

## مصرف ویتامین «بی 3» مانع ناشنوایی می شود

مطالعات محققان دانشگاه پزشکی کارولینا نشان می دهد که ویتامین «بی 3» از اعصاب حلزون گوش محافظت می کند.



مطالعات محققان دانشگاه پزشکی کارولینا نشان می دهد که ویتامین «بی 3» از اعصاب حلزون گوش محافظت می کند. یکی از مهمترین اختلالات شنوایی «ان آی اچ ال» نام دارد که ناشی از صداهای خیلی بلند در محیط است. این بیماری بیشتر در ورزشکاران رشته تیراندازی، موسیقیدانان و افرادی که در انفجارها حضور دارند دیده می شود. در این حالت سیناپس های اتصال دهنده اعصاب در حلزون گوش آسیب می بینند.

حلزون گوش پیام های صوتی را از طریق اعصاب به گانگلیون ماریچی منتقل می کند و پیام ها به مغز مخابره می شوند. گانگلیون ماریچی به گروهی از اعصاب گفته می شود که پیام های صوتی را از حلزون دریافت و به مغز منتقل می کنند. زمانیکه گوش انسان در معرض صداهای بلند قرار می گیرد، سیناپس اعصاب آسیب می بینند و باعث اختلال در شنوایی می شوند. تحقیقات نشان می دهد که ویتامین «بی 3» آسیب دیدگی اعصاب حلزون را ترمیم می کند و باعث بهبود شنوایی می شود. ویتامین «بی 3» یا نیاسین یک ترکیب شیمیایی مورد نیاز بدن است.

آزمایش های اولیه روی موش امتحان شده است؛ سیستم شنوایی موش و انسان شبیه هستند. نتایج نشان می دهد که این ویتامین، آسیب دیدگی و اختلالات شنوایی را درمان می کند و همچنین اگر موش ها قبل از قرار گرفتن در معرض صدای بلند از ویتامین «بی 3» استفاده کنند، آسیب دیدگی اعصاب و اتصالات سیناپسی کاهش می یابد. می توان ویتامین «بی 3» را به صورت خوراکی تجویز کرد.

ماهی، مرغ، بوقلمون، نخود فرنگی، جگر، بادام زمینی، قارچ، تخم آفتابگردان و آووکادو منبع غنی ویتامین «بی 3» هستند.

### این یافته در درمان سندرم متابولیک موثر است

این تحقیقات نه تنها به درمان ناشنوایی کمک می کند بلکه در درمان بیماری های مربوط به سن، مانند افزایش خون و بیماری های ریوی نیز پر اهمیت است.

کلید این مشکل در پروتئین «اس آی آر تی 3» - SIRT3 - نهفته است که نقش مهمی در عملکرد میتوکندری، موتورخانه سلول دارد.

این پروتئین یک هدف مناسب برای درمان انواع اختلالات مربوط به افزایش سن، از کاهش شنوایی گرفته تا سندرم متابولیک، مانند چاقی، فشار خون ریوی و دیابت است.

نتایج این تحقیقات در شماره اخیر نشریه «سل متابولیسم» (Cell Metabolism) منتشر شده است. (ایرنا)