



سهام سمعان ملف شخصي



ولدت في كنف عائلة لبنانية تقليدية تولي الطعام أهمية كبيرة؛ بدءاً من الأطباق اليومية وليس انتهاءً بمائدة أيام الأحاد أو المناسبات الخاصة كعيد الميلاد. لطالما كانت علاقتي بالطعام تتأرجح بين الحب والبغضاء. كنت أحب الطعام لكنه كان مصدر إزعاج وألم لي. ففي سني طفولتي الأولى، كنت أعاني من فقر الدم وكان الطبيب يطلب من والدي أن تعطيني مقويات غنية بالحديد وتطعمني السبانخ واللحم الأحمر. أما سنوات المراهقة فكانت سنوات وجع الشقيقة وآلام المفاصل. لكن الأطباء كانوا يعزّون سبب الأوجاع تلك إلى "مرحلة النمو". تزوجت عام ١٩٨٧، كنت في الثانية والعشرين من عمري، ورزقت بطفلي الأول في السنة التالية. في العام ١٩٩٣ كنت حاملاً بابتني عندما أخبرني الطبيب النسائي أنني ربما أحتاج إلى نقل دم خلال الولادة بسبب فقر الدم الحاد الذي أعاني منه. وقد كنت مريضة طيلة فترة الحمل وضعيفة جداً. من حسن حظي أنّ طفلتي ولدت بحالة جيدة، لكنني خسرت الكثير من طاقتي بعد الولادة.

كنت ما أزال في السادسة والعشرين من العمر وكان لدي طفلة صغيرة وولد في أول سني خطواته، بيد أنني كنت أشعر أنني في الثمانينيات من عمري. كنت أنهض من سريري صباحاً وأجرّ نفسي بصعوبة حتى أهتمّ بأطفالي، ومن ثمّ أعود إلى سريري لأبقى فيه ما أتيح لي من وقت. لم أكن سعيدة وقتها، بل محبطة، أعاني من آلم وتوتر دائم.

مضت السنين وفي كل سنة كان عليّ أن أخضع لجميع الفحوصات الطبية والمخبرية. والنتائج على ما هي دوماً: فقر دم حاد من دون معرفة السبب، التهاب في بطانة المعدة ووجع رأس غير محتمل. كانت أظافري هشة وشعري يتساقط بكثافة، إلا أنّ أحداً لم يستطع أن يخبرني عمّا أعاني.

في العام ١٩٩٩، إلتقينا، زوجي وأنا، بطبيب عائلة في إحدى المناسبات الإجتماعية. لا أريد هنا القول إنّ هذا اللقاء كان صدفة، إنما "رحمة إلهية" أتت لتتشلي من تعاستي. تحدّث زوجي مع الطبيب واختصر له حالتي المرضية؛ فما كان من الطبيب إلّا أن طلب إلينا زيارته في عيادته في اليوم التالي وإحضار كامل الملف الطبي. وبالفعل، قمنا بزيارته واطّلع الطبيب على كلّ الوثائق وأبدى الكثير من الاهتمام. كانت حالتي المرضية تحدّياً له. طلب إليّ القيام بالمزيد من الفحوصات والاختبارات إضافة إلى صورة ناضور جديدة، فكان جوابي له "لكنني قمت بذلك مرتين في السنتين الأخيرتين. لكنّه أصرّ على ذلك وقال إنّه سيتوغل إلى مكان أعمق هذه المرة ليصل إلى "المعي الإثنا عشر". لم أفهم ما كان يعني بذلك، لكن لم يكن لديّ خيار آخر.

أجريت كلّ الفحوصات والاختبارات التي طلبها مني، وبعد أسبوع، اتّصل بنا وطلب إلينا زيارته في عيادته. كان ذلك ليلة رأس السنة للألفية الجديدة (٣١ كانون الأول (ديسمبر) ١٩٩٩). كان الجميع يتحضر للاحتفال بتلك الليلة، أمّا أنا فكانت أجلس قلقة في عيادة الطبيب أنتظر "حكمه". في طريقي إلى العيادة، قلت لزوجي "أعتقد أن لدي سرطان في المعدة، لكنّ لا يهم، حتى لو شخصّ الطبيب هذا المرض، المهم أنني سأعرف اسماً لمرضي."

دخلنا العيادة، استقبلنا الطبيب بتعابير وجه صارمة، وقال "حسناً، أريدك أن تعرفي أنني طيلة فترة عملي كطبيب، لم ألتق بأي مريض لديه نفس حالتك المرضية. لكنّني قرأت عن مرضك في الكتب الطبية أثناء دراستي التخصصية. مرضك هو مرض السيلياك أو ما يسمى بالعرية بالذرب"! لم أكن أفهم ما يقول "مرض السيلياك" أيّ مرض هذا؟

ثمّ أردف قائلاً "مرض السيلياك هو مرض يتعلق بالمناعة الذاتية، يحدث ردة فعل داخل جسمك ضدّ مادة الغلوتين..." المزيد من المفردات الجديدة، "سيلياك، مناعة ذاتية، غلوتين؟!" عمّا يتحدّث هذا الطبيب؟

عندما لاحظ نظرات الحيرة لدينا، شرع يشرح أكثر فأكثر عن ذاك المرض الغريب بالنسبة إلينا؛ مرض السيلياك وعن النظام الغذائي الخالي من مادة الغلوتين. بعد ساعتين، عدنا إلى البيت، شعرت بالراحة والسعادة لأوّل مرة منذ سنين. رغم التشخيص المثير للتساؤلات إلّا أنني بت أعرف اسماً لمرضي. وأعرف الآن سبب مرضي. أنا لست مجنونة! مرضي ليس نفسياً (كما كان يخبرني الأطباء). لم أعد بحاجة إلى كل تلك الأدوية المضادة للكآبة!!

إلا أنّ حياتي باتت أكثر تعقيداً. أن يتبع المرء نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين في العام ٢٠٠٠ في لبنان، لم يكن أمراً يسيراً. لم أستطع إيجاد أي منتج خال من مادة الغلوتين في ذاك الوقت؛ وغوغل لم يكن معروفاً بعد، والناس من حولي لم يستطيعوا فهم مرضي، حتى عائلتي أيضاً. "هل ثمة حساسية من القمح؟ اعتاد الناس أكل القمح منذ آلاف السنين ولم يحصل لهم أي مكروه؟ ما الذي يجعلك مختلفة عنهم؟" كانت تلك هي الأسئلة المتداولة على ألسنتهم وقتذاك!

بفضل الدعم والاهتمام الذي تلقّيته من زوجي وأسرتي، تمكنت من اتباع نظام غذائي خال من الغلوتين، وبعد أسابيع قليلة على اتباع النظام، بدأ كل شيء يسير نحو الأفضل مزاجي، تصرفاتي، آلم المعدة... حتى أولادي شعروا بهذا التغيير، وكانهم تعرفوا على أم جديدة، أم مفعمة بالحياة، يمكنها أن تلعب وتمرح وتدرس مع أولادها، وتقضي وقتاً ممتعاً معهم. وأخيراً، عمّ السلام في منزلنا!

اتّبعَت نظاماً خالياً من الغلوتين لأكثر من ١٥ عاماً، وكان عليّ الامتناع عن تناول مشتقات الألبان وذلك بسبب تفاعل جسدي مع مادة الكايسين، وهو بروتين موجود في الحليب. تفاعل جسدي مع مادة الكايسين كما تفاعل مع مادة الغلوتين من قبل، لذلك توقفت عن تناول جميع مشتقات الحليب عام ٢٠٠٧.

لم يمرّ التشخيص المتأخر دون ترك أثاره على جسدي المنهك. الحصّة الأكبر كانت لمفاصلي خاصة مفاصل الورك. للأسف، عندما يتعرض الجسد لأي مرض من أمراض المناعة الذاتية، فإنّ حوالي سبعة أمراض أخرى تنتشر معه في الوقت عينه. وهكذا اكتشفت في العام ٢٠١٣ أنني أعاني من مرض التهاب المفاصل الروماتويدي، بيد أنني بذلت جهداً للمحافظة على صحة جيدة من خلال ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

بعد معاناتي الطويلة مع مرض السيلياك وتداعياته، قررت أن تكون مهمتي من الآن فصاعداً، نشر الوعي حول هذا المرض الصامت "الملعون". كما أنني أحاول دائماً تنبيه الجميع إلى الاهتمام بصحتهم وعدم تجاهل العوارض التي تبعثها أجسادهم.

من عوارض مرض السيلياك: الإسهال، والإمساك، التهاب المعدة والقيء والغثيان وفقر الدم، والصداع. ومع ذلك، فإنّ ثمة عوارض أخرى خدّاعة: كالآلام المفاصل وهشاشة العظام، والخفقان، وخدر الأطراف والرعشة، والاكتئاب، والتعب، والحساسية، وتلون الأسنان، وتقرحات الفم، وحب الشباب...

لذلك، مهمتي واضحة، وهي تسليط الضوء على المعنى الحقيقي لمرض السيلياك وآثاره على أجسادنا. كان أول وصف لمرض السيلياك في القرن الثاني الميلادي. وهو ما قام به "أريتيوس من كابادوكيا" (أحد أكثر الأطباء اليونانيين شهرةً)، حيث قدّم وصفاً تفصيلياً لمرض مجهول الاسم، ووصف كل أعراض مرض السيلياك وأعطى الذين يعانون من هذا المرض اسم "الزلاقيين" وهو اسم مشتق من اليونانية. بيد أنّ البحث الأهم حول هذا المرض جرى في إنكلترا على يد الدكتور "صموئيل جي" في العام ١٨٨٨. وقد نشر أول وصف حديث لمرض السيلياك. وناقش أيضاً أهمية النظام الغذائي في السيطرة على أعراض المرض. كان الدكتور "جي" يقرأ الكتب الطبية اليونانية القديمة وأشار إلى ما اكتشفه "أريتيوس من كابادوكيا". لكن ما غاب عن "جي" كان معرفة سبب هذا المرض. إذ اعتقد أن سببه هو الحليب، والأرز، وأنواع مختلفة من الخضراوات، حتّى أنّه وصف بعض الخبز المحمص لمرضاه. في العام ١٩٥٢ كشف طبيب الأطفال الهولندي، الدكتور "ويليم كارل ديكي" أنّ ثمة علاقة بين تناول بروتينات القمح، مثل الغلوتين، والإصابة بمرض السيلياك.

ما هو الغلوتين؟ وكيف يتفاعل الجسم مع الغلوتين؟ يتفاعل الجسم مع البروتين الموجود في القمح والشعير، وكأنّه نوع من السمّ. يتفاعل الجهاز المناعي مع البروتين ويدمر العفج أو المعى الإثنا عشري (وهو جزء صغير من الأمعاء الدقيقة يعمل على امتصاص المواد المغذية من الطعام). وسوء الامتصاص يؤدي الى أمراض خطيرة. فمرض السيلياك هو اضطراب المناعة الذاتية، وهو واحد من أمراض المناعة الذاتية الأكثر شيوعاً. في العام ١٩٨٦، ساد الاعتقاد أن شخصاً واحداً من أصل ٥٠٠٠ شخص هي نسبة المصابين بمرض السيلياك. وطنّ الأطباء أنه مرض نادر، أمّا اليوم فتبيّت الدراسات أنّ شخصاً من أصل ١٠٠ مصاب بمرض السيلياك، وتشير التقديرات إلى أنّ نحو ٨٣٪ من الأشخاص المصابين بالسيلياك، إمّا لم يتمّ تشخيصهم أوهم مصابون بأمراض أخرى مثل متلازمة القولون العصبي.

ما هو اضطراب المناعة الذاتية؟ يصاب الشخص باضطراب المناعة الذاتية عندما يقوم الجهاز المناعي بتدمير أنسجة الجسم السليمة أو الأعضاء عن طريق الخطأ. يمكن أن تسبب اضطرابات المناعة الذاتية نمواً غير طبيعي للأعضاء عن طريق الخطأ، أو تغيرات في وظائف بعض الأعضاء. هناك أكثر من ٨٠ نوعاً من اضطراب المناعة الذاتية.

ما إن يتمّ تشخيص إصابة أحدهم بمرض من أمراض المناعة الذاتية، حتى يظهر أنّه يعاني من أيّ من أمراض المناعة الذاتية الأخرى في الوقت عينه. ومن أمراض المناعة الذاتية الأكثر شيوعاً التي تأتي مع السيلياك هي التهاب المفاصل، مرض كرون، مرض الذئبة، مرض هاشيموتو، ومرض آديسون. ما هو علاج مرض السيلياك؟ العلاج الوحيد لمرض السيلياك هو اتباع نظام غذائي خال من مادة الغلوتين. يمنع على المصاب بمرض السيلياك تناول القمح والشعير. وينبغي عليه تجنب تناول الشوفان ما لم يتأكد من خلوه من الغلوتين. بالإضافة الى ذلك، عليه تجنب كل الأطعمة المصنّعة والجاهزة لأنها تحتوي على الغلوتين بطريقة غير معلنة. على سبيل المثال، صلصة الصويا تحتوي على الغلوتين. اللحم المصنع وشرائح الديك الرومي، عرق السوس، معظم المثلجات، بعض الصلصات كصلصة الطماطم، صلصات السلطة الجاهزة، بعض رقائق البطاطس وبعض ماركات الحلوى جميعها تحتوي على الغلوتين. كيف يتمّ تشخيص مرض السيلياك؟ هناك طريقتان لتشخيص مرض السيلياك. يطلب الأطباء القيام باختبارات الدم للتأكد من وجود الأجسام المضادة. وظيفة الأجسام المضادة هي تدمير المواد الغريبة مثل البكتيريا والفيروسات. وينتج الجسم الأجسام المضادة كجنود لقتال عدو محدد.

تهاجم الأجسام المضادة البروتين الذي تعتبره خطراً على الجسم في مرض السيلياك. هذا البروتين هو الغلوتين. لذلك، إذا تم ارتفاع عدد الأجسام المضادة، يمكن تشخيص مرض السيلياك. ومع ذلك، فإن الفحص الأكثر شيوعاً والأكثر دقة هو خزعة بواسطة المنظار. حيث يقوم الطبيب بعملية التنظير، ويستخدم المنظار (وهو أنبوب مرن يحمل ضوءاً وكاميرا مهمته فحص الجهاز الهضمي الخاص بك). يتمّ جمع عينات من المعدة والاثني عشر واختبارها في المختبرات. وإذا كان هناك ضمور جزئي أو كلي من الزغب في الاثني عشر، فهذا يؤكد تشخيص مرض السيلياك.

لا تعتبر الاختبارات المعروفة لحساسية الأغذية مرجحاً لتشخيص السيلياك. كيف تعيش حياة صحية وهنية في ظلّ الإصابة بمرض السيلياك؟ عليك اتباع النظام الغذائي الخالي من الغلوتين بجدية. تناول طعاماً صحياً يشتمل على الخضار والفواكه، قم بتمارين رياضية يومية للحفاظ على المفاصل. إبدأ بتجهيز وجباتك الغذائية الخاصة بك. قم بإجراء فحص دم سنوي للتأكد من مستويات الحديد، الكالسيوم، وجميع المعادن في جسمك. كن دائم الاطلاع على المدونات والمواقع التي تهتم بمرض السيلياك والطبخ الخالي من الغلوتين. يمكنك العثور على الآلاف من المدونات الإلكترونية التي تقدّم وصفات، ومقالات، ونصائح حول السيلياك. استمتع بتناول الطعام خارج المنزل، ولكن لا تنسى أنك تعاني من مرض السيلياك، المعروف بـ "حساسية الغلوتين"، بلغة المطاعم. عليك التحلي بالصبر، والتمسك بنظامك الغذائي؛ إلى أن يصبح روتيناً يومياً. تذكر دائماً أن "الشعور بالصحة الجيدة والشعور بالرضى عن النفس هو ضرورة وليس ترفاً".

سهام

سهام سمعان
٢٠١٥

مقابلات

Mariam TV - 3al Maw3ad
19 August 2016

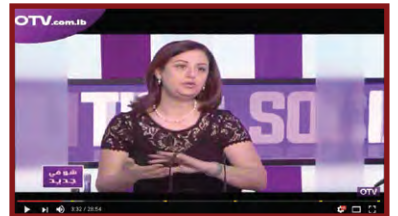
Celiac Disease: How to Live with it // الجزء الأول 2016 8 19 عالموعد

<https://www.youtube.com/watch?v=30hKNGthaw>



الحساسية على أنواع معينة من الطعام وغيرها من الأخبار الثقافية ٢
Celiac Disease: How to Live with it

<https://www.youtube.com/watch?v=7mw7Ow2hnyE>



Celiac Disease: How to Live with it

شهادة حياة و قصة تعايش مع مرض السيلياك سهام قسطنطين سمعان

<https://www.youtube.com/watch?v=aN2BScYKUIE&t=548s>



مقالات

ألنهار - مجتمعنا
9 آب 2016

How did I live with Celiac Disease

<http://www.annahar.com/article/444315/>

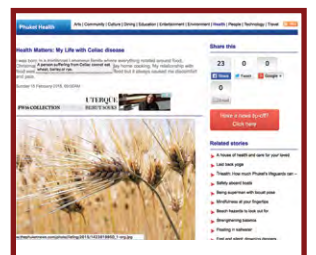


The Phuket News - Health Matters

15 شباط 2015

My life with Celiac Disease

<http://www.thephuketnews.com/health-matters-my-life-with-celiac-disease.php.51013->





Bake

FREE

Gluten Free Dairy Free Cooking

