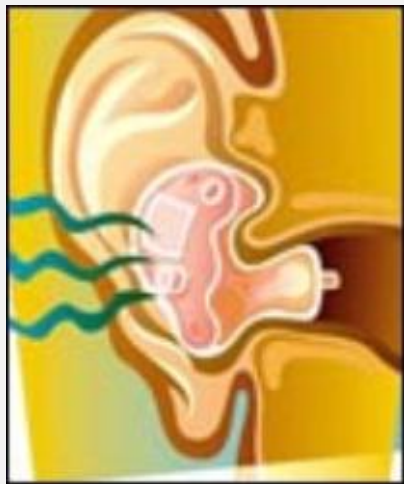


رابطه وزوز گوش با تغذیه

صداها از طریق مجرای به کانال اصلی گوش می‌رسند و سپس به پرده گوش راه پیدا می‌کنند. گوش میانی با مایعاتی متشکل از مواد معدنی متعددی که در بدن موجود هستند، پر شده است.



سلامت نیوز : صداها از طریق مجرای به کانال اصلی گوش می‌رسند و سپس به پرده گوش راه پیدا می‌کنند. گوش میانی با مایعاتی متشکل از مواد معدنی متعددی که در بدن موجود هستند، پر شده است. این مایعات به تنظیم شدت و میزان ارتعاشاتی که وارد گوش می‌شوند، کمک می‌کنند. موه‌های ریز و کرک مانندی که در گوش میانی قرار دارند این ارتعاشات را دریافت می‌کنند و آنها را به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل می‌کنند که توسط نورون‌های مغز دریافت و خوانده شده و سپس به شکل صدا به ما منتقل می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ وجود صداهای اضافی یا وزوز گوش علل گوناگونی دارد. عدم توجه به بهداشت گوش و قرار گرفتن در معرض صداهای بلند و شدید از جمله عوامل ایجاد این صداها در گوش است، اما یکی از نکاتی که معمولا در این رابطه مورد غفلت واقع می‌شود، نقش تعیین کننده تغذیه در این رابطه است. مواد غذایی که افراد برای خوردن انتخاب می‌کنند نقش مهمی در وجود این صداها و شدت آنها دارند. در بسیاری از مواقع، تغذیه نامناسب تنها عامل وجود این صداهاست و با اصلاح الگوی غذایی، این مشکل بهبود یافته و در نهایت درمان می‌شود. از آنجا که معمولا علت ایجاد این مشکل مربوط به گردش نامناسب اکسیژن یا حضور مایعی در گوش است که انتقال پیام نامناسب نورون‌ها به گوش را افزایش می‌دهد، تغذیه در تغییر شرایط نامناسب بسیار موثر است.

نمک

شاید بتوان گفت مهم‌ترین ماده غذایی موثر در ایجاد این مشکل، نمک است. اضافه کردن نمک به غذا هنگام صرف آن، عادت اشتباهی است که با ترک آن می‌توان بسیاری از مشکلات گوش و شنوایی را درمان کرد، اما در برخی موارد این کار کافی نیست و لازم است فردی که مبتلا به مشکلات شنوایی، از جمله وزوز گوش است، مصرف نمک را به‌طور کلی کاهش داده یا حتی حذف کند. نمک علت اصلی فشارخون بالاست. فشارخون بالا نیز از جمله علل اصلی مشکلات شنوایی از جمله وزوز گوش است. فشارخون بالا باعث

باریک شدن رگ‌ها شده، در نتیجه اکسیژن و خون به درستی به گوش میانی نمی‌رسند و همچنین خروج مواد مضر مانند رادیکال‌های آزاد از آن تقریبا غیر ممکن می‌شود. این عوامل باعث مرگ سلول‌های گوش میانی شده که نتیجه آن مشکلاتی از قبیل وزوز گوش است.

وزوز گوش یکی از ناهنجاری‌های معمولی است که بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بالا دچار آن هستند، اما خودشان به علت اصلی آن آگاه نیستند. در بسیاری موارد، حذف یا کاهش مصرف غذاهای شور منجر به درمان این مشکل می‌شود. اکثر غذاهای بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی سدیم هستند. توصیه می‌شود یا از خرید و مصرف اینگونه مواد صرف نظر کنید یا در صورت تمایل به مصرف آنها، حتما پیش از خرید به اطلاعات مندرج بر بسته محصول توجه کنید و میزان نمک آن را مد نظر قرار دهید.

دیابت

دیابت یکی دیگر از علل وزوز گوش است. بدن افراد مبتلا به دیابت یا به اندازه کافی انسولین تولید نمی‌کند یا انسولینی که تولید می‌کند در رساندن گلوکز به گوش میانی موثر نیست. در این حالت، سلول‌های گوش میانی به تدریج از فعالیت باز می‌ایستند و می‌میرند. در نتیجه انتقال صدا به مغز به درستی صورت نمی‌گیرد، در نتیجه صداهای اضافی و نامناسب به مغز می‌رسند. هر چند که در شکل‌گیری بیماری دیابت عوامل گوناگونی از جمله وراثت دخیل هستند، اما تغذیه و الگوی غذایی نیز در این مورد بسیار موثر است. جایگزین کردن قندهای ساده با غذاهایی که از کربوهیدرات‌های پیچیده‌تری تشکیل شده‌اند در جلوگیری از شکل‌گیری این مشکل بسیار موثر خواهد بود.

چربی‌های اشباع شده

درست مانند نمک و تاثیر آن بر سلامت گوش، چربی‌های اشباع شده و کلسترول نیز در جلوگیری از انتقال اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌های گوش میانی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. چربی‌های اشباع شده و کلسترول در رگ‌ها تجمع یافته و باعث انسداد آنها می‌شوند. نتیجه این انسداد کاهش انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های گوش میانی است. اگر این مشکل با فشارخون بالا نیز همراه باشد، نارسایی‌های شنوایی چند برابر می‌شود.

آسپاراتام و گلوتامات

در کنار تمام مواردی که ذکر شد، اضافه کردن دو ماده افزودنی به غذاها نیز می‌تواند برای سلامت گوش مضر و خطرناک باشد. این دو ماده غذایی با وجود تمام تفاوت‌هایی که با یکدیگر دارند، تاثیر مشابهی بر عملکرد گوش دارند. آسپاراتام، نوعی شیرین‌کننده مصنوعی است که در اکثر مواد غذایی رژیمی یافت می‌شود. گلوتامات نیز نوعی آمینو اسید است که در عصاره‌های گوشت موجود در بازار، وجود دارد. هر چند که این دو ماده شیمیایی به نظر کاملاً متفاوت از هم می‌رسند، اما هر دوی آنها کار مشابهی در بدن ما انجام می‌دهند؛ تحریک سلول‌های عصبی. مصرف زیاد این دو ماده باعث تحریک بیش از حد سلول‌های عصبی موجود در گوش میانی می‌شود و نهایتاً مشکلات شنوایی از جمله وزوز گوش را به دنبال خواهد داشت.