



乳糜泻 - 误解与真相

加拿大乳糜泻协会

5025 Orbitor Dr. Bldg 1 - Suite 400 Mississauga, ON, L4W 4Y5

电话: 905.507.6208, 免费电话: 1.800.363.7296

www.celiac.ca 电邮: info@celiac.ca

误解: 乳糜泻在加拿大很罕见

真相: 最近研究表明, 在美国每100至200个人就有一人受到乳糜泻的影响。随着人们对乳糜泻的认识增加, 患者得到早期诊断, 同时血液筛查方法得到提高, 由此得出的数据显示在加拿大此疾病的流行程度与美国相类似。

误解: 乳糜泻很容易辨别?

真相: 乳糜泻可能难以辨别, 因为其症状通常不明显, 不具体。乳糜泻症状因人而异, 且可能大不相同, 同时它能够任何年龄发病。

误解: 乳糜泻能够通过简单的血液试验得到诊断。

真相: 血液检测 (EMA或tTG) 结果可能提示受检人患有乳糜泻, 但这类检测方法不能取代小肠活组织检查。小肠活组织检查是确切诊断乳糜泻的唯一方法。

误解: 小肠活组织检查是一种重要的外科手术, 要求在全身麻醉下进行。

真相: 这检查过程由有经验的专家施用镇静剂, 通常是门诊手术。对于儿童患者, 可能给予镇静剂或麻醉剂。

误解: 乳糜泻与疱疹性皮炎互不关联。

真相: 疱疹性皮炎是皮肤乳糜泻病。疱疹性皮炎患者可能有, 也可能没有乳糜泻的肠道症状, 但对进行小肠活组织检查都会发现异常。治疗疱疹性皮炎要求终生无麸质饮食, 同时进行药疗, 以帮助舒缓皮疹的痕痒。

误解: 乳糜泻是儿童期疾病

真相: 乳糜泻是遗传性疾病, 摄入麸质后, 症状可能在任何年龄段出现。

误解: 乳糜泻随年龄增长而消失

真相: 乳糜泻是终生疾病。进食含麸质食物将持续损害肠道, 同时增加进一步发展成其他相关疾病和并发症的风险。治疗乳糜泻已知的唯一方法是终生无麸质饮食。

误解: 对于可能患有乳糜泻的人, 尝试无麸质饮食是好的选择。

真相: 在进行小肠活组织检查以确诊乳糜泻疾病前, 不应该进行无麸质饮食。血液试验和活组织检查前进行无麸质饮食会改善肠道绒毛的损害程度, 令检查结果难以确定, 因而拖延了对乳糜泻的诊断。同时, 患者可能对饮食变化作出临床反应, 而这种临床反应可能是由乳糜泻以外的原因导致的。

误解: 乳糜泻患者只需避免进食小麦及小麦食品即可

真相: 乳糜泻的有效疗法是患者终生严格禁食麸质食物。必须避免进食各种小麦 (如硬质小麦、卡姆小麦、斯佩耳特小麦), 以及黑麦、大麦和黑小麦的麸质。建议咨询注册营养师, 了解有关麸质的隐性源头, 以及在避免麸质饮食过程中, 如何烹制营养均衡的食物。

误解: 乳糜泻患者能够耐受偶尔进食的少量麸质

真相: 即使某些乳糜泻患者看起来可能耐受麸质，但实际上进食麸质后，肠粘膜可能已经受损。治疗乳糜泻的方法是严格地终生无麸质饮食。

误解: 无麸质饮食时可以进食燕麦

真相: 燕麦对乳糜泻的安全性已经得到广泛的调查研究。临床研究显示，少量无混杂的纯燕麦对大多数成人和儿童乳糜泻患者都是安全可食的。但如何得到纯燕麦依然是一个难题。市场上销售的大多数燕麦都掺杂了小麦或大麦。每个乳糜泻患者必须确保他们进食的燕麦绝对没有受麸质污染。请联络加拿大乳糜泻协会办事处，或游览加拿大乳糜泻协会网址，了解我们对燕麦的立场声明。www.celiac.ca

误解: 确诊乳糜泻后，只要遵从“无麸质饮食”，就可以认定该患者“已治愈”，无需接受进一步的医学或饮食方面的指导。

真相: 患者需接受连续的医学和饮食指导，以防发生贫血、骨质疏松症和其他营养缺乏症。与之相关联的疾病，如糖尿病和甲状腺病，早期确诊和治疗至关重要。和营养师保持联系，随时更新无麸质饮食内容（如新产品、新食谱和新食材），这一点非常重要。你的药剂师能帮忙辨别哪些药物可能含有麸质。

欲了解更多有关乳糜泻、疱疹性皮炎，以及无麸质饮食的详情，请联络加拿大乳糜泻协会总部或当地分会。

温哥华
基隆拿
加尔加里
里贾纳
西曼尼托巴
曼尼托巴
萨德伯里
圣凯瑟琳
基奇纳/滑铁卢
贝尔维尔/昆特
魁北克
纽芬兰及拉布拉多省
蒙克顿
圣约翰
荷顿区 (Halton-Peel)

维多利亚
坎卢普斯
爱民顿
萨斯卡通
桑德贝
伦敦
汉密尔顿
多伦多
渥太华
弗雷德里克顿
拿省
爱德华王子岛
彼得伯勒
金斯顿

