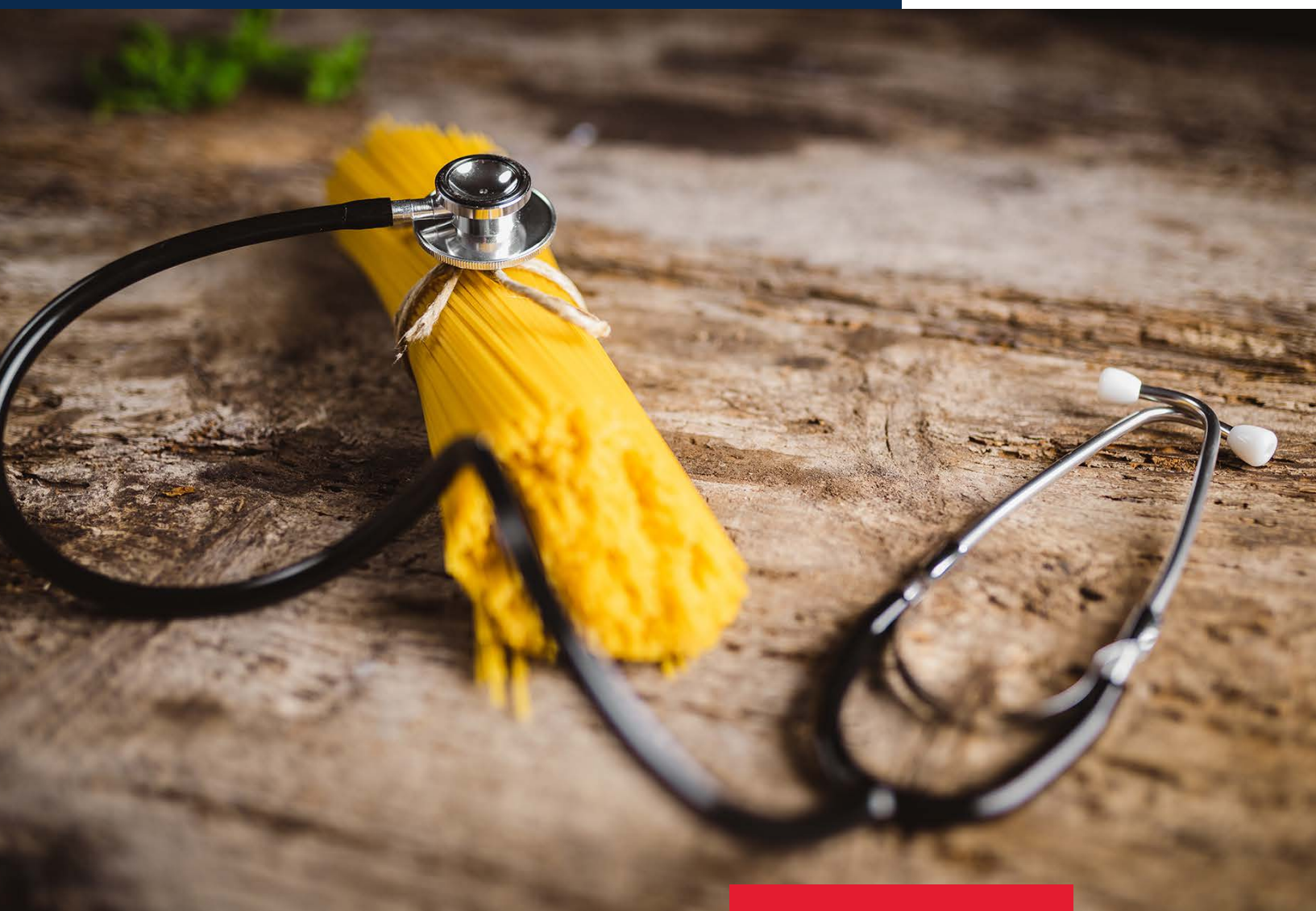


CELIAKIA

 **ALP** American
Heart of Poland
Gruppo San Donato



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

www.ahop.pl

Choroba trzewna – celiakia

Choroba trzewna, znana również jako celiakia, to przewlekła choroba autoimmunologiczna, która dotyka układu pokarmowego, występując najczęściej u osób genetycznie predysponowanych. Powstaje w wyniku reakcji immunologicznej na gluten, czyli białko obecne w pszenicy, jęczmieniu i życie. U osób cierpiących na celiakię spożycie glutenu prowadzi do uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego, co z kolei powoduje zaburzenia wchłaniania niezbędnych składników odżywczych.

Główne objawy celiakii to:

- Bóle brzucha i wzdęcia
- Przewlekłe lub nawracające biegunki
- Nudności i wymioty
- Zaparcia
- Niedokrwistość (anemia)
- Utrata masy ciała
- Zmęczenie i osłabienie

Diagnozowanie celiakii

- Testy serologiczne: wykrywające przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej (tTG) i deaminowanej gliadynie (DGP).
- Biopsja jelita cienkiego: polega na pobraniu i badaniu próbek błony śluzowej jelita cienkiego pod kątem zaniku kosmków jelitowych.
- Testy genetyczne: wykrywające obecność genów HLA-DQ2 i HLA-DQ8, które są związane z celiakią.

Epidemiologia

Celiakia występuje zarówno u dzieci, jak i dorosłych, szacuje się, że dotyczy około 1% populacji na całym świecie. Co więcej, częstość występowania celiakii ciągle rośnie. Choroba może się ujawnić zarówno krótko po wprowadzeniu glutenu do diety dziecka, jak i w późniejszym okresie, na przykład podczas dorastania, ciąży u kobiet, okresów dużego stresu, po poważnych infekcjach czy operacjach. Obecnie 70% przypadków celiakii diagnozowanych jest u osób powyżej 20. roku życia, chociaż część z nich mogła mieć objawy już od dzieciństwa.



Jak zminimalizować objawy choroby trzewnej?

Leczenie choroby trzewnej (celiakii) polega na kompleksowym podejściu, które obejmuje aspekty biologiczne, psychologiczne i społeczne.

1. Biologiczne aspekty leczenia

A. Dieta bezglutenowa

- Podstawowe leczenie: ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej jest jedynym skutecznym sposobem leczenia celiakii. Dieta bezglutenowa polega na eliminacji wszystkich źródeł glutenu, w tym pszenicy, jęczmienia i żyta. Trzeba też uważać na produkty mniej oczywiste takie jak przyprawy, napoje, słodczy i inne.
- Edukacja dietetyczna: pacjenci powinni być dobrze poinformowani o produktach zawierających gluten oraz o bezpiecznych alternatywach. Czytanie etykiet i świadome robienie zakupów, aby unikać ukrytych źródeł glutenu jest alternatywą do szybkiego powrotu do zdrowia. Certyfikowane produkty bezglutenowe są bezpieczne do spożycia.
- Suplementacja: w razie potrzeby suplementacja witamin i minerałów, szczególnie żelaza, witaminy D, wapnia i kwasu foliowego.
- Regularne konsultacje z dietetykiem mogą pomóc z ustaleniem najbardziej odpowiadającej diety. Dietetyk udziela rad związanych z jedzeniem produktów bezglutenowych i pomaga w identyfikacji takowych.

B. Systematyczne monitorowanie zdrowia

Regularne wizyty lekarskie: kontrola stanu zdrowia, monitorowanie objawów i ewentualne badania krwi w celu oceny poziomu przeciwciał. Regularne wizyty kontrolne u lekarza mają na celu śledzenie stanu zdrowia oraz identyfikację ewentualnych niedoborów żywieniowych, które są kluczowe dla osób cierpiących na celiakię.

Badania kontrolne: okresowe wykonywanie biopsji jelita cienkiego w celu oceny gojenia się jelit.

C. Ruch fizyczny

Dbanie o wysiłek fizyczny przy celiakii wymaga uwzględnienia specyficznych potrzeb i ograniczeń, ale może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Celiakia może wpływać na poziom energii, zdrowie kości i ogólną kondycję, dlatego ważne jest, aby podejść do aktywności fizycznej z uwzględnieniem specyficznych potrzeb osoby z tą chorobą.

Oto kilka wskazówek, jak dbać o wysiłek fizyczny przy celiakii.

- **Konsultacja z lekarzem**

Przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą, aby upewnić się, że planowana aktywność fizyczna jest bezpieczna i odpowiednia dla stanu zdrowia.

- **Zbilansowana dieta bezglutenowa**

Podczas treningów ważna jest dieta bogata w składniki odżywcze, które dostarczają energii potrzebnej do ćwiczeń. Obejmuje to złożone węglowodany, białka i zdrowe tłuszcze.

W razie potrzeby można posiłkować się suplementacją witamin i minerałów, takich jak witamina D, wapń, żelazo i witaminy z grupy B, które mogą być niedoborowe u osób z celiakią.



- **Monitorowanie zdrowia kości**

Ponieważ osoby z celiakią mają zwiększone ryzyko osteoporozy, istotne jest regularne prowadzenie ćwiczeń, zwłaszcza treningów siłowych i ćwiczeń o wysokiej intensywności, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia kości.

Badania densytometryczne: regularne badania gęstości kości mogą pomóc w monitorowaniu zdrowia kości.

- **Rodzaje ćwiczeń**

Ćwiczenia aerobowe. Przykłady: chodzenie, bieganie, jazda na rowerze, pływanie.

Korzyści: poprawa wydolności sercowo-naczyniowej, zwiększenie poziomu energii, redukcja stresu.

Ćwiczenia siłowe. Przykłady: podnoszenie ciężarów, ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała (np. pompki, przysiady).

Korzyści: wzmacnianie mięśni, poprawa zdrowia kości, zwiększenie metabolizmu.

Ćwiczenia na elastyczność i równowagę. Przykłady: joga, pilates, stretching.

Korzyści: poprawa elastyczności, redukcja ryzyka kontuzji, poprawa równowagi i koordynacji.

- **Zarządzanie poziomem energii**

Regularność posiłków: spożywanie regularnych, zbilansowanych posiłków pozwala utrzymać stabilny poziom energii. Przekąski przed i po treningu są ważne, aby zapewnić sobie energię na ćwiczenia i wspomóc regenerację.

- **Unikanie kontuzji**

Rozgrzewka i schładzanie: zawsze warto wykonywać rozgrzewkę przed ćwiczeniami i schładzanie po ich zakończeniu, aby zapobiec kontuzjom.

Stopniowe zwiększanie intensywności daje ciału czas na adaptację. Prowadzenie dziennika aktywności fizycznej może pomóc w śledzeniu postępów i identyfikowaniu ewentualnych problemów.

- **Wsparcie społeczne i psychologiczne**

Warto dołączyć do grup wsparcia lub grup treningowych, które mogą dostarczyć motywacji



D. Życie seksualne.

Warto zrozumieć wpływ celiakii na zdrowie seksualne.

Objawy celiakii i ich wpływ

Zmęczenie i osłabienie: chroniczne zmęczenie może wpływać na libido i energię potrzebną do aktywności seksualnej.

Bóle brzucha i dyskomfort: objawy ze strony przewodu pokarmowego mogą powodować dyskomfort fizyczny podczas zbliżeń.

Problemy hormonalne

Niedobory witamin i minerałów: niedobory żywieniowe związane z celiakią mogą wpływać na równowagę hormonalną, co może prowadzić do obniżonego libido.

Zaburzenia miesiączkowania: u kobiet celiakia może wpływać na regularność cyklu menstruacyjnego, co może mieć wpływ na życie seksualne.

Warto więc skupić się na wzajemnym porozumieniu z partnerem - szczerą komunikacją z partnerem jest kluczowa dla satysfakcjonujących relacji intymnych. Partner powinien być świadomy, jak celiakia może wpływać na zdrowie i życie seksualne, aby mógł odpowiednio wspierać.

E. Radzenie sobie ze stresem

Stres może mieć negatywny wpływ na zdrowie jelit, dlatego ważne jest, aby znaleźć skuteczne metody zarządzania nim. Techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga czy głębokie oddychanie, mogą być bardzo pomocne w redukcji napięcia i poprawie ogólnego samopoczucia.

Codziennie praktykowanie tych technik może znacząco wpłynąć na zdrowie psychiczne i fizyczne.

F. Sen

Odpowiednia ilość snu każdej nocy jest kluczowa dla wsparcia ogólnego zdrowia. Sen odgrywa istotną rolę w regeneracji organizmu, w tym w regeneracji układu trawiennego. Kluczowe dla regeneracji sił witalnych jest utrzymywanie regularnego harmonogramu snu, unikanie ekranów elektronicznych przed snem i tworzenie relaksującej rutyny zasypiania. Warto zaplanować zestaw praktyk i nawyków, które mają na celu poprawę jakości snu. Oto kluczowe zasady higieny snu:

- **Regularny harmonogram snu**

Stałe godziny snu: należy kłaść się spać i wstawać o tej samej porze każdego dnia, nawet w weekendy. Regularny harmonogram pomaga ustalić naturalny rytm dobowy organizmu. Unikanie drzemek: jeśli istnieją problemy ze snem w nocy, należy unikać drzemek w ciągu dnia lub ograniczyć je do 20-30 minut.



- **Odpowiednie warunki sypialni**

Cisza i ciemność: warto upewnić się, że sypialnia jest cicha i ciemna. Można używać można zasłon zaciemniających, żaluzji, rolet, zatyczek do uszu.

Temperatura: istotne jest utrzymywanie komfortowej temperatury w sypialni, zazwyczaj nieco chłodniejszej niż w reszcie domu.

Wygodne łóżko: inwestycja w wygodny materac i poduszki zapewni odpowiednie wsparcie dla regeneracji ciała.

- **Unikanie intensywnego wysiłku fizycznego** na 2-3 godziny przed snem.

- **Unikanie ciężkostrawnych posiłków przed snem**

Należy wybrać lekkie przekąski, takie jak banan lub jogurt. Ograniczenie kofeiny i alkoholu: kofeina może zakłócać sen, a alkohol może wpływać na jego jakość. Należy unikać palenia tytoniu przed snem, ponieważ nikotyna działa pobudzająco.

- **Relaks przed snem**

Stworzenie relaksującej rutyny przed snem może pomóc zrelaksować się. Może to być czytanie książki, ciepła kąpiel, medytacja lub słuchanie spokojnej muzyki.

Unikanie ekranów na godzinę przed snem: światło emitowane przez ekrany (telewizory, telefony, tablety) może zakłócać produkcję melatoniny, hormonu regulującego sen.

- **Odpowiednia ilość snu**

Każdy ma różne potrzeby dotyczące snu, ale dorośli zazwyczaj potrzebują od 7 do 9 godzin snu na dobę.

- **Obserwacja własnych nawyków**

Dziennik snu: prowadzenie dzienniku snu może to pomóc zidentyfikować wzorce i problemy związane ze snem.

2. Psychologiczne aspekty leczenia

Wsparcie psychologiczne

Psychoterapia: terapia poznawczo-behawioralna (CBT) może pomóc w radzeniu sobie z emocjonalnymi skutkami diagnozy celiakii, takimi jak stres, lęk czy depresja.

Grupy wsparcia: udział w grupach wsparcia dla osób z celiakią może dostarczyć emocjonalnego wsparcia i wymiany doświadczeń.

Edukacja i świadomość

Warsztaty edukacyjne: regularne uczestnictwo w warsztatach dotyczących celiakii, które pomagają zrozumieć chorobę i nauczyć się zarządzać nią w codziennym życiu.

Materiały edukacyjne: dostarczanie pacjentom broszur, książek i innych materiałów edukacyjnych na temat celiakii.

3. Społeczne aspekty leczenia

Integracja społeczna

Wsparcie rodziny i przyjaciół: edukacja bliskich osób na temat celiakii, aby zapewnić zrozumienie i wsparcie.

Aktywność społeczna: zachęcanie pacjentów do aktywnego udziału w życiu społecznym i zawodowym, mimo ograniczeń związanych z dietą.

Dostosowanie środowiska

Szkoły i miejsca pracy: edukacja personelu w szkołach i miejscach pracy na temat celiakii oraz zapewnienie dostępności bezglutenowych posiłków.

Restauracje i sklepy: promowanie dostępności produktów bezglutenowych w restauracjach i sklepach spożywczych.

Pasje

rozwijanie pasji związanych z celiakią może nie tylko poprawić jakość życia, ale także umożliwić dzielenie się wiedzą i doświadczeniami z innymi, co jest niezwykle cenne w społeczności osób dotkniętych tą chorobą (ogrodnictwo, fotografia kulinarna, gotowanie i pieczenie bezglutenowe, prowadzenie bloga).

4. Zasoby i wsparcie

Organizacje i fundacje: współpraca z organizacjami zajmującymi się celiakią, takimi jak Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO, które oferują wsparcie, edukację i zasoby.

Internetowe społeczności: korzystanie z forów internetowych i grup w mediach społecznościowych, gdzie pacjenci mogą wymieniać się doświadczeniami i poradami.

Zapewnienie dostępu do dietetyków i gastroenterologów specjalizujących się w celiakii, którzy mogą pomóc w radzeniu sobie z wyzwaniami życia z celiakią.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie: mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz.

Bibliografia:

1. Sylvia Llewelyn Bower, Mary Kay Sharrett, Steve Plogsted, *Celiac Disease: A Guide to Living with Gluten Intolerance*, 2014.
2. Elżbieta Grembecka, *Celiakia. Poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci chorych na celiakię*, PZWL, 2016.
3. Katarzyna Jankowska, *Celiakia. Jak z nią żyć*, PZWL, 2020.
4. Maria Iwańczak i Piotr Dziechciarz, *Celiakia: diagnostyka, leczenie, dieta*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2021.

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.

