

# Tsöliaakiaga inimese meelespea

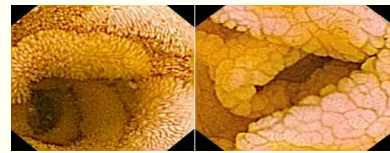
## Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia

Tsöliaakia on peensoole limaskestast kahjustav pärilikult eelsoodumusega autoimmuunhaigus, mille vallandavad nisus, rukkis ja odras sisalduvad valgud; tsöliaakia võib avalduda igas vanuses ja sellega võib kaasneda muude organite haigus. Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne range gluteenivaba toitumine.

## Kell ja kuidas tekib tsöliaakia?

Keelatud teraviljades sisalduva valgu toimele kahjustuvad tsöliaakiaga inimese peensoolelimaskestast hatud. Terve inimese peensoole sisemine osa on kaetud hattudega, mille kaudu imenduvad organismi olulised toitained. Keelatud teraviljades sisalduva gluteeni toimele tekib tsöliaakiaga inimesel peensoole limaskestast põletik, mis põhjustab peensoole hattude kahjustuse. Seega ravimata ja diagnoosimata tsöliaakiaga inimese organismis esineb toitainete puudus, mis toob omakorda kaasa

erinevaid tsöliaakiaga kaasnevaid haiguseid. Korrekse toitumisega peensoolelimaskestast hatud paranevad ning toitainete imendumine taastub.



Salupere, R (2016). „Tsöliaakiapatsiendi peensool ja tsöliaakiaga patsiendi peensool kapselendoskoopia“.

## Pane tähele

- tsöliaakia on geneetiliselt eelsoodumusega haigus
- tsöliaakia võib avalduda igas eas inimestel
- haigestumisriski suurendab esimese astme sugulus (5–20% ulatuses)
- tsöliaakia ja I tüüpi suhkurtõve ning tsöliaakia ja autoimmuunse türeoidiidi (kilpnäärme põletiku) vahel on leitud kindel seos. Tsöliaakia riskirühma kuuluvad ka Downi, Turneri ja Williamsi sündroomiga patsiendid
- naistel on tsöliaakiat rohkem kui meestel.

## Tsöliaakia sümptomid

Klassikaliseks sümptomiteks on krooniline või perioodiliselt esinev kõhulahtisus, kaalulangus või väike kaal.

Toitainete puudus mõjutab tsöliaakia sümptomeid järgnevalt:

Raua, foolhappe ja/või B12-vitamiini defitsiit	aneemia
B-grupi vitamiinide ja mineraalainete puudus	peavalu, ataksia, epilepsia, depressioon, ärevus ja skisofreenia
Kaltsiumi ja D-vitamiini puudus	osteopeenia, osteoporoos ning jäähammaste emaili ja struktuuri muutused

## Tsöliaakia sümptomiteks võivad olla ka:

- hilinenud puberteet
- varane menopaus
- viljastumise häired
- käitumishäired
- neuroloogilised häired
- günekoloogilised probleemid (nt iseeneslikud abordid)
- haavandid suu limaskestal
- erinevad kesknärvisüsteemi- ja liigeseprobleemid
- meeleolu langus ja depressioon.

## Pane tähele

- pikka aega püsinud terviseprobleemide taga tasuks kahtlustada ka tsöliaakiat
- tähtis on meeles pidada, et seedetrakti vaevused võivad tsöliaakia puhul olla väga tagasihoidlikud või puududa üldse.

## Tsöliaakia diagnoosimine, jälgimine ja ravi

Tsöliaakia diagnoosi kahtlusel tehakse esmalt seroloogilised sõeluuringud (IgA tüüpi tTG antikehad koos üld-IgAga, et välistada IgA puudulikkus, mille esinemisel tuleb vereseerumist määrata lisaks IgG-tüüpi tTG antikehad). Lastegastroenteroloog või gastroenteroloog kinnitab või välistab diagnoosi peensoole limaskesta biopsia alusel.

Lastel ja noorukitel diagnoositakse tänapäeval tsöliaakiat ka peensoole biopsiata. Sel juhul peavad olema olema kliiniline leid ja kahes eraldi võetud vereproovis tsöliaakia „märgutuled“ kõrgel tasemel (ülemisest referentsväärtusest 10 korda kõrgemad) ning IgA-tüüpi EMA antikehade sõeluuring positiivne.

Esimesel diagnoosijärgsel aastal soovitatakse käia arsti vastuvõtul kaks või kolm korda, edaspidi peab tsöliaakiaga inimene käima perearsti juures tervisekontrollis üks kuni kaks korda aastas.

Tsöliaakia raviks on eluaegne range gluteenivaba toitumine!

**NB!** Enne tsöliaakia diagnoosimist on gluteeni välistamine toidust keelatud!



### Kas teadsid, et:

- gluteenist põhjustatud seisundid on ka nisu-/teravilja -allergia ja mittetsöliaakia gluteenitundlikkus
- tsöliaakia ei ole allergia ega toidutalumatus
- haiguse levimus on Euroopas 1–3%
- kuni kahel kolmandikul haigetest võib tsöliaakia kulgeda varjatult. Sümptomite varjatuse tõttu võib see jääda aastateks diagnoosimata
- Herpetiformne dermatiit ehk tsöliaakia nahavorm on piinavalt sügelev lööve nahal, mis esineb sümmeetriliselt

- jäsemete sirutuspiindadel, tuharatel, põlvedel, kehal ja peanahal
- kui inimene on toitunud gluteenivabalt ja soovib kontrollida tsöliaakia võimalikkust, siis ta peab naasma tavatoitumise juurde vähemalt kuueks kuni kaheksaks nädalaks
- tsöliaakia riskirühmadel tuleb tsöliaakia suhtes teha sõeluuringuid kas korra aastas või kahe aasta jooksul
- pärast diagnoosimist on soovitatav 6 kuu kuni aasta jooksul hoiduda ka laktoosist.

### Kasutatud allikad:

- Bender, E.L. (2023). Tsöliaakia tänapäevane käsitlus. 22. novembril toimunud veebiseminaril kõneles gastroenteroloog dr Leana Sits. [www.med24.ee/ajakirjaal/perearst/detsember-2023/ts%C3%B6liaakia-t%C3%A4nap%C3%A4evane-k%C3%A4sitlus](http://www.med24.ee/ajakirjaal/perearst/detsember-2023/ts%C3%B6liaakia-t%C3%A4nap%C3%A4evane-k%C3%A4sitlus)
- Eesti Tsöliaakia Selts. (2024). Terminid. [www.tsoliakia.ee/tsoliakiast/terminid/](http://www.tsoliakia.ee/tsoliakiast/terminid/)
- Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsioon. (2024). What is Coeliac disease? [www.aoccs.org/coeliac-disease/](http://www.aoccs.org/coeliac-disease/)

Eesti Tsöliaakia Seltsi missiooniks on huvikaitse ja koostöö kaudu tsöliaakiaga inimeste ja nende perede heaolu ja elukvaliteedi tõstmine. Meiega on oodatud liituma kõik, keda antud teema huvitab. Tule ja osale meie ägedatel ühisüritustel või liitu meie vabatahtlike tiimiga! Meie poole võib pöörduda [info@tsoliakia.ee](mailto:info@tsoliakia.ee) kaudu ja meie kodulehe address on [www.tsoliakia.ee](http://www.tsoliakia.ee)