**ÇÖLYAK NEDİR**

**ÇÖLYAK HASTALIĞI**



Mayıs 2015  581219  Defa Okundu[**ÇÖLYAK NEDİR**](http://www.colyak.org.tr/sayfa.asp?Sayfa=Kategori&Bolum=5)

**Ç Ö L Y A K  H A S T A L I Ğ I  N E D İ R ?**

Çölyak Hastalığı ince bağırsağın, GLUTEN adlı proteine karşı ömür boyu süren ve kronikleşen alerjisi, hassasiyetidir. Buğday, Arpa, Çavdar ve Yulaf gibi tahıllar GLUTEN içerir.
Alınan gıda, ince bağırsakta bileşenlerine ayrıştırılıp bağırsak mukozası üzerinden kana karışır. Vücudumuzun yeterince gıda alabilmesi, ince bağırsakta çok sayıda bulunan ve VİLLUS çıkıntıları olarak adlandırılan kıvrımlar tarafından sağlanır. Çölyak Hastaları glutenli yiyecekler tükettiklerinde bağırsak mukozasında alerji nedeniyle villus çıkıntıları ve kıvrımları tahrip olarak azalır ve küçülürler. Böylece bağırsak yüzölçümü gittikçe azalır ve alınan gıdalar emilemez hale gelir. Sonuçta beslenme yetersizliği, arkasından da hastalık belirtileri ortaya çıkar.

Önemli Bilgiler
Gluten içermesi ihtimali olan yiyeceklerin Glutensiz gıda maddeleri ile aynı yerde bulunmaması önemlidir.  Glutenli gıdaların glutensiz gıdalara temas etmemesi için bu maddeleri hemen ayırın.
Yemek hazırlığı sırasında glutenli gıdalara değmiş, bulaşmış çatal kaşık süzgeç tabak v.s gereçler kesinlikle Çölyaklı kişilerin gıdalarına dokundurulmamalıdır.
İnce bağırsakta tahribata yol açarak hastalıklara neden olabilmesi için bir çay kaşığı un, buğday ya da bulgurun sekizde biri yeterli olmaktadır. Yani bu miktar bile zararlıdır.

**B E L İ R T İ L E R**
Çölyak hastalığının belirtileri geniş bir yelpazeye yayılır.

-Karın Bölgesinde öne doğru şişkinlik
-Yaşa göre kilo azlığı
-Kas zayıflığı
-Kansızlık
-Dışkıda anormallik, büyük tuvalet ihtiyacı artması
-Kusma
-Bezginlik
-İştahsızlık
-Büyüme geriliği
-Ağız içinde oluşan aftlar
-İştahsızlık, gaz şikayetleri
-Eklem ve kemik ağrıları
-Sinirlilik
-Ciltte kaşıntılı döküntüler

**T A N I     Y Ö N T E M İ**
Çölyak hastalığı her yaşta teşhis edilebilmektedir. Çoğunlukla belirtiler ilişkili bir başka hastalığı da düşündürmektedir. Erken osteoproz, kansızlık, teşhis edilmemiş Laktoz alerjisi gibi.
Çölyak hastalığının insan sağlığı üzerinde önem taşıyan birçok değişimlere neden olmasından dolayı doğru teşhisi önemlidir. Kan testleri ve sonrasında ince bağırsak biyopsisi ile kesin tanı konulmaktadır.
 Çölyak Hastalığı Alerji Testleri, Rezonans ve Homeopati v.b yöntemlerle teşhis edilemez.

**T E D A V İ   Ş E K L İ**
Çölyak hastalığının tek tedavisi GLUTENSİZ  sıkı bir diyettir.  Diyetin sıkı bir şekilde uygulanması ile düzleşen ince bağırsak yüzeyi normal şeklini ve işlevini tekrar kazanmaktadır. Çok az miktarda alınan gluten bağısaklardaki tahribatın tekrarlamasına neden olur.

Glutensiz sıkı bir diyetin uygulanması süesince Çölyak hastasının genellikle bir şikayeti olmaz. Beslenme tarzının değiştirilmesinin ardından genelde kısa b ir süre içerisinde şikayetler belirgin şekilde azalır. Şikayetlerin tamamen kaybolma süresi ince bağırsaktaki tahribat derecesi, hastanın yaşı, ve diğer faktörlere göre değişkenlik gösterebilir.
Gluten içeren gıdalardan kaynaklanan, hissedilebilir şikayetler çoğunlukla uzun süreler sonrası hatta bazen yıllar sonra kendini gösterir. Diyetin bozulması ya da terk edilmesi tedavi edilmesi çok daha zor olan ağır hastalıklara neden olabilir.
Çölyak Biorezonans ya da Alternatif Tıp yöntemleri ile tedavi edilemez. 2014 yılı itibariyle bilinen, kanıtlanmış tek tedavi yöntemi GLUTENSİZ DİYETTİR.

Diyetin uygulanmasında yapılan ihlal ya da ihmallere rağmen hasta tarafından hissedilebilir şikayetlerin oluşmaması, asla, glutensiz diyetten vazgeçilmesi anlamına gelmez.

**http://www.colyak.org.tr/sayfa.asp?Sayfa=Kategori&Bolum=5**