ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਤੱਥ

5025 Orbitor Dr. Bldg 1 - Suite 400 Mississauga, ON, L4W 4Y5
tel: 905.507.6208, toll free: 1.800.363.7296
web: www.celiac.ca   email: info@celiac.ca

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ (Celiac Disease -CD) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਭਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਣਕਾਂ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਦੁਰਮ, ਕਾਮੁਟ, ਸਪੈਲਟ) ਰੇਈ, ਬਾਰਲੇ ਅਤੇ ਟਰੀਟੀਕੇਟ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਲੂਟਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ, ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਣਾ। ਗਲੂਟਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫੋਰਮਿਸ (DH) ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਖਾਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਚਕੱਤੇ ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਇਕ ਸਮਾਨ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਹਨੀਆਂ, ਗੋਡੇ, ਚੁੱਤੜਾਂ (buttocks), ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ (back) ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫੋਰਮਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ (ਗੈਸਟਰੋਇਨਟਸਟਾਈਨਲ ਡੈਮਜ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ-ਸੰਬੰਧੀ (ਜਨੈਟਿਕ)

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਇਕ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਸੀਲੀਅਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਭਰਾ, ਭੈਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ) ਨੂੰ ਅਣਪਛਾਤੇ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (5-15%)। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਨਾਅ, ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਸਰਜਰੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਫਰ ਦੁਰਾਨ ਜੁਲਾਬ ਲਗਣੇ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਆਦਿ) ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਚਲਣ / ਫੈਲਾਵ

ਨਵੀਂ ਖ਼ੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 1:100-200 ਲੋਗ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ (1.2)। ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਾਗਰੁਕਤਾ, ਰੋਗ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਆਂਕੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

ਇਲਾਜ ਰਹਿਤ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ ਜਾਹਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਫ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਦੂਜੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਟੱਟੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼, ਲੈਕਟੋਜ਼ ਲਈ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਥਕਾਵਟ ਰਹਿਣੀ ਜਾਂ ਡਾਈਵਰਟੀਕੁਲੋਸਿਸ ਆਦਿ ਨਾਲ ਰੱਲਦੇ-ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਲੱਛਣ ਬਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਪੇਟ ਦੀ ਸੋਜ, ਦਰਦ, ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਗੈਸ
- ਲੈਕਟੋਜ਼ ਦੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
- ਅਨੀਮੀਆ - ਆਇਰਨ, B12 ਫੋਲੀਏਟ ਦੀ ਕਮੀ।
- ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ
- ਹੱਡੀਆ/ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ / ਲਗਾਤਾਰ ਦਸਤ ਲਗਣੇ
- ਕਬਜ਼
- ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ A,D,E,K ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ
- ਮੂੰਹ ਦਾ ਅਲਸਰ/ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋਣਾ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਅਨਿਯਮਤਾ
- ਨਪੁੰਸਕਤਾ/ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣੇ

ਲੱਛਣ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੱਛਣ

- ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਉਲੱਟੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਜਵਾਨੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣੀ
- ਦੰਦਾ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾ

ਸੰਬੰਧਤ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਟਾਈਪ ੧ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼
- ਆਟੋਇਮਊਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ
- ਲਿੰਮਫੋਮਾ
- ਨਪੁੰਸਕਤਾ
- ਔਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ
- ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਟਰਨਰ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਅਸਪਸ਼ਟ ਲਿਵਰ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਐਲੀਵੇਸ਼ਨਜ਼

ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ (ਡਾਈਗਨੋਸਿਸ)

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦਵਾਰਾ ਕੀਤੀ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦੀ ਰਿਪੋਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (3.4)। ਐਂਡੋਮਾਈਸਿਅਲ (EMA) ਅਤੇ ਟੀਸ਼ੂ ਟਰਾਂਸਗਲੁਟੈਮੀਨੇਜ਼ (tTG) ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਵਧਿਆ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਲੀਅਕ **ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ** ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਥੋੜੇ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ

ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੱਸ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੀਲੀਅਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਓਪਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ **ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ** ਕਰਦੇ। **ਸਿਰਫ** ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਦੀ ਬਾਈਓਪਸੀ ਹੀ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਾਧਨ ਹੈ। **ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੀ ਠੀਕ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ।

ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਣ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ਿਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਦੱਸੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਰੋਗ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਂਬਰ (ਚੈਪਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਔਟਸ ਖਾਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬੇਹਦ ਛਾਣ-ਬੀਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਲੀਨੀਕਲ ਸਟਡੀਜ਼ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼, ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ, ਮਿਲਾਵਟ ਰਹਿਤ ਔਟਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਔਟਸ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਔਟਸ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਅਤੇ ਬਾਰਲੇ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਔਟਸ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਗਲੂਟਨ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ।

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ CCA ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ http://www.celiac.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

1. NIH consensus document web link: http://consensus.nih.gov/cons/118/118cdc_intro.htm
2. Fasano A, Berti I, Gerarduzzi T, et al. Prevalence of celiac disease in at-risk and not-at-risk groups in the United States. Arch Intern Med 2003; 163:286-292
3. Cranney A, Zarkadas M, Graham ID, Switzer C. Canadian Health Survey – Ottawa Pilot. Biomed Central 2003; 3:8.
4. Green PHR, Stavropoulos SN, Panagi SG, et al. Characteristics of adult celiac disease in the USA; results of a national survey. Am J Gastroenterol 2001; 96:126-131
5. Green PHR, Jabri B. Celiac Disease. Lancet, 2003, 362: 383-391

ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਅਸ਼ੋਸਿਏਸ਼ਨ

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Canadian Celiac Association
L'Association canadienne
de la maladie coeliaque

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

Tel (905) 507-6208
Fax: (905) 507-4673
Toll Free: 1-800-363-7296

www.celiac.ca
Email: info@celiac.ca

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫਾਰਮਿਸ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਅਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਚੈਪਟਰਜ਼) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਅਸ਼ੋਸਿਏਸ਼ਨ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਚੈਪਟਰਜ਼) ਦੇ ਸਥਾਨ

ਵੈਨਕੂਵਰ
ਕਿਲੋਅਨਾ
ਕੈਲਗਰੀ
ਵੈਸਟਰਨ ਮੈਨੀਟੋਬਾ
ਮੈਨੀਟੋਬਾ
ਸਡਬਰੀ
ਸੇਂਟ. ਕੈਥਰੀਨਜ਼
ਕਿਚਨਰ/ਵਾਟਰਲੂ
ਬੈਲੇਵਿਲੇ/ਕੁਵਿਨਟੇ
ਕਿਊਬੈਕ
ਸੇਂਟ ਜੋਨ
ਮੋਂਕਟਨ
ਨਉਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ
ਕੈਮਲੂਪਸ
ਐਡਮਿੰਟਨ
ਸੈਸਕਾਟੂਨ
ਥੰਡਰਬੇਏ
ਲੰਡਨ
ਹੈਮਿਲਟਨ
ਟੋਰੋਂਟੋ
ਔਟਵਾ
ਫਰੈਡਰਿਕਟਨ
ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ
ਪ੍ਰਿੰਸ ਏਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ
ਪੀਟਰਬੋਰੋਅ
ਕਿੰਗਸਟਨ
ਹਾਲਟਨ-ਪੀਇਲ