

Çölyak hastalığı

Çölyak hastalığı nedir?

- Çölyak hastaları glutene karşı anormal bir reaksiyon gösterirler.
- Anormal reaksiyon, özellikle ince bağırsağın iç yüzeyinde (mukoza) hasara yol açar. Vücut kendi dokularına karşı maddeler (**antikorlar**) üretir (**doku-transglutaminaz ve endomisyum**). Bu nedenle, çölyak hastalığı **oto-immün** bir hastalıktır.



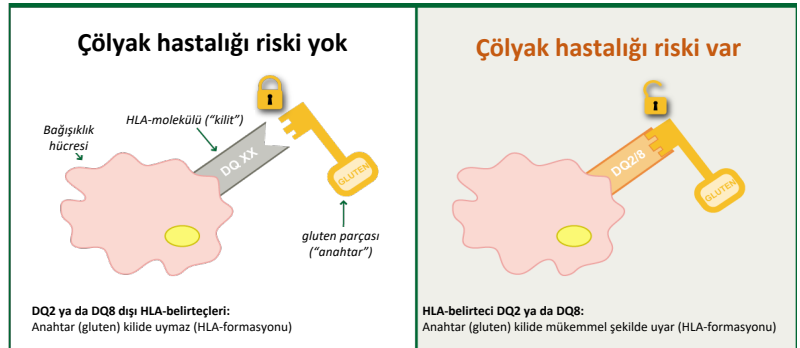
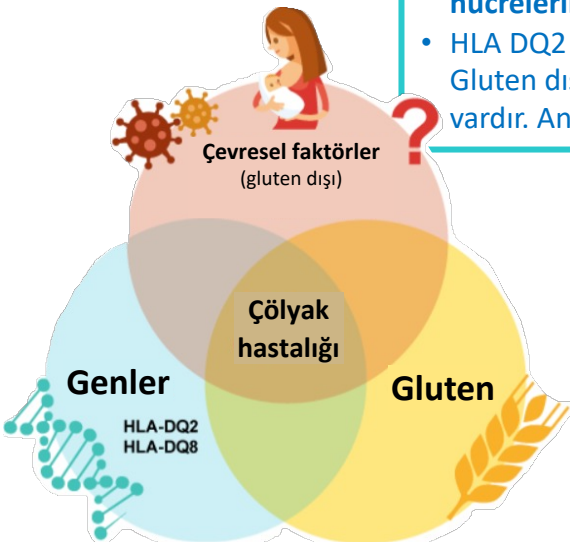
Tanı nasıl konulur?

- Anormal **antikorların** kanda düzeyinin ölçülmesi çölyak tanısının konulmasına yardımcı olabilir.
- Bazı çocuklarda **tanı** sadece **kan testleriyle** konulabilir. Diğerlerinde, bağırsaktaki hasarı göstermek için, ince bağırsaktan doku örneklerinin (**biyopsi**) alınması gerekebilir.
- Hasta katı bir **glutensiz diyet** uyguladığında mukoza iyileşir ve antikorlar negatifleşir.

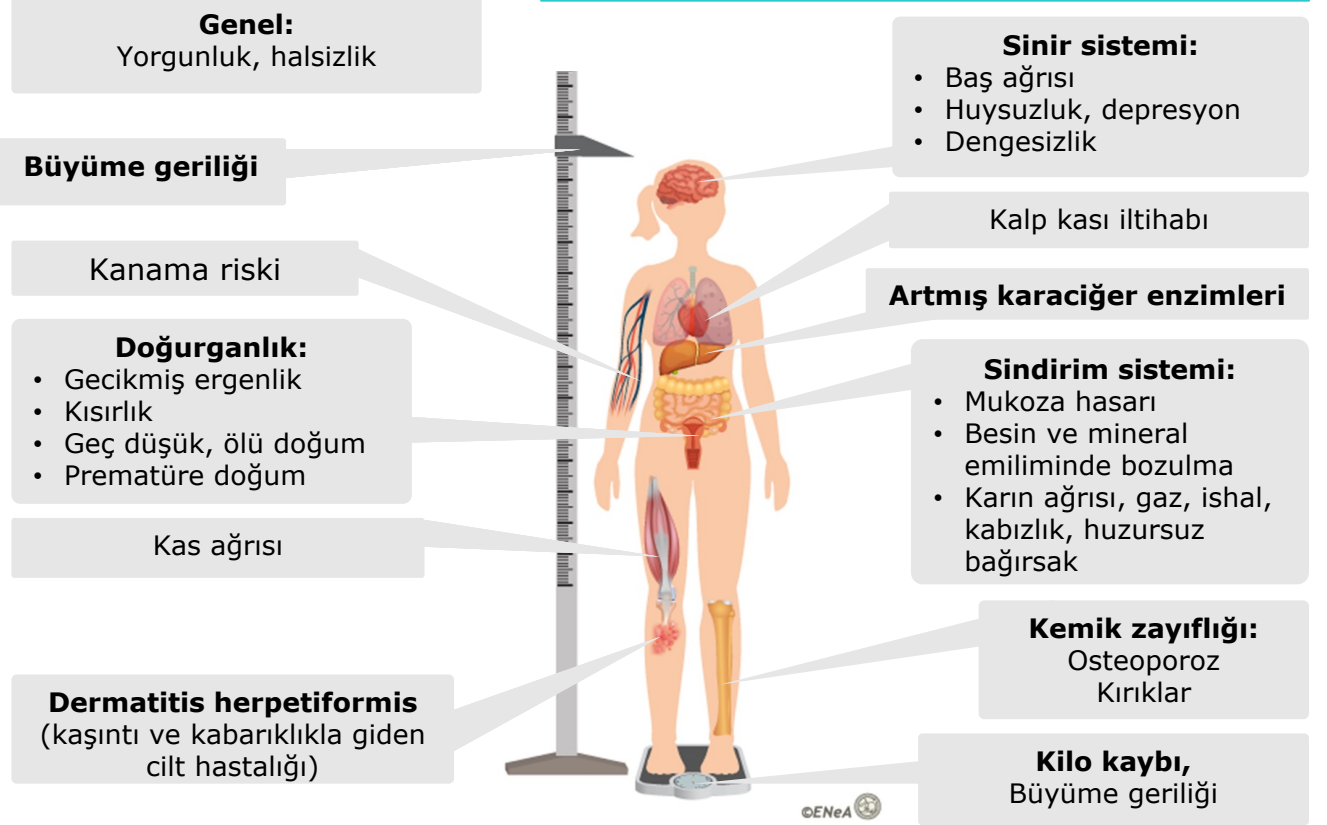


Kimler çölyak hastalığı riskine sahiptir?

- Anormal yanıt sadece **HLA DQ2 / DQ8** adlı **belirteçleri bağışıklık hücrelerinde taşıyanlarda** olur.
- HLA DQ2 ya da DQ8'e sahip olan herkeste çölyak hastalığı gelişmez. Gluten dışında, çevresel ya da yaşam tarzıyla ilgili faktörlerin rolü de vardır. Ancak bu faktörler bilinmemektedir. Hastalık önlenemez değildir.



Çölyak hastalığının olası belirtileri



©ENEA

- Çölyak hastalığı çoğunlukla yaşamın ilk yıllarında başlar. Çölyak hastalığı olan kişilerin hepsinde, bağırsakta hasar olsa bile **belirti ya da bulgu olmayabilir**. Belirtiler çok değişken olup sindirim sistemi dışı da olabilir. Hastalık başladıktan sonra yıllar boyu ortaya çıkabilir.
- Bu nedenle **çölyak hastalığı tanısı sıklıkla atlanmaktadır**. En ağır şikayeti olan hastalara tanı konulmaktadır («çölyak buzdağının tepesi»).
- Çölyak hastalığı 100 kişiden 1'inde görülür. **Birinci derece akrabalarda** (kardeşler, ebeveynler ve çocuklar) hastalık **8 kat daha sık görülür**. Bu nedenle bu kişilere de test yapılmalıdır. **Doku-transglutaminaz antikor kan testi (tTG ya da TGA) şikayeti olan ya da olmayan hastaları saptayabilir.**

Klasik çölyak hastalığı: malabsorbsiyon belirtileri

- Pozitif antikor testi
- Villus atrofi
- Sindirim sistemi belirtileri

Semptomatik çölyak hastalığı: özgül olmayan belirtiler


- Pozitif antikor testi
- Villus atrofi
- Sindirim sistemi dışı belirtiler

Sublinik / asemptomatik çölyak hastalığı

- Pozitif antikor testi
- Villus atrofi
- Belirti yok

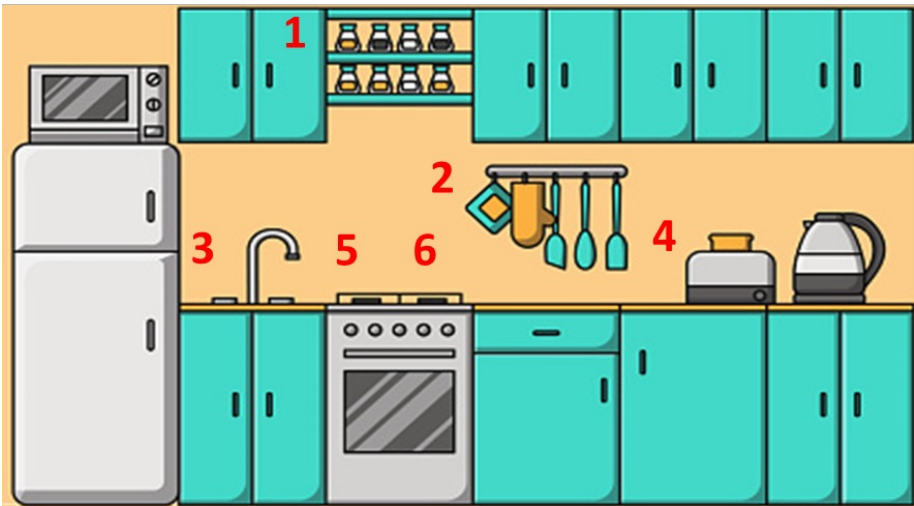
Gluten içeren tahıllar ve tahıl ürünleri	İşlenmemiş ve tazeysen glutensiz	Glutensiz tahıl ve baklagiller
<ul style="list-style-type: none"> Buğday Arpa Çavdar Kavuzlu buğday Gernik buğdayı Dinkel buğdayı Bulgur Tritikale Kuskus Yulaf (Glutensiz etiketi yoksa) 	<ul style="list-style-type: none"> Et Balık Yumurta Meyve Sebze Patates Manyok Tofu Süt, krem Peynir (katkı maddesiz) Kuruyemiş (kavrulmuş, doğal) 	<ul style="list-style-type: none"> Pirinç Sorgum Darı/mısır Yulaf (glutensiz etiketi varsa) Cin darı (Millet) Çiya Karabuğday Kinoa Teff (yıllık demet otu) Mercimek Nohut

Tedavi

- Etkili tek tedavi, **ömür boyu**, katı **glutensiz diyet**dir.
- Buğday başağının üzerine **çapraz çizgi** olan ya da «Glutensiz» olarak işaretlenmiş paketli gıdalar güvenlidir. 
- Mukoza, diyetle başladıktan en geç 3 yıl içinde iyileşir.
- Katı glutensiz diyetle hastalık seyri **mükemmel ve komplikasyonsuzdur**.
- Diyette kaçak olduğunda vücut gluteni hatırlar, yanıt verir ve hasar yeniden başlar.
- Diyete uymak kolay değildir. Zamanla siz ve çocuğunuz alışacaktır.

Evde çapraz bulaşmayı önlemek için alınabilecek en önemli

- Glutensiz ürünleri ayrı, kapalı kaplarda saklayın** ve görünecek şekilde etiketleyin.
- Temiz** mutfak gereçleri kullanın.
- Glutensiz gıdaları hazırlamadan önce **el ve yüzeyleri** temizlemelisiniz (su yeterlidir).
- Tost makinesi:** Ekmek kırıntıları kalmadıkça glutensiz ve glutenli gıdaları pişirmek için kullanılabilir.
- Makarna:** Glutensiz makarnayı temiz bir kaptan ve taze suyla pişirin. Önce glutensiz makarnayı süzün ardından glutenli makarnayı aynı kevgirde süzebilirsiniz.
- Kızartılmış yiyecekler:** Glutensiz olanlar önce kızartılmalı, ardından gluten içerenler kızartılmalıdır.



Yardım alın

- Glutensiz diyet konusunda deneyimli bir diyetisyenden **diyet konsültasyonu** alınabilir.
- **Hasta destek dernekleri** (“çölyak dernekleri”) destek ve yazılı materyal sağlayabilir
- Çocuk, ergen, erişkinler ve hasta çocukların aileleri için **akran grupları**
- **Psikolog**, çocuğunuza tanı ve diyetle ilgili destek gerekirse
- **Doktor**, düzenli büyüme ve gelişme kontrolü ve antikorlar normale dönene dek 6 aylık aralarla kan testleri için. Daha sonrasında yılda ya da 2 yılda bir kontrol. Eğer belirti olursa daha önce.
- Aile, arkadaşlar, anaokulu ve okuldaki öğretmenleri **bilgilendirin**. Çocuğun diyete uyması için desteklerini isteyin
- **Hasta ve aileleri için elektronik öğrenme araçları**: daha fazla bilgi için (İngilizce ve diğer 8 dilde kullanılabilir)



Önemli noktalar

- Çocuğunuzun çölyak tanısının konduğu sonuçları diğer tıbbi kayıtlarla birlikte güvenilir bir yerde **yazılı olarak saklayın**
- **Diyetisyen**: İsim, telefon numarası:
- **Bir sonraki doktor randevusu**: Gün, Saat
- **Elektronik öğrenme bağlantısı**: www.celiacfacts.eu
- **Çölyak destek derneği iletişim**: Çölyakla Yaşam Derneği, Osmanağa Mah. Kuşdili Cad. No:43 Toraman Han Kat:5 Büro:40 Kadıköy, İstanbul, web adresi: <https://colyak.org.tr>



This version was translated from English. Thank you to Gökhan Baysoy.

ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.