

محاضرة التوحد
المنظور الغذائي كأساس علاجي مساعد - الشارقة - مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية - الامارات العربية المتحدة
Autism
Nutritional View As An Aiding Remedial Basis

إعداد : ياسر بن محمود الفهد
والد طفل توحدي - الرياض

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على من أرسله تعالى رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه ومن والاه وتبعه بإحسان الى يوم الدين .
وبعد ...

إن وجودي معكم في بلدي الثاني الإمارات العربية المتحدة و تحديدا في إمارة الشارقة - بادئ ذي بدء - هو تلبية للدعوة الكريمة التي وجهت إلي من قبل صاحبة السمو الشيخة / جميلة بنت محمد القاسمي - مدير عام مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية ، فلها من الشكر أجزله و أوفاه على هذه الجهود المباركة التي تصب في خدمة ذوي الحاجات الخاصة ، في جميع ما يتم من عطاء وسخاء يبذل لهم .

ووجودي مع حضراتكم في هذا اليوم المملوك ، لأنقل الى حضراتكم واقع خبرتي التي أحاول قدر جهدي ، أن تكون صادقة مع نفسي بالدرجة الأولى ، و أن يستفيد منها الآباء والأمهات عند وجود طفل توحدي في الأسرة . وحيث أرجو أن يتسم سلوك الآباء و الأمهات عندما يرزقهم الله تعالى بطفل توحدي ، أن يصبروا و يصابروا ويرابطوا ، فانه تعالى الخلاق ذي القوة المتين ، ويده الأمر من قبل ومن بعد .

قبل أن أستطرد في محاضرتي ولقائي بكم ، أود أن أذكركم بما جاء في كتاب الله العزيز حيث يقول تعالى وقوله الحق (ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله و إنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون .)

لهذا قبل أن أبدأ حديثي الى حضراتكم أقول وبالله التوفيق لا تقتطوا من رحمة الله فان الله تعالى كما خلق الداء خلق الدواء . .
والابتلاء اختبار على الصبر على المكاره . أسأل الله أن يخفف عنا جميعا ، الهم والكدر والحزن والبلاء إنه سميع مجيب . وبعد ...

أتناول حديثي مع الاخوة والأخوات الحضور ، وفق الموضوعات الرئيسية التالية:

التعريف باضطراب التوحد :

يعرف التوحد . . Autism بالاجترارية . . أو الانطوائية . . Introversion أو اللا إجتماعية . Unsociableness والتوحد يمثل نوع من اضطراب التفكير المصاحب باضطراب انفعالي . وهو يتميز بالاتجاهات الذاتية Subjective ، التي تتعارض مع و المصاحبة بالاستغراق في التخيلات Imagination ، والتي لا تشبع الرغبات و الحاجات المراد تحقيقها . وهناك تعريفات أخرى للتوحد منها : الانفصام Schizophrenia أو الفصم الذاتي أو الانشغال بالذات . . أو الاسترسال في التخيل والهروب من الواقع . . أو الانطواء على الذات . . أو ذاتية التركيز .
والتوحد و هو إعاقة نمائية معقدة متداخلة و تدرج من حيث التصنيف للإعاقات كاضطراب عقلي انفعالي .

ولقد كان التوحد مثار بحث مجهد بين العلماء ، منذ أن قام بتعريفه الطبيب الأمريكي . . ليو كانر عام 1943م ، كما عرفه " باولر " ليصف به إحدى الحالات الأولية للفصام ، والانشغال التام بالذات ، أكثر من الانشغال بالبيئة الخارجية . ومازال البحث حتى يومنا الحاضر ، يحتاج الى تحديد دقيق عن اضطراب التوحد مع الكشف عن الأسباب وراء إصابة الأطفال باضطراب التوحد وخاصة خلال الثلاث السنوات الأولى من أعمارهم ، حيث من مظاهر التوحد الانعزال عن العالم ، كما يتسم السلوك بالاضطراب والشذوذ عند التعبير عن شيء ما يريدونه ، أو عندما يرغبون في شد الانتباه إليهم ، وفي هذا ما يؤثر تأثيرا مباشرا على الأسرة . وبدلا من أن تواجه الأسرة الواقع ، تبدأ رحلة المعاناة التي لا يعلمها إلا الله .

ومن واقع حياتي وتجاربي مع ابني " مشعل " وهو طفل توحدي ، فإني أحاول جاهدا تقديم الإسهامات العديدة ، في مجال التوحد في المملكة العربية السعودية ، ودول مجلس التعاون الخليجي ، كما أحاول إلقاء الضوء عن اضطراب الطيف التوحدي من المنظور

الغذائي ، والذي يعد في ذات الوقت من الأسس العلاجية المساعدة لاضطراب التوحد . وما سيعرض على حضراتكم لا يعد نصائح طبية علاجية ، بل أود أن أنوه استشارة الطبيب المختص و أخصائيي التغذية ، أمر حيوي للغاية ، و أن ما سألقيه على مسامعكم لم يقيّم بعد من قبل منظمة الغذاء والدواء .

من ناحية التعريف بمفهوم التوحد وفقا للجمعية الأمريكية للتوحد ، يعرف التوحد على أنه إعاقة نمائية (تطورية) تظهر دائماً في الثلاث السنوات الأولى من العمر، نتيجة للاضطرابات العصبية Neural Disorders التي تؤثر على وظائف المخ. ويتداخل هذا التوحد مع النمو الطبيعي فيؤثر في الأنشطة العقلية في مناطق التفكير، التفاعل الاجتماعي ، والتواصل . ومن مظاهر التوحد بين الأطفال والكبار المصابون بالتوحد ، ضعف قدرات التواصل اللفظي وغير اللفظي Verbal and Nonverbal Communications، وفي التفاعل الاجتماعي وأفعال وأنشطة اللعب . و تعرف الجمعية البريطانية التوحد ، على أنه عجز يعيق تطوير المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي وغير اللفظي واللعب الإبداعي والتخيلي . ومن ثم فإن ما يصل الى 75% من المصابين بالتوحد ، يعانون من صعوبات في التعلم مصاحبة للحالة . و أول من قنن ووصف التوحد هو الطبيب الأمريكي "ليو كانر" في عام 1943م وأطلق عليه اسم / متلازمة كانر / أو الانطواء على الذات / أو الأنانية التلقائية و في الوقت الحاضر يعرف على أنه " اضطراب الطيف التوحدي . "

سمات وصفات التوحد :

أود أن أشير إلى أن المصابين بالتوحد ، سواء كانوا من الأطفال أو البالغين ، يختلفون من حيث حدة الإصابة ، وتباين السلوك التوحدي و صفات التوحد أو (ثالث الاضطراب) ، تعرف بصعوبات في العلاقات الاجتماعية ومشاكل التخاطب ومقاومة للتغيير . وتحديد أعراض التوحد وفق الدليل الإحصائي التشخيصي الأمريكي DSM IV يحدد المصاب بالتوحد على أساس أنه يتصرف كأنه أصم / Deaf لا يهتم بمن حوله / كما أنه لا يحب أن يضمه أحد الى صدره / يقاوم الطرق التقليدية في التعليم / لا يخاف من الخطر / كما يكرر كلام الآخرين / يلاحظ على التوحدي إما نشاط زائد (مفرط Hyper Activity) ، أو خمول مبالغ فيه / لا يلعب مع الأطفال الآخرين/ كما يظهر ضحك و الاستثارة الغير مناسبة / أو بكاء ونوبات غضب غير معروفة السبب / كما يقاوم التغيير في الروتين / ولا يركز بصره على المرئيات ولا ينظر في عين من يكلمه فهو ، وفي حال الإنصات نجده مشتت الانتباه/ يستمتع بلف الأشياء / لا يستطيع التعبير عن الألم/ ويتعلق بالأشياء تعلق غير طبيعي / ويلاحظ عليه فقدان الخيال و الإبداع في طريقة اللعب/ مع وجود حركات متكررة و غير طبيعية مثل هز الرأس أو الجسم ، ورفرفة اليدين.

أسباب التوحد :

و أسباب التوحد متعددة إلا أنه لا يوجد سبب واحد قاطع لهذه الإعاقة ولكن هناك استعداد جيني غير معروف ، ويرجح بعض العلماء بأنه قد يكون هناك اختلال لبعض الكيمائيات في المخ ، حيث أنه عند تحليل الصور الاشعاعية المغناطيسية للمخ ، تبين وجود اختلاف في تركيب خلايا المخ لدى الطفل التوحدي ، وتعد السبب المباشر عن الحركات اللاإرادية لجسم التوحدي ، كما أوضح علماء آخرون ، بأن التوحد ربما يكون بسبب خلل عضوي مجهول مؤثر على الجهاز العصبي المركزي ، مما يؤدي الى خلل في الوظائف النفسية و الاجتماعية . و يرجح فريق آخر بأن هناك أسباب بيئية ربما تكون السبب وراء إصابة الأطفال بالتوحد ، ووضع العلماء العديد من الفرضيات العلمية منها الفرضيات النفسية ، ومنها العضوية . ومن بعض الفرضيات العضوية :-

- فرضية زيادة الأفيون المخدر .

• فرضية نفاذية الأمعاء .

• فرضية نقص هرمون السكريتين .

• فرضية نقص أو زيادة السيروتونين .

• فرضية الأكسيتوسين و الفاسوبرسين .

• فرضية التطعيمات الثلاثية MMR/DPT

- فرضية عملية الكبرتة .
- فرضية عدم احتمال الكازيين والجلوتين .
- فرضية التلوث البيئي .
- فرضية الأحماض الأمينية .
- فرضية جاما انترفيرون .
- فرضية عملية التمثيل .
- فرضية الجهد والمناعة .
- فرضية قصور فيتامين A .
- فرضية التعرض للأسبارتايم قبل الولادة .
- فرضية بروتين الأورفانين .
- فرضية الاستعداد الجيني .
- فرضية الكلى (وضعها علماء الطب في الصين .)

انتشار اضطراب التوحد :

يحدث التوحد من 4-5 حالات توحد كلاسيكية لكل 10000 مولود
 20 – 15 حالة توحد ذو كفاءة أعلى لكل 10000 مولود . و من ناحية الجنس فان التوحد يصيب الأولاد ، أكثر من البنات بنسبة 4:1
 ويحدث في جميع الطبقات العرقية والاجتماعية .

تشخيص التوحد :

يقوم بتشخيص التوحد فريق طبي يتكون من أخصائي طب نفسي أطفال وأخصائي طب أعصاب أطفال وأخصائي سمع وتخاطب ،
 وهناك ضرورة بأن تكون المقابلة التشخيصية عدة مرات ، وذلك لاستبعاد بعض الأسباب الممكن علاجها و تحديد مدى حدة الإعاقة
 بالإضافة الى تحديد الطرق العلاجية المناسبة .
 ويعتمد الأطباء في التشخيص على - :

1 - مقياس التقدير التوحدي للأطفال

Children Autism Rating Scale - CARS

2- قائمة التشخيص (شكل E2)

Diagnostic Checklist Form E-2 (Autism Research Institute)

3- مقياس المقابلة التشخيصي لاضطرابات التواصل الاجتماعي

The Diagnostic Interview for Social and Communication disorders

4-أداة تقييم الطفل التوحيدي للتخطيط التعليمي
Autism Screening Instrument for Educational Planning (ASIEP-2)

علاج التوحد :

يبقى الجواب الصعب الذي تصدم به كل أسرة ، و هو أنه لا يوجد علاج قاطع لا دوائي ولا غذائي ولا سلوكي ، ولكن التأهيل والتعليم الخاص هو الممكن لمساعدة الأسرة والطفل . كما أن هناك بعض العقاقير التي لها دور فعال في تقليل النشاط المفرط و الحد من بعض السلوكيات الغير مرغوب فيها .

بالنسبة لأهداف أي برنامج علاجي للتوحيدين :

أشار الدكتور / عمر المديفر (طب نفس المراهقين) بمستشفى الملك فهد للحرس الوطني ، في اللقاء العلمي الثاني للتوحد بالرياض 2001م ، أن الهدف من البرنامج العلاجي للتوحيدين هو :-

•تأهيل الطفل لممارسة حياة طبيعية بقدر المستطاع .

•تعديل السلوك التوحيدي

•تقليل الأعراض التي تؤثر على المسار العلاجي .

•التركيز على القدرات الموجودة لدى التوحيدي .

•إعداد برنامج تربوي مصمم خصيصاً لكل فرد حتى يلبي حاجاته الخاصة .

المشكلات الغذائية العامة عند أطفال التوحد :

يعاني بعض أطفال التوحد ، من مشكلات غذائية تتمثل في مضغ أو أكل مواد غير صالحة للأكل (مثل التراب أو الحجارة أو الزجاج أو الدهان . وعندئذ يجب فحص الطفل حتى لا تكون لديه مشكلات صحية غذائية ، مثل نقص الحديد أو الزنك أو الإصابة بتسمم الرصاص ، وهي من أسباب سلوك الطفل لتناول الأشياء المشار إليها .

أو قد يعاني الطفل من تناول مفرط لطعام معين واحد و إصراره على تقديمه له بصفة مستمرة ويعرف ذلك بالسلوك الاستحواذي ويمكن التغلب على ذلك ، بتقديم كميات قليلة وبشكل تدريجي للأطعمة التي لا يرغب في تناولها ، حتى لا تنتابه نوبات الغضب و إن كان الجوع عندما يعترض على أكلات معينة ، و يحرم من الطعام لفترة ، قد يكون أسلوباً لتغيير سلوك الطفل في تناول الطعام .

الجانب الغذائي العلاجي المساعد لأطفال التوحد :

من المشكلات الغذائية والهضمية المتعددة في مظاهرها عند الأطفال التوحيدين ما يأتي :

1- يعاني معظم الأطفال التوحيدين من حالة تسمى Intestinal Dysbiosis أو عدم توازن البكتيريا والخمائر والجراثيم في الأمعاء (microflora) النبيت الصغرى أو المجهرى ، يحدث هذا الاضطراب في حالة عدم توازن الطبيعي للـ (microflora) المفيدة وبالتالي تبدأ الجزيئات الضارة بالانتشار في الجهاز الهضمي .

2-كما يعاني أطفال التوحد من فرط النمو الفطريات (candida) في الأمعاء

حيث يعتبر من أكثر الاضطرابات شيوعاً لدى المصابين التوحديين . بينما يشيع لدى التوحديين فرط النمو البكتيري والجراثيم إضافة الى (candida) والبكتيريا المسببة للأمراض difficle,citrobacter,klebsiella, pseudomonas , clostridium

3- وهناك أيضاً زيادة نفاذية الأمعاء Leaky Gut Syndrome
نفاذية الأمعاء هو مصطلح يصف الظاهرة التي تزداد فيها ترشيح الأمعاء مما يؤدي إلى اضطراب مزمن في الجدار المعوي وبالتالي يؤدي مشاكل أخرى كحساسية الكازيين والجلوتين وحساسية الطعام لدى المصاب .

4- كما أن هناك حساسية الكازيين والجلوتين : Gluten & Casein
يعاني معظم الأطفال التوحديين من عدم القدرة على هضم البروتينات الغذائية كالكازيين والجلوتين بطريقة فاعلة مما ينتج عن ذلك تفاعلات ذات تأثير مشابه للمورفين المخدر تؤثر على مستقبلات المخدر الطبيعي في المخ .

5- بالنسبة للحساسية الناتجة عن الغذاء وعدم تحمل الأطعمة
قد يتعرض المصابين بالتوحد ، إلى الحساسية الناتجة عن الغذاء إلى حد كبير و تلك الحساسية ناتجة عن الضرر الذي يصيب الجدار المبطن للأمعاء وجهاز المناعة .

6- كما يعاني أطفال التوحد من عسر الهضم وسوء الامتصاص
ويعرف ذلك بعملية الهضم غير الكاملة وبطريقة غير فاعلة لهضم الأطعمة ، مما يؤدي إلى سوء امتصاص الجسم للعناصر الغذائية المفيدة للجسم .

7- بالنسبة للإمساك و الإسهال :
فإنه يحدث عند أطفال التوحد نتيجة للاضطرابات المعوية ، حيث تحدث صعوبة أو قلة في تحريك العضلات في عملية خروج الغائط الصلب . وهذا ما يعرف بالإمساك وعلى العكس فإن الإسهال هو خروج الفضلات بشكل متكرر ولين .

8- كما أن هناك أمراض الالتهابات المعوية عند أطفال التوحد
إذ يعاني العديد من الأطفال التوحديين من حالة تعرف بمرض الالتهاب المعوي توصف بالتهاب الجهاز الهضمي (enterocolitis) ، والمعدة (gastritis) و التهاب المريء . (esophagitis)

9- وهناك ما يعرف بعجز الكبريتات Sulfation Deficits
حيث نجد أن العديد من الأطفال التوحديين يظهر لديهم حساسية من الأطعمة المحتوية على الفينول والعديد لديهم مشاكل وعجز في عملية الكبريتة تسمى (sulfation) وعجز في الأنزيم ناقل الكبريتات . (sulfotransferase)

10- من حيث المناعة
فإن أطفال التوحد يعانون من ضعف الجهاز المناعي بالأمعاء وعندما يكون هناك اضطرابات معدية – معوية (gastrointestinal dysfunction) فإن الخلايا المناعية المحيطة بالجهاز الهضمي ستكون ضعيفة ونتيجة لذلك تحدث مشكلات مناعية كبيرة

العلاج الخاص بالاضطرابات المعوية والغذائية عند أطفال التوحد:

يتبادر الى الأذهان بعد عرض جوانب القصور في حياة أطفال التوحد من الناحية الغذائية والهضمية ، سؤال عن كيف يتم استعادة صحة الأمعاء ، و هل هناك من حل؟ الجواب نعم وذلك عن طريق:-

• إزالة الجراثيم المعوية والسموم الكيميائية والمثيرات الأخرى من الأمعاء .

• و تفعيل وظيفة الهضم .

• و إعادة تشكيل الفلورا (Intestinal Flora) المعوية الطبيعية .

• و إصلاح البطانة المعوية .

• و تصحيح نقص العناصر الغذائية .

• و تحسين الجهاز الهضمي في الأمعاء .

• و أيضا تقليل أضرار الجهاز المعدي – المعوي المستقبلية

1-الخطوة الأولى :ابدأ دائما بإزالة الكازيين والجلوتين :

وجد أولياء أمور أطفال التوحد ، الذين لدى أبنائهم مشاكل في الأمعاء ، أن أفضل تدخل لجعل وظيفة الأمعاء طبيعية هو اتباع الحمية الغذائية Diet الخالية من الكازيين والجلوتين .

2-الخطوة الثانية : تنظيف غذاء الطفل :

تقليل حساسية جهاز الأمعاء وذلك بتقليل تناول الوجبات السريعة والكاربوهيدرات المكررة والحلويات والأطعمة المحتوية على المواد الملونة والحافظة والمضافات و النكهات الصناعية والهيكلية (Aspartame) والمبيدات والهرمونات الموجودة في العديد من الأطعمة .

3-الخطوة الثالثة :إزالة السكر من الغذاء :

يعتبر إزالة السكر من الغذاء طريقة فعالة للتدخل قبل العلاج بمضادات الميكروبات في حالة وجود اضطرابات معوية مصاحبة لفرط النماء البكتيري والخميري أو الطفيليات .

4-الخطوة الرابعة : إزالة الأطعمة المسببة للحساسية :

عمل تحليل حساسية الطعام ، مفيد جدا لمعرفة الطعام المسبب للحساسية وإزالته من غذاء الطفل .

5-الخطوة الخامسة : عمل تحليل : Stool Culture

يعتبر تحليل مزرعة البراز من أهم التحاليل لمعرفة حدة مرض الأمعاء .

6-الخطوة السادسة :التدخل بالأنزيمات الهاضمة :

تحسين عملية الهضم وذلك باستخدام الأنزيمات الهاضمة ، حيث يريح ذلك جهاز الأمعاء ، ويعطي الفرصة لبدأ بعض عمليات الشفاء .

7-الخطوة السابعة : استخدام المكملات الغذائية التي تسكن وتشفي جدار الأمعاء وذلك عن طريق استخدام المكملات الغذائية يساعد

على إزالة بعض الالتهابات والحساسية المتمركزة في جهاز الأمعاء .

8-الخطوة الثامنة :تعزيز طرق تصريف السموم في الجسم :

يعتبر الكبد المسئول عن عملية إستقلاب وإزالة السموم في الجسم ، وعادة ما يكون عليه عبء من السموم التي تفرزها الخلايا الميكروبية في الأمعاء ، وبالتالي فإنه في هذه الحالة يحتاج الطفل إلى العديد من المكملات الغذائية لدعم وتعزيز عملية تصريف السموم من الجسم مثل Glutathione و : Milk Thistle و N-Acetyl Cysteine و MSM(Methylsulfonylmethane) و Magnesium Sulfate(Epsom Salt) .

التدخل العلاجي المناسب بالحمية الغذائية لأطفال التوحد

• أثبت العلماء بأن هناك علاقة بين التوحد والغذاء

• و أن الغذاء يقلل من التصرفات التوحدية

• و أن الغذاء له علاقة بما يحدث للإنسان من تقلبات في المزاج

• و أن العلاج بالغذاء هو آمن و لا ضرر فيه

• و أن العلاج بالغذاء ربما يأخذ وقت أطول ونتائجه فعالة على المدى البعيد

ويعتبر الكازيين والغلوتين من أهم البروتينات التي يجب إزالتها من جسم المصاب التوحدي ، والكازيين هو البروتين الأساسي في الحليب ، أما الجلوتين فهو بروتين يوجد في الحنطة والشعير والشوفان والجاودار .

وقد اتفق الباحثون على أن 70% من التوحديين لديهم منفاذية غير طبيعية في الأمعاء و أن هناك مركبات مورفينية مخدرة اتضحت من خلال تحاليل البول للتوحديين . كما أشارت الأبحاث العلمية بهذا الشأن أن عملية الهضم لا تتم بصورة طبيعية لدى التوحديين ، و أن هناك عجز بعض الأنزيمات ، و أن المواد المورفينية المخدرة ما هي إلا بروتينات تحولت الى مواد مخدرة!!! حيث أشارت تقارير التحاليل المخبرية الى وجود مادة الكازومورفين وهو بروتين الحليب (الكازيين) الغير مهضوم بالكامل حيث يتحول الى مواد مورفينية مخدرة داخل جسم المصاب التوحدي بالإضافة الى وجود مادة الجلوتومورفين ، وهي بروتين الحنطة الغير مهضوم بالكامل حيث يتحول الى مواد مورفينية مخدرة داخل جسم المصاب التوحدي ، و أيضا وجود مادة الديلتورفين والديرمورفين وهما أقوى 2000 مرة من المروين و هاتين المادتين توجد تحت جلد ضفدع السهم فقط في أمريكا الجنوبية ، حيث وجدت في نتائج تحليل البول للمصابين التوحديين .

ويعزى العلماء بأن هذه المواد تكونت أما بسبب الصورة غير الطبيعية للجهاز الهضمي أو احتمالية عجز أنزيم DPP IV الأنزيم الهاضم لبروتين الحليب

(الكازيين) أو احتمالية عدم وجود أنزيم DPP IV

هذا و زيادة المواد المورفينية تؤثر على المخ ، حيث يوجد عند الإنسان الطبيعي ما لا يقل عن ثلاث مستقبلات تتعامل مع المخدر الطبيعي (دلتا – ميو – كابا) كما أن زيادة المواد المخدرة تؤثر في التصرفات الاجتماعية و الإدراكية والحركية

إذا ما العمل ؟

أولا : تقليل نفاذية الأمعاء غير الطبيعية للتوحديين ، ثانيا : منع زيادة الأفيون المخدر لدى الطفل التوحدي ، ثالثا : تحسين أداء الجهاز الهضمي ، رابعا : تعزيز الجهاز المناعي و يتم ذلك عن طريق الحماية الغذائية الخالية من الكازيين والجلوتين تناول المدعمات الغذائية تناول بعض الأدوية المعالجة بعد استشارة الطبيب المختص هناك سؤاين مهمين يسألهما المعالج بالحماية الغذائية وهي :

• س 1 : هل أنت مدرك ما أنت مقدم عليه ؟

• س 2 : هل سألت نفسك كيف سيتفاعل طفلك التوحدي إذا قمل بتغيير غذائه ؟

الإجراءات الاحترازية قبل بدء الحماية عند أطفال التوحد

• في البداية ، أرجو التنبيه على ضرورة استشارة الطبيب المعالج و أخصائي التغذية المعتمد كإجراء احترازي قبل بدء الحماية الغذائية عند أطفال التوحد .

• أما ما يجب عمله قبل بدا الحماية فهو تحليل بول للمصاب التوحدي UrinaryPeptides Test و رصد سلوكيات الطفل التوحدي قبل بدأ الحماية ، و إعلام كل من له صلة بالطفل التوحدي بأن المصاب سيكون تحت برنامج الحماية الغذائية بالإضافة الى رصد حالة التحسن أثناء الحماية ، وتبدأ الحماية بإزالة الحليب ومشتقاته أولا و إذا لاحظنا بأن هناك تحسن فنقوم بإزالة الحنطة ومشتقاتها ثانيا حيث يتخلص الجسم من الكازيين خلال 3-7 أيام ، بينما يتخلص الجسم من الجلوتين خلال 5-7 أشهر ولكن هناك مرحلة حرجة !!! تقدر من 14 – 21 يوم منذ بدأ الحماية حيث تحصل نكسة سلوكية للتوحدي و يبدأ التوحدي بارتداد العاطفة واستجداء من حوله و نلاحظ أن البكاء والأعين قد زاد ، و أحيانا نلاحظ الخمول والكسل على المصاب التوحدي ، و يبدأ المصاب التوحدي بالشعور بالألم والتألم ونلاحظ أن هناك ازدياد مرات التبول والتبرز ، وهذه النكسة هي علامة جيدة ولذلك يجب الاستمرار في لحماية الغذائية و

أيضا يجب رصد السلوكيات والتحسين الذي يلاحظ على الطفل ، و إذا أخل بالحمية الغذائية فسنلاحظ فرط الحركة وسلوك الهلوسة بالإضافة الى ازدياد السلوك العدواني و أحيانا سلوك إيذاء الذات و أيضا حصول بعض العلامات الفيزيولوجية مثل طفح جلدي/اضطرابات في حركة المعدة (تزول آثار هذه النكسة تزول الآثار في الفترة من 12 – 36 ساعة إذا تعرفنا على سبب هذه النكسة ومنعنا مصدر الجلوتين والكازيين ، وبالتالي تعتبر النكسة فترة مرحلية مع ملاحظة أن آثار التحسن تكون واضحة في الأطفال التوحديين الأصغر سنا ، و أيضا التحسن يظهر في المصابين بالتوحد الكلاسيكي و شديدي التوحد، و أن النكسة تحدث بسبب انقطاع البيبتيدات الأفيونية المخدرة عن الجسم ، و إذا تحسن المصاب التوحدي فسنستمر بالحمية مدى الحياة!!!! أما عن علامات التحسن التي تظهر على متبع الحمية فهي : ازدياد معدلات التركيز والانتباه كما يبدو التوحدي أكثر هدوءا و استقرارا وهناك انخفاض ملحوظ معدل سلوك إيذاء الذات والسلوك العدواني وأيضا تحسن في عادات النوم ، كما تربط البحوث الحمية أيضا بتحسن في التواصل اللفظي وغير اللفظي ، و تحسن التنسيق الجسدي ، و تحسن عادات الطعام ، ويجب أن ليس هنك ضمانات بأن كل طفل توحدي يستعمل الحمية سيتحسن ، أو أن جميع علامات التحسن ستظهر على الطفل التوحدي المتبع للحمية مع ملاحظة أن اختلافات الاستجابة للعلاج بالحمية الغذائية تختلف من طفل إلى آخر.

الملاحق الغذائية التي يستخدمها بعض التوحديون :

- 1.الكالسيوم عنصر رئيس لوظيفة المخ وجهاز الأعصاب .
- 2.الكالورين يحسن وظيفة المخ والدورة الدموية إليه ويجب أن يستخدم تحت إشراف المختصين
- 3.قرين الأنزيم Q10مولد للطاقة لجميع الخلايا يحارب الكانديدا والالتهاب البكتيري .
- 4.ثنائي ميثيل الجلوسين DMG ناقل أكسوجيني إلى المخ مهم للوظيفة الطبيعية للمخ وجهاز الأعصاب .
5. Ginkgo biloba يحسن وظائف المخ عن طريق زيادة تدفق الدم إليه والقلب والعضلات وقد أدركت فوائد عديدة مثل تحسن الإدراك وتحسن التركيز وتحسن الذاكرة وتعزيز المزاج
- 6.مجموعة فيتامين B مهمة للوظيفة الطبيعية للمخ وجهاز الأعصاب .
- 7.فيتامين B6 ويعطى عادة مخففا بالمغنيسيوم والذي بدوره يضبط فرط الحركة ويبطل مفعول التأثيرات الجانبية الناتجة عن زيادة العلاج بفيتامين B6 كما أن الجسم لا يستطيع استعمال فيتامين B6 بطريقة فاعلة بدون كمية كافية من المغنيسيوم .
- 8.فيتامين C يساعد ويقوي الجهاز المناعي وهو مضاد لوظائف الخمائر Anti-Yeast Action
- 9.ميلاتونين Melatonin يساعد إذا كانت الأعراض تضمن الأرق وقلة النوم
10. DNA و RNA حمض دي أكسي ريبونوكليك وحمض ريبونوكليك للمساعدة في إصلاح وبناء نسيج مخي جديد وينصح بعدم تناوله في حالة الإصابة بداء النقرس
- 11.فيتامين E يحسن الدورة الدموية ووظيفة المخ
- 12.أسيدوفيلاس Acidophilus يساعد على تقليل ضرر الفطريات والميكروبات في الأمعاء وهو علاج لزيادة نمو الخميرة وفرط النمو البكتيري الضار .

وبعد ...

وفي الختام أمل أن أكون قد وفقت لتوضيح بعض الخطوات العملية التي تفيد الأسر ، التي يعاني أحد أفرادها من إعاقة التوحد ، وتوضيح الصورة لهم عما يعانيه الطفل التوحدي وذلك لاتخاذ الخطوات اللازمة بعد مشاورة الطبيب المختص أو أخصائي التغذية المعتمد . وكما ذكرت سابقا فإنه لا يوجد علاج قاطع يشفي وحده التوحد ولكن كل ما هو موجود محاولات تهدف الى تقليل حدة

التوحد والسلوكيات الغير مرغوب فيها .

- وأود أن أنوه قبل ختامي لحديثي مع حضرتكم ، الى أنه هناك تحذير عام يجب أن أوجه إليه أنظار الحضور الكرام وهو أنه:
- يجب استشارة اختصاصيين الأذية المعتمدين قبل البدء بأي نوع من أنواع الحماية الغذائية
- كما يمكنكم الحصول على معلومات أكثر عن التحاليل الخاصة بالتوحيدين والغذاء الخالي من الكازيين والجلوتين من معامل Kirkman بالولايات المتحدة الأمريكية ومعامل Great Plain Lap بالولايات المتحدة الأمريكية .
- وحدة أبحاث التوحد بجامعة سنڤرلاند - بريطانيا .
- وبالنسبة للملاحق الغذائية من :
- Prescription Healing Book يباع لدى محلات GNC المنتشرة في دول الخليج العربي .

وفي نهاية حديثي إليكم أسأل الله أن يمكننا من أداء واجبنا كاملا مع أبنائنا،
وآخر دعائي أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على من أرسله تعالى رحمة للعالمين .
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

• المراجع العلمية :

1. الجمعية الأمريكية للتوحد – الولايات المتحدة الأمريكية
2. الجمعية الوطنية للتوحد – المملكة المتحدة
3. الدليل الإحصائي التشخيصي (DSM IV) الطبعة الرابعة
4. فرضيات التوحد لغير المتخصصين – الدكتور / لويس مهل مادورنا
5. المرشد العام لفهم وظيفة الجهاز الهضمي – معامل كركمان – الولايات المتحدة الأمريكية
6. الخطوات العملية لتطبيق الحماية الغذائية الخالية من الكازيين والجلوتين
- د / بول شاتوك مدير وحدة أبحاث التوحد بجامعة سنڤرلاند – بريطانيا
7. الحماية الغذائية الخالية من الكازيين والجلوتين تساعد الأطفال التوحيدين – ياسر بن محمود الفهد – المؤتمر الدولي الثاني لتأهيل المعوقين – أكتوبر 2000م
8. كتاب وصفات الشفاء (pre*****ion Healing Book)
9. العلاج بفيتامين ب6 مع المغنيسيوم – د / برنارد ريملاند مركز أبحاث التوحد بولاية سالم – أوريجون – الولايات المتحدة الأمريكية