

**DERMATİTİS HERPETİFORMİS
(DUHRİNG) HASTALIĞI İÇİN
HASTA BİLGİLENDİRMESİ
ve
GLUTENSİZ DİYET LİSTESİ**

**Türk Dermatoloji Derneği
Büllü Hastalıklar Çalışma Grubu**

Dermatitis herpetiformis hastalarını bilgilendirmeye yönelik bu kitapçık Dr. Soner Uzun, Dr. Ayşe Akman Karakaş ve Dr. Berna Nazlım tarafından klinik deneyimlerin ışığında ve aşağıdaki kaynaklardan yararlanılarak hazırlanmıştır.

<http://www.dermatitisherpetiformis.org.uk>

<http://www.dermatitisherpetiformis.org>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0002451>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001480.htm>

Bolotin D, Petronic-Rosic V. Dermatitis herpetiformis. Part I. Epidemiology, pathogenesis, and clinical presentation. J Am Acad Dermatol. 2011;64:1017-24.

Bolotin D, Petronic-Rosic V. Dermatitis herpetiformis. Part II. Diagnosis, management, and prognosis. J Am Acad Dermatol. 2011;64:1027-33.

Glutensiz Tarifler. Hayriye Vural. İnkilap Kitabevi. İstanbul. 2010.

**‘Sanki derimde oluşmuş şiddetli bir güneş yanığı
sonrası ısırğan otlarının üzerinde yuvarlanmışım ve
ardından da karınca ve pirelerle dolu bir yün
battaniyeye sarınmışım gibi bir duygu’**

*Bir dermatitis herpetiformis hastasının ağzından yaşadığı
sıkıntının tanımlanması...*

1 - Dermatitis herpetiformis nedir?

Dermatitis herpetiformis, ilk defa 1884 yılında Amerikalı bir dermatolog olan Louis Duhring tarafından tanımlanmıştır. Tanımlayıcının ismine ithafen hastalık '**Duhring hastalığı**' olarak da bilinmektedir. Dermatitis herpetiformis buğday başta olmak üzere, çavdar, arpa, yulaf gibi tahıllarda bulunan **gluten** adı verilen bir protein türüne karşı duyarlılığın görüldüğü, deride minik su toplayan kabarcıklar ve tepesi yolunmuş kırmızı kabarıklıklarla seyreden süreğen, şiddetli kaşıntılı bir otoimmün* deri hastalığıdır.

**Otoimmün hastalık: Aslında vücuda girmeye çalışan mikrop ve yabancı maddelere karşı kişiyi koruyan bağışıklık sisteminin kişinin kendi doku ve hücrelerini yabancı olarak algılayıp tepki vermesi sonucu ortaya çıkan hastalık.*

2 - Dermatitis herpetiformis hastalığı neden ve nasıl olur?

Hastalık, genetik olarak yatkınlığın olduğu kişilerde yukarıda bahsedilen **gluten** adlı tahıl proteinine karşı duyarlılığın gelişmesi sonucu oluşur.

3 - İrsi bir hastalık mıdır?

Hastaların onda birinde ailede dermatitis herpetiformis hastalığı veya çölyak hastalığı (tıpkı dermatitis herpetiformis gibi gluten duyarlılığının görüldüğü, ishale yol açan bir barsak hastalığı) görülebilmekle beraber, irsi bir özelliği yoktur. Yani anne ya da babadaki dermatitis herpetiformis hastalığı doğrudan çocuklarına geçmez.

4 - Bulaşır mı?

Dermatitis herpetiformis hastalığı kesinlikle **bulaşıcı değildir**. Dermatitis herpetiformis

hastasının yaralarına temasla, kanla veya diğer yollarla bir başka kişiye bulaşması söz konusu değildir.

5 - Dermatitis herpetiformis toplumda ne sıklıkla ve hangi yaşlarda görülür?

Ülkemizde bu hastalığın görülme sıklığı ile ilgili bir veri yoktur. Ancak batı ülkelerinde 400 kişiye bir ile 10.000 kişiye bir arasında değişen sıklıkta görülmektedir. Başlangıç yaşi ortalama 20-40 yaş olmakla birlikte, hastalık her yaşta görülebilir. Nadiren ocuklarda bile görülebilmektedir. Hastalık kadın erkek ayrımı yapmaz.

6 - Hastalığı tetikleyen, şiddetini arttıran etmenler nelerdir?

Gluten proteini içeren gıdaların alımı ile belirtilerin (zellikle kaşıntının) ortaya çıkması veya şiddetlenmesi hastalığın temel özelliğidir. Bunun dışında iyotlu ilaçların hatta iyot içeren

antiseptik solüsyonların kullanımı hastalık belirtilerini şiddetlendirebilir.

7 - Dermatitis herpetiformis hastalığının belirtileri nelerdir?

Yanma ve batma hissinin eşlik ettiği **şiddetli kaşıntı** en önemli belirtisidir. Belli dönemlerde gelen kaşıntı özellikle geceleri artar ve kişiyi uyutmayacak kadar şiddetli olabilir. Deri belirtileri genellikle kaşıntı ataklarından daha sonra gelişir. Deride toplu iğne başı veya mercimek büyüklüğünde su toplayan kabarcıklar ve tepesi yolunmuş kırmızı kabarıklıklar görülür. Daha az sıklıkla "bül" adını verdiğimiz içi su dolu daha büyük deri kabarcıkları görülebilir. Bu su toplamaları zamanla iltihaplı veya kanamalı görünüm alabilir. Hastalık halk arasında kurdeşen olarak bilinen ürtiker hastalığına benzer şekilde kırmızı kaşıntılı ve ödemli daha büyük kabarıklarla da başlayabilir. Sözü edilen tepesi yolunmuş veya kabuklu deri kabarıklıkları küme yapar biçimde yan yana ortaya çıkar. Genellikle vücudun her

iki tarafında yani simetrik olarak diz ve dirseklerin dış yüzünde, kalçalarda, kürek kemiklerinin üzerinde ve saçlı deride görülür. Daha az sıklıkla ense, yüz ve saç çizgisi olmak üzere derinin her yerinde görülebilir. Nadiren ağız içerisinde olabilir. Bulgular koyu veya açık renkte izler bırakarak 7-10 günde iyileşir. Ancak hastalığın en önemli özelliği tekrarlayıcı nitelikte olmasıdır. Hastalık iç organlara ilerlemez ancak bu hastalarda bir ince barsak hastalığı olan **glutene** duyarlı barsak iltihaplanması (**çölyak hastalığı**) eşlik edebilir. Çölyak hastalığı hafif formlarında hiçbir sistemik belirti vermeyebileceği gibi ileri evrelerinde karın ağrısı, şişkinlik ve ishale neden olabilir. Barsaktaki emilim bozukluğunun şiddetine bağlı olarak bazı besinsel eksikliklere, kilo kaybına, kansızlığa ve kemik erimesine neden olabilir.

**8 - Dermatitis herpetiformis
hastalığından
şüphelenildiğinde nereye,
hangi uzmana başvurulmalı?**

Dermatitis herpetiformis, bir deri hastalığıdır. Dolayısıyla yukarıda söz edilen belirtiler ortaya çıktığında, öncelikle bir **deri ve zührevi hastalıklar uzmanına** (dermatolog) ya da bu uzmanın olduğu bir sağlık kurumuna başvurulmalıdır. Eşlik eden sindirim sistemi belirtilerinin varlığında sindirim sistemi hastalıkları uzmanının (gastroenterolog) desteği alınmalıdır. Erken teşhis önemlidir. Çünkü **glutenin** diyetten erken çıkarılması hastalığa eşlik edebilecek diğer otoimmün hastalıkların, ve barsak lenfomasının gelişme riskini azaltmaktadır.

9- Dermatitis herpetiformis teşhisi nasıl konur?

Sözü edilen belirtilerle, dermatitis herpetiformis hastalığından şüphelenen doktor teşhisi kesinleştirmek için derideki yaraların birinin kenarından, yalnızca yara bölgesini uyuşturarak (lokal anestezi) , genellikle nohut büyüklüğünü aşmayan bir deri parçasını, birkaç dikişlik çok küçük bir işlemle alır (**biyopsi**). Alınan parçanın mikroskop altında (patolojik inceleme) ve immünofloresan adı verilen özel bir yöntemle incelenmesi ile kesin teşhis konur.

Eşlik edebilecek çölyak hastalığını saptamak için sindirim sistemi rahatsızlığı varlığında çeşitli kan tahlilleri ve ince barsak biyopsisi yapılması gerekebilir.

10- Dermatitis herpetiformis teşhisi alan hasta nelere dikkat etmeli? Tedaviye uyumun ve takibin önemi nedir?

Dermatitis herpetiformis **süreğen seyirli** bir hastalıktır ve yaşam boyu devam eder. Hastaların onda birinde kendiliğinden iyileşme görülebilir. Ancak klinik iyileşmelerin çoğu diyetten **glutenin** çıkarılması ile ilişkilidir. Hastalık tedaviye ve diyet değişikliğine hızlı ve çok iyi cevap verir. Ancak diyet bozulduğunda yani gluten alımı ile şikayetler tekrarlar. **Glutensiz diyetin** ömür boyu yapılması gerekmektedir ve bu madde diyetten tamamen çıkarılmalıdır. Çok küçük miktarlarının alınması bile hastalığın yinelemesine yol açar.

Dermatitis herpetiformis hastalarında otoimmün tiroid hastalıkları, insüline bağımlı diyabet, vitiligo, alopesi areata, pernisyöz anemi, lupus eritematozus, Sjögren sendromu gibi otoimmün hastalıkların eşlik etme sıklığı artmıştır. Ayrıca barsak lenfoması sıklığı bu

hastalarda daha fazladır. Bu yüzden hasta ek bir şikâyeti olduğunda doktoruna bildirmelidir.

Hastanın doktoru ile işbirliği içinde olması ve tedavi önerilerine uyup düzenli olarak takip altında olması gerekmektedir. Başlanan tedavilerin yan etkilerinin takibi açısından hasta kontrollerini aksatmamalıdır. Kısacası hastanın "**tedaviye uyumunun iyi olması**" tedaviden yarar sağlanabilmesi için son derece önemlidir.

11- Dermatitis herpetiformis hastalığı nasıl tedavi edilir?

Dermatitis herpetiformis hastalığının tedavisi **dapson*** adlı ilacın kullanımı, **glutensiz diyet** veya her ikisinin birleşimi ile yapılır.

**Dapson ilacı ne yazık ki ülkemizde bulunmamaktadır. Ancak teşhisi koyan uzman doktor tarafından yazılan reçete ve bir rapor ile eczacılar odasına başvurularak kısa süre içerisinde yurtdışından getirilebilmektedir.*

Dapson içerisinde **50 mg 4,4'-diaminodifenil sulfon** adlı maddeyi içeren ağız yolu ile alınan tablet şeklinde bir ilaçtır. Aslında antibakteriyel bir ilaç olan dapsonun etki mekanizması bilinmemekle beraber dermatitis herpetiformis tedavisinde temel ilaçtır. Dapson ile tedaviye çok iyi ve hızlı yanıt alınır. Kaşıntı 2-3 gün içerisinde anlamlı derecede azalır. Ancak belirtiler özellikle de kaşıntı söz konusu tedaviye devam edilmezse 1-2 gün içerisinde hızlı bir şekilde yineler. Yan etkileri nedeni ile tedaviye genellikle düşük dozlarda (günde yarım tablet) başlanır ve düzenli kontrollerle doz artırılarak, hastalığı kontrol altında tutan en düşük doz bulunur. Glutensiz diyetle yanıt daha yavaş alındığından genellikle diyet ve dapson birlikte başlanır. Başarılı bir diyet sonrası dapson dozu azaltılır ve hatta bazen tamamen kesilebilir.

Dapson kullanılmayan hastalarda daha az etkili olduğu bilinen başka ajanlar (kolşisin, nikotinamid, tetrasiklin, limesiklin, sulfometokspiridazin ve sulfopiridin) verilebilir.

12- Tedavinin olası yan etkileri nelerdir?

Dapson tedavisine başlanmadan önce bu ilacın vücutta metabolize edilmesini sağlayan ***glikoz-6-fosfat dehidrogenaz*** (G6PDH) adlı enzimin kandaki seviyesine mutlaka bakılmalı ve enzim yeterli değilse bu ilaç kullanılmamalıdır.

Dapsonun hemolitik anemi, (kan alyuvar sayısında azalma), lökopeni (kan akyuvar sayısında azalma), periferik nöropati (kasları uyarıcı sinirleri etkileyerek kas güçsüzlüğüne neden olur) ve karaciğer fonksiyonlarında bozulma şeklinde yan etkileri olabilmektedir. Ayrıca deri döküntüsüne neden olabilir. Dapson kullanan hastalarda ilk ay her hafta, daha sonraki 6 ay boyunca ayda bir ve daha sonra 6 ayda bir tam kan takibi yapılmalıdır. Şu durumlarda dapson tedavisi derhal bırakılmalı ve doktora başvurulmalıdır: Kırmızı-kahverengi (et suyu görünümünde) idrar çıkışının olması, tırnak ve dudaklarda mavileşme, ateş, boğaz

ağrısı, deride ve gözün beyazında sararma ve kaslarda güçsüzlüğün ortaya çıkması. Dapsonun gebelikte bebek için risk yaratabileceği hayvan deneylerinde gösterilmiş olmakla birlikte insanlardaki etkisi konusunda yeterli bilgi yoktur. Gebelikte bu ilacın kullanılmasına doktorunuzun önerisi ile yarar ve risk karşılaştırması yapılarak karar verilmelidir. Bu ilaç anne sütüne geçtiğinden anne sütü alan bebeklerde de kan hücrelerinde yıkıma yani kansızlığa yol açabilir. Dapsona başlamadan önce bir kan hastalığınız, karaciğer bozukluğunuz, ciddi kalp hastalığınız veya ciddi bir enfeksiyonunuz varsa doktorunuzu mutlaka bilgilendirmeniz gerekmektedir.

13- Gluten nedir?

Gluten **arpa, buğday, yulaf** ve **çavdarda** veya bu tahılların değişik isimler ile anılan çeşitlerinde bulunan bir bitki proteindir. Glutenin çok az besin değeri bulunur. Aslında bu proteinin asıl işlevi, unun bağlanmasını

sağlayarak ekmeğın dağılmadan pişmesini sağlamaktır (yapıştırıcı protein).

14- Dermatitıs herpetiformıs dışında glutensız diyetin yapıldığı durumlar var mıdır?

Günlük beslenmemızden glutenin çıkarılması bir hastalığa bağlı zorunlu nedenlerle olabileceği gibi bir beslenme tercihi de olabilir. Dermatitıs herpetiformıs, çölyak hastaları, otizm hastaları ve şeker hastalığı gibi bazı metabolik hastalıklarda glutensız diyet önerilmektedir. Glutensız gıdaların tüketilmesi genel sağlık açısından da fayda sağlamaktadır.

15- Glutensız diyette dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

Dermatitıs herpetiformıs hastaları için glutensız beslenme bir yaşam biçimine dönüştürülmelidir ve ömür boyu devam ettirilmelidir. Ancak uygulanması zor bir diyet olup bir diyetisyenden yardım alınabilir.

Glutensiz diyet yapacak hastalar okullarda, iş yerlerinde, toplantılarda vb. yerlerde yemek alırken ne aldıklarına son derece dikkat etmek zorundadır (Köftenin içinde ekmek bulunabileceği gibi). Eğer dışarıda yemek yenilecekse yemeklerde **gluten** olup olmadığı öğrenilmeli ve buna göre davranılmalıdır. Çok az miktarda alınan glutenin bile hastalığı tetikleyebileceği göz ardı edilmemelidir. Gerekirse garsona, aşçıya ya da yemeği yapan kimseye, yemekte gluten olup olmadığı sorulmalıdır. Glutenin ne olduğunu bilmemeleri halinde bu kişilere yemekte buğday, arpa veya çavdar olup olmadığı sorulabilir. Bazı il belediyeleri, örneğin Antalya Belediyesi, halk ekmek fabrikaları aracılığı ile glutensiz ekmek üretilip ihtiyacı olanlara ücretsiz olarak dağıtmaktadırlar.

Tüm sınırlamalara rağmen iyi ayarlanmış bir diyetle çok çeşitli gıdalar yenilebilir. Örneğin; buğday unu yerine mısır unu nişastası, patates nişastası, pirinç unu veya karabuğday unu kullanılabilir. Piyasada '**glutensiz**' ibaresi taşıyan çeşitli gıdalar olup bunlar kullanılabilir.

Glutensiz yiyeceklerin kutusunda gluten olmadığını garantileyen ‘**üzeri çizilmiş bir tahıl sapı**’ sembolü bulunur. Bir dermatitis herpetiformis hastasının aldığı her ürünün içindekiler listesini gluten içeriği açısından kontrol etmesi gerekmektedir.

Kâğıt bardakların kıvrımları, posta pullarının yapıştırıcıları ve çocukların oyun hamurları da gluten içerir. Bu yüzden bunları hastaların dudaklarına değdirmemesi gerekir.

16- Glutensiz diyetle serbest olan ve yasaklanan içecekler ve yiyecekler nelerdir?

Söz konusu içecek ve yiyecekler aşağıda listelenmiştir:

GLUTENSİZ DİYET

İÇECEKLER

	<u>SERBEST İÇECEKLER</u>	<u>YASAKLANAN İÇECEKLER</u>
İÇECEK GRUBU	Süt, kahve, salep, ihlamur, adaçayı, çay, ayran, meyve suları, limonata, gazoz, kolalı içecekler	Boza ve tüm mayalı içecekler. Alkollü içeceklerden şarap, bira, viski, burbon, cin, buğday rakısı

YİYECEKLER

YİYECEK GRUBU	<u>SERBEST YİYECEKLER</u>	<u>YASAKLANAN YİYECEKLER</u>
Et, balık, kümes hayvanları ve sakatatlar	Hepsi	Ekmek içi konmuş köfteler, bulgur konmuş kıymalı yemekler, etli pide, etli börek
Yumurta	Hepsi	Hiçbiri
Tahıllar	Pirinç ve unu, mısır unu ve nişastası, patates unu ve nişastası, nohut unu, kestane unu, karabuğday unu, mercimek unu, darı	Buğday, çavdar ve arpa ile yapılmış her türlü yiyecek (makarna, şehriye, kuskus, erişte, tarhana, bulgur, yarma, ekmek, yufka, börek, dondurma külahı, un ile kavrulmuş çerezler)

YİYECEKLER (DEVAM)

YİYECEK GRUBU	<u>SERBEST</u> <u>YİYECEKLER</u>	<u>YASAKLANAN</u> <u>YİYECEKLER</u>
Kuru baklagiller	Hepsi	Hiçbiri
Sebze-meyve	Hepsi	Hiçbiri
Çorbalar	Sebze, pirinç, mercimek çorbaları, pirinçle yapılmış yayla çorbası, et ve tavuk suları ile yapılmış çorbalar	Şehriye, un, tarhana, düğün, unlu domates, erişte çorbaları ve her türlü hazır çorba
Yağlar	Tereyağı, margarin ve bitkisel yağlar	Çok yağ katılmış yiyecekler, kaymak, krema

YİYECEKLER (DEVAM)

YİYECEK GRUBU	<u>SERBEST</u> <u>YİYECEKLER</u>	<u>YASAKLANAN</u> <u>YİYECEKLER</u>
Tatlılar	Buğday ve çavdar unu katılmamış her türlü tatlı, pirinç ve pirinç unu konmuş sütlaç ve muhallebi, sütlü tatlılar, şeker, bal, pekmez, reçel, tahin helvası, marmelat, şerbet, lokum, komposto	Baklava, tulumba, revani, kek ve pastalar, çörek, kurabiye, bisküvi, kraker, gofret, çikolata, irmik helvası, lokma, puding ve her türlü diğer unlu tatlı
Çeşni vericiler	Sirke, salamura, turşu, baharatlar, tuz, domates suyu, ev salçası	Buğday unu katkısı bulunan tüm çeşni maddeleri, hazır salça, ketçap
Süt ürünleri	Süt, yoğurt, peynir	Krema, kaymak

17- Hastalığın seyrini olumsuz etkileyen, yinelemesine yol açan durumlar, etmenler nelerdir?

En önemli etmen diyete uyulmaması ve tavsiye edilen ilaçların düzensiz kullanımınıdır.

Günümüzde dermatitis herpetiformis hastalığının **iyi takip, diyet ve tedavi** ile kontrol altına alınabileceği ve kişilerin normal hayatlarına dönebileceği unutulmamalıdır.

18- Dermatitis herpetiformis hakkında nerelerden daha fazla bilgi alınabilir?

TÜRK DERMATOLOJİ DERNEĞİ-
BÜLLÜ HASTALIKLAR ÇALIŞMA GRUBU

Sedat Simavi sokak no:42-3

Çankaya /Ankara / Türkiye

E-posta: sekretery@turkdermatoloji.org.tr

Tel: 03124413063

Faks: 03124413044

<http://www.turkdermatoloji.org.tr>

<http://www.çölyak.com>

<http://www.colyak.org.tr>

<http://www.celiac.org>

<http://www.csaceliacs.info>

<http://www.bad.org.uk>

<http://www.dermatitisherpetiformis.org.uk>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/P>

MH0002451

Glutensiz Tarifler. Hayriye Vural. İnkilap
Kitabevi. İstanbul. 2010.

Glutensiz ürün satan bazı sanal marketler

<http://www.glutensiz.net>

<http://www.glutensizmarket.com>

<http://www.e-ekmek.com>