенові продукти, а потім – глютенівмісні.





Отримання допомоги

- **Консультація щодо дієти** досвідченим дієтологом, який має досвід призначення безглютенової дієти.
- **Організації для підтримки пацієнтів** (наприклад «спілка целиакії») надають підтримку та інформаційні матеріали.
- **Групи ровесників** для дітей, підлітків, дорослих та батьків дітей з целиакією.
- **Психолог**, якщо Ваша дитина потребує підтримки для того, щоб прийняти діагноз або дотримуватися дієти.
- **Регулярні візити до лікаря** для контролю росту і розвитку, а також проведення тестів крові на антитіла кожні 6 місяців до їх нормалізації. Після цього – кожні 1-2 роки або раніше, якщо виникають симптоми.
- **Повідомлення сім'ї, друзів, вихователів у дитсадку та вчителів у школі.** Просіть підтримати Вашу дитину у дотриманні дієти.
- **Електронні навчальні інструменти** для пацієнтів та їх батьків, щоб отримати більше інформації (доступні англійською та 8 іншими мовами).

Важливі пункти

- **Зберігайте письмовий звіт** з результатами діагнозу целиакії дитини в безпечному місці з іншими медичними записами.
- **Запишіть дані дієтолога:** ім'я, прізвище, номер телефону
- **Наступна зустріч з лікарем:** дата та час
- **Посилання на інструмент для електронного навчання:** www.celiacfacts.eu
- **Контакти організації підтримки пацієнтів з целиакією:** ім'я, адреса, веб сайт



This version was translated from English. Thank you to Yuliia Novosad and Nataliya Gromnatska.
ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.