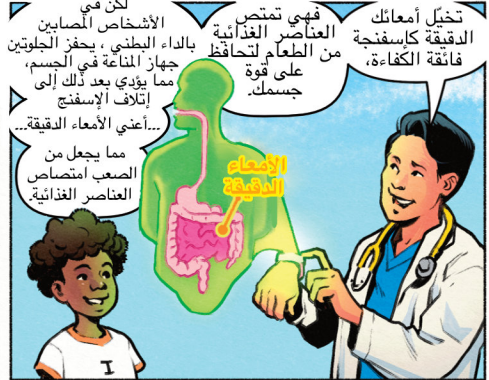


ليفويل كوميكس تقدم:

دكتور ليفويل

رحله الداء البطني (الزلاقي) - مرض السيلياك : رحله الى الأمعاء !



في داخل المركبة

اضغط على هذا الزر، وسوف نقوم بتكبير الصورة لنرى كيف يؤثر الدواء البطني على أمعائك الدقيقة وكيفية التعامل معه!

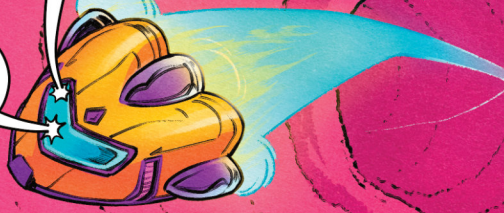


وووه!

ما هذه الأشياء الصغيرة؟

هذه زغابات، هيكل صغيرة في الأمعاء تمتص العناصر الغذائية.

لنلق نظرة عن كثب.



يمكن أن يؤدي هذا التلف إلى ألم في البطن وإسهال وفقدان الوزن...
... حتى مع تناول الطعام صحي.



زغابات مصابة و مريضة

تبدو الزغابات المعوية السليمة كسجادة ناعمة ورقنية، تمتص العناصر الغذائية.
ولكن عندما يكون الداء البطني نشطا، يتلفها الجهاز المناعي، مما يؤدي إلى تسطحها.



زغابات سليمة

بالنسبة للأشخاص المصابين بالداء البطني، يتفاعل جهازهم المناعي بشكل سيئ مع الجلوتين، مما لا يسبب الضرر والالتهاب* فحسب، بل يمنع أيضا أمعائك من الشفاء.



جلوتين



*الالتهاب = تفعيل شديد للجهاز المناعي



هل هذا يعني أنني لن أتناول البيززا أو الكعك مرة أخرى؟

ليس صحيحاً! هناك أنواع لذيذة وخالية من الجلوتين من كل شيء.

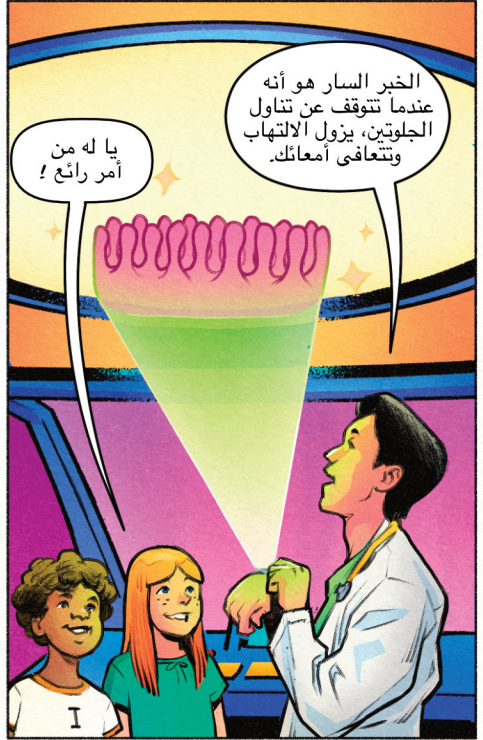
تماماً! لا يزال بإمكانك الاستمتاع بأطبعمك المفضلة - ما عليك سوى اختبار الخيارات الخالية من الجلوتين.



إذاً، إذا التزمت بنظام غذائي خال من الجلوتين، هل سأشعر بتحسن؟

بالأكيد! أفضل، وطاقة أكبر، وجسم أقوى!

ستشعر بصحة أفضل، وطاقة أكبر، وجسم أقوى!



الخبر السار هو أنه عندما تتوقف عن تناول الجلوتين، يزول التهاب وتتعافى أمعائك.

يا له من أمر رائع!

يا له من أمر رائع!



تبدأ إدارة الداء البطني بمعرفة ما يجب تناوله.

هناك العديد من الأطعمة الخالية من الجلوتين بشكل طبيعي، مثل الفواكه والخضراوات واللحوم.

اقرأ الملصقات بعناية وانته للجلوتين الخفي!

وإذا لم تكن متأكدًا، فاستشر طبيبًا أو أخصائي تغذية، أليس كذلك؟



تماماً! طرح الأسئلة هو المفتاح.

اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين ليس بالأمر السهل دائماً، ولكنه يستحق العناء للحفاظ على صحتك.

هناك الكثير من المصابين بالداء البطني، وهناك الكثير من الدعم!

وتذكر، لست وحدك.



فهمت الآن! أنا
مستعد لمواجهة الداء
البطني لأشعر
براحة كبيرة!

هذه هي الروح
المطلوبة!

رائع!

إذا كنت ترغب في
معرفة المزيد عن الداء
البطني، قم بزيارة موقع
CELIAC.ORG
على الإنترنت!

فك لغز الداء البطني!

- اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين سيساعد أمعائك على الشفاء!
- ركّز على الأطعمة الخالية من الجلوتين طبيعياً، مثل الفواكه والخضراوات والبروتين.
- اقرأ دائماً ملصقات المنتجات بحثاً عن الجلوتين المخفي.
- الالتزام بنظامك الغذائي يقلل من مخاطر المضاعفات ويساعدك على الشعور بأفضل حال!
- لا تظهر أعراض واضحة دائماً على الداء البطني. قد لا تظهر أعراض واضحة لدى بعض المصابين به.
- بمجرد تشخيص الداء البطني، يمكن إجراء فحص دم بسيط يسمى "أضداد ترانس غلوتاميناز الأنتي (TTG)" لمراقبة حالتك ومتابعتها.
- إذا كنت تعاني من الداء البطني، فمن المهم مراجعة طبيبك مرة واحدة على الأقل سنوياً.