

Целиакия

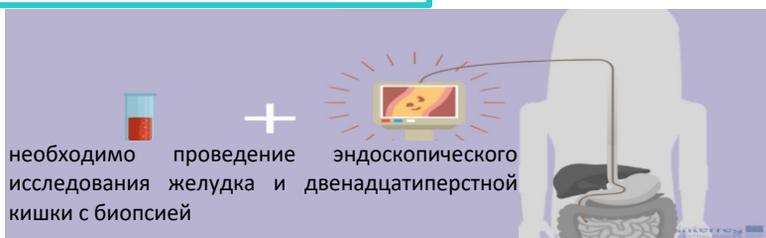
Что такое целиакия?

- У людей с целиакией наблюдается аномальная реакция на глютен.
- Аномальная реакция приводит к повреждению собственных тканей организма, особенно слизистой оболочки тонкой кишки.
- Организм вырабатывает вещества (**антитела**) против собственных тканей (**тканевая трансглутаминаза и эндомизий**). Таким образом, целиакия является **аутоиммунным заболеванием**.



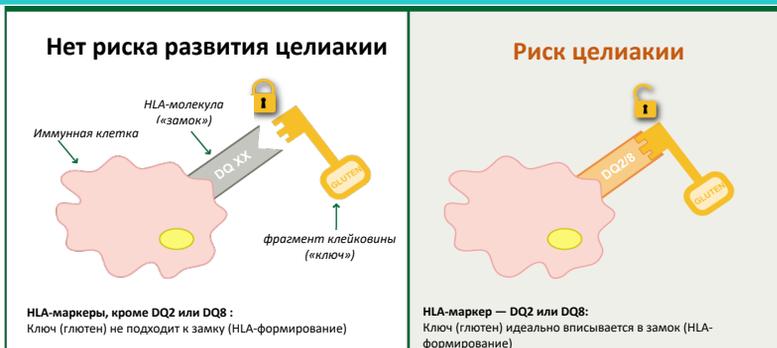
Как это диагностируется?

- Эти аномальные **антитела** можно измерить в крови и помочь диагностировать целиакию.
- У некоторых детей **диагноз** устанавливают только на основании **анализа крови**. В других случаях дополнительно необходимы образцы тканей (**биопсии**) из тонкой кишки, чтобы доказать повреждение слизистой оболочки.
- Слизистая оболочка заживает и антитела нормализуются, когда человек соблюдает строгую **безглютеновую диету**.

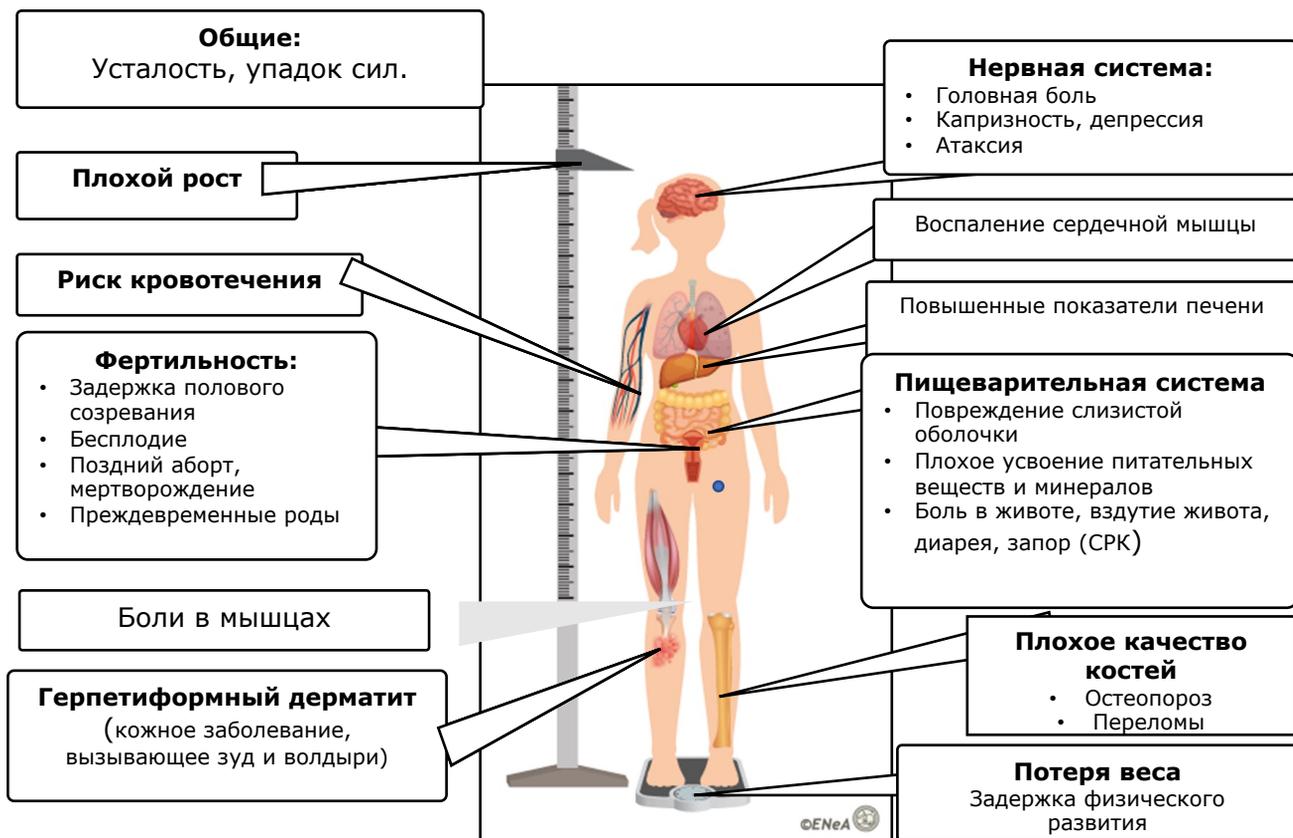


Кто находится в группе риска по целиакии?

- Аномальный ответ возникает только у людей с **определенными маркерами на иммунных клетках**, называемыми **HLA DQ2/DQ8**.
- Не у всех людей, имеющих HLA DQ2 или DQ8, развивается целиакия. Помимо глютена, играют роль и другие факторы, например, окружающая среда или образ жизни. Но эти факторы пока неизвестны. Заболевание невозможно предотвратить.



Возможные признаки целиакии



- Целиакия чаще всего начинается в первые годы жизни. **Не у всех людей с целиакией наблюдаются признаки или симптомы**, несмотря на повреждение слизистой оболочки. Симптомы очень разнообразны, неспецифичны и могут находиться за пределами пищеварительного тракта. Они могут развиваться спустя годы или десятилетия после начала заболевания.
- Поэтому на ранних стадиях заболевания трудно диагностируется. Диагноз ставят только тем, у кого более серьезные симптомы («верхушка айсберга целиакии»).
- Целиакия встречается примерно у 1 из 100 человек. **Родственники первой степени родства** (братья и сестры, родители и дети) болеют этим заболеванием **в 8 раз чаще**. Поэтому их следует протестировать. **Анализ крови на антитела к тканевой трансглутаминазе (тТГ или ТГА)** выявляет случаи с симптомами или без них.



Глютеносодержащие злаки и продукты из них	Без глютена, если свежий и не обработанный	Безглютеновые крупы и бобовые
<ul style="list-style-type: none"> • Пшеница • Ячмень • Рожь • Полба • Полуполба • Пшеница спельта • Булгур • Тритикале • Кускус • Овес (если <u>не</u> маркирован как без глютена) 	<ul style="list-style-type: none"> • Мясо • Рыба • Яйца • Фрукты • Овощи • Картофель • Тапиока • Тофу • молоко, сливки • Сыр (без добавок) • Орехи (натуральный, жареный) 	<ul style="list-style-type: none"> • Рис • Сорго • Кукуруза • Овес (если маркирован, как без глютена) • Просо • Чиа • Гречиха • Киноа • Treff • Чечевица • Нут

Терапия

Единственная эффективная терапия – это **пожизненная диета**, строго исключающая глютен (**безглютеновая диета**).



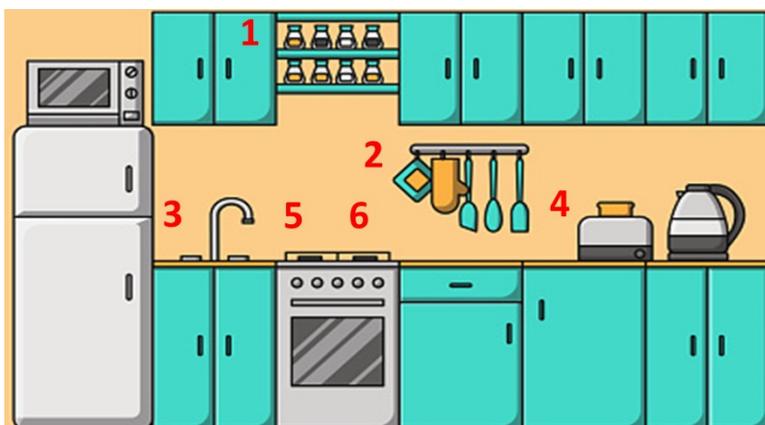
Упакованные пищевые продукты с маркировкой «Символ перечеркнутого колоса» или «Без глютена» безопасны.

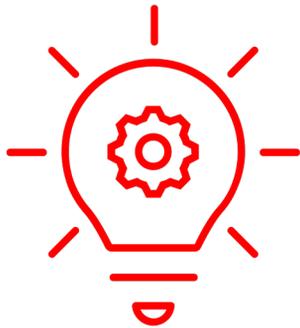
- При соблюдении диеты слизистая заживает, самое позднее через 3 года.
- При строгой диете без глютена **прогноз отличный, без осложнений**.
- При ошибках в питании организм распознает т и реагирует: повреждения начинаются снова.
- Соблюдать диету непросто. Но вы и ваша семья «дорастете до этого».

Наиболее важные меры по возвращению домой, чтобы избежать перекрестного контакта с глютенем

Храните безглютеновые продукты в отдельных закрытых контейнерах и четко маркируйте их.

1. **Используйте чистую** кухонную утварь
2. Перед приготовлением безглютеновой пищи следует **очистить руки и поверхности** (достаточно воды)
3. **Тостер**: возможен общий для продуктов без глютена и продуктов, содержащих глютен, но без крошек.
4. **Макароны**: приготовьте безглютеновые макароны в чистой кастрюле с пресной водой. Сначала слейте воду с макарон без глютена, а затем с макарон, содержащих глютен, если вы используете дуршлаг.
5. **Жареные продукты**: сначала следует жарить продукты, не содержащие глютен, а затем продукты, содержащие **глютен**.





Получить помощь

- **Диетические консультации** профессионального диетолога с опытом применения безглютеновой диеты.
- **Организации поддержки пациентов** («сообщество целиакии») предоставляют поддержку и письменные материалы.
- **Группы сверстников** для детей, подростков, взрослых и родителей пострадавших детей
- **Психолог**, если вашему ребенку нужна поддержка, чтобы справиться с диагнозом или диетой.
- **Врачи** проводят регулярные осмотры для контроля роста и развития и проводят анализ крови на антитела каждые 6 месяцев до нормализации.
- В дальнейшем каждые 1-2 года. Раньше, если появятся симптомы.
- **Сообщите** семье, друзьям, учителям детского сада и школы. Попросите поддержать вашего ребенка, чтобы он соблюдал диету
- **Инструмент электронного обучения для пациентов и родителей:** узнать больше (доступно на английском и 8 других языках)

Важные моменты

Храните письменный отчет с результатами подтверждения диагноза целиакии у вашего ребенка в надежном месте вместе с другими медицинскими документами.

➤ **Посетите диетолога:** Имя, Номер телефона:

➤ **Следующий визит к врачу:** Дата, время

➤ **Ссылка на инструмент электронного обучения:** www.celiacfacts.eu



➤ **Обратитесь в организацию поддержки целиакии:** Имя, адрес, страница в интернете



This version was translated from English. Thank you to Ekatarina Lipnitskaja.

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