

Целиакия (непереносимость глютена).

Целиакия (непереносимость глютена).

розділ: Захворювання та фізіологія ШКТ у дітей, дата: 06.12.2020, автор: Ключка Р.А. по материалам www.mayoclinic.org



Целиакия — это аутоиммунное заболевание, характеризующееся непереносимостью глютена. Глютен — это белок, который входит в состав ржи, ячменя и пшеницы.

При целиакии глютен запускает ряд иммунных механизмов в тонком кишечнике. Со временем эти процессы повреждают слизистую оболочку кишечника и мешают ей поглощать некоторые питательные элементы (мальабсорбция). Клинически данная патология проявляется диареей, потерей массы тела, вздутием живота, анемией и приводит к серьезным осложнениям.

У детей мальабсорбция влияет на рост и развитие.

Вылечить целиакию в настоящее время невозможно, однако, соблюдение безглютеновой диеты помогает уменьшить выраженность симптомов и способствовать восстановлению слизистой кишечника.

Причины целиакии

Целиакия является генетически детерминированным заболеванием, хотя и другие факторы могут способствовать возникновению этого заболевания. Однако точная причина неизвестна.

Кишечные инфекции могут провоцировать целиакию. Также она может проявляться после различных вирусных инфекций, хирургических операций, беременности и родов или тяжелого эмоционального стресса.

Факторы риска

Чаще целиакии подвержены люди с такими заболеваниями:

- диабет первого типа (инсулинозависимый);
- синдромы Дауна и Шерешевского-Тернера;
- аутоиммунный тиреоидит;
- болезнь Аддисона.

Фактором риска также является отягощённый семейный анамнез по целиакии.

Симптомы

Симптомов целиакии достаточно много; у детей и взрослых они могут отличаться.

У взрослых со стороны ЖКТ отмечаются такие жалобы:

- диарея;
- потеря веса;
- вздутие живота и повышенное газообразование;
- боль в животе;
- тошнота, рвота;
- запор.

Часто у взрослых с целиакией отмечаются симптомы, не связанные с системой пищеварения. А именно:

- Анемия, чаще железодефицитная;
- снижение плотности костной ткани (остеопороз) или ее размягчение (остеомалация);
- сыпь, сопровождающаяся зудом и волдырями - герпетиформный дерматит;
- ангулярный стоматит;
- головная боль и повышенная утомляемость;
- повреждения нервной системы - чувство онемения и покалывания в конечностях, проблемы с равновесием и когнитивные нарушения;
- боль в суставах;
- угнетение функции селезенки.

Проявления целиакии в детском возрасте

У детей (чаще чем у взрослых) встречается нарушение работы пищеварительной системы. Например:

- тошнота, рвота;
- хроническая диарея;
- вздутие живота;
- запор;
- зловонный кал.

Неспособность впитывать питательные вещества приводит к следующему:

- задержка роста и развития;
- снижение массы тела;
- повреждение зубной эмали;
- анемия;
- задержка полового созревания;
- эмоциональная лабильность;
- неврологические нарушения (синдром дефицита внимания и гиперактивности, головные боли, судороги и т.д.).

Герпетиформный дерматит.

Целиакия может сопровождаться этой патологией, проявляющейся волдырями и зудом. Высыпания располагаются на локтях, коленях, туловище, ягодицах и голове. Контролировать этот процесс можно с помощью безглютеновой диеты.

Диагностика

Для диагностики целиакии пользуются двумя методами:

1. Серологическое тестирование позволяет определить повышение титра антител к глиадину (составляющее глютена) в крови.
2. Генетический анализ на наличие специфических антигенов HLA-DQ2 и HLA-DQ8.

Очень важно проводить данные обследования перед назначением безглютеновой диеты. В противном случае результаты могут быть недостоверны.

Если какой-то из двух методов выявляет целиакию, пациенту может быть предложено пройти эндоскопическое обследование.

Лечение

Строгая безглютеновая диета пожизненно является основным методом лечения целиакии.

Помимо пшеницы глютен содержится в таких продуктах:

- ячмень,
- булгур,
- солод,
- рожь,
- манная крупа,
- спельта.

Глютен также может содержаться в следующих пищевых продуктах, медикаментах и косметических товарах:

- модифицированный пищевой крахмал, консерванты и стабилизаторы,
- рецептурные и безрецептурные лекарственные препараты,
- витамины и минеральные элементы,
- губная помада,
- зубная паста и ополаскиватели для рта,
- канцелярский клей,
- тесто для лепки.

Исключение глютена из рациона постепенно уменьшает воспаление в кишечнике, улучшает самочувствие и позволяет полностью восстановиться.

Пациентам с тяжелой анемией или дефицитом питательных веществ будет рекомендовано принимать дополнительно:

- медь,
- фолиевая кислота,
- железо,
- Витамины B12, D и K,
- цинк.

Медикаментозная терапия

При тяжелых формах поражения тонкого кишечника врач может назначить гормональную терапию, чтобы уменьшить воспалительный процесс. Стероиды могут облегчить симптоматику целиакии, пока идет восстановление работы ЖКТ.

В некоторых случаях используют иммуносупрессоры (азатиоприн).

Рекомендации по питанию

- Читайте информацию, которая содержится на упакованных продуктах. Глютен может содержаться в некоторых из них.

- Разрешенные продукты:
- пиво, эль и солодовый уксус,
- конфеты,
- соусы,
- товары, имитирующие мясо или морепродукты (крабовые палочки, например),
- рисовые смеси,
- снеки (картофельные чипсы, тортилья),

Овсяная крупа обычно безопасна для людей с целиакией, но необходимо удостовериться в том, что она не смешана с пшеницей.

- яйца,
- свежие мясо, птица и рыба,
- фрукты,
- чечевица,
- большинство молочных продуктов (! если в случае их употребления состояние больного не ухудшается),
- орехи,
- картофель,
- овощи.

К зерновым продуктам, разрешенным при безглютеновой диете, относятся:

- амарант,
- гречневая крупа,
- кукуруза,
- рис, в т.ч. дикий,
- киноа,
- тапиока.

Осложнения

При отсутствии мер профилактики и лечения возможны следующие осложнения:

- Синдром недостаточности питания (мальнутриция) - возникает при неполноценном поглощении питательных веществ стенкой кишечника. Это состояние сопровождается анемией, потерей массы тела. У детей это приводит к замедлению физического развития.
- Проблемы с костной тканью. Нарушение всасывания витамина Д и кальция приводит к остеомалации (размягчение кости) у детей и снижению плотности костной ткани (остеопороз) у взрослых.
- Бесплодие и угроза риска невынашивания беременности.
- Снижение толерантности к лактозе, что в свою очередь проявляется болью в животе и диареей после употребления в пищу молочных продуктов.
- Злокачественные заболевания кишечника.
- Патология нервной системы (судороги и периферические невриты).
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/celiac-disease/symptoms-causes/syc-20352220>