

سکته حس بویایی و چشایی!



عطر و طعم هر آنچه می‌خوریم، می‌آشامیم و استشمام می‌کنیم از طریق گیرنده‌های حس بویایی و چشایی دریافت و توسط سلول‌های مغز درک می‌شود که این حواس نقش اساسی در لذت بردن افراد از خوردن غذاها و استشمام بوهای مفرح ایفا می‌کند.

عطر و طعم هر آنچه می‌خوریم، می‌آشامیم و استشمام می‌کنیم از طریق گیرنده‌های حس بویایی و چشایی دریافت و توسط سلول‌های مغز درک می‌شود که این حواس نقش اساسی در لذت بردن افراد از خوردن غذاها و استشمام بوهای مفرح ایفا می‌کند.

چه بسیارند افرادی که به دلایل مختلف یا ناشناخته حس بویایی یا چشایی خود را از دست می‌دهند و از این نعمت خدایی محروم می‌شوند، اما سوال اینجاست اختلال این دو حس چه علتی دارد و از نظر طب سنتی راه درمانی هم برای بهبود این عارضه وجود دارد؟

دکتر سیدرضا رضایی دریاکناری، متخصص طب سنتی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: مصرف زیاد سردی‌ها و افزایش مواد غلیظ یا بلغمی که در اثر ناسازگاری برخی مواد غذایی یا دارویی در مویرگ‌های خورسان به سلول‌های چشایی و بویایی ایجاد می‌شود، باعث تنگی یا گرفتگی این عروق و سبب ناکارآمدی گیرنده‌های حسی شده که از علل مهم از کار افتادن سلول‌های حسی روی زبان یا داخل بینی است. به گفته این متخصص ضربات مغزی و انواعی از سکته‌ها بخصوص سکته مغزی نیز می‌تواند از دیگر علل اختلال در حس بویایی و چشایی باشد که می‌تواند قسمتی یا کل گیرنده‌های زبان یا بینی را به صورت موقت یا دائم ناکارآمد کند که البته کمتر اتفاق می‌افتد این دو حس به صورت همزمان غیرفعال شوند.

دکتر رضایی می‌گوید: بر اثر قطع خون‌رسانی مویرگی به قسمتی از سلول‌های بویایی و چشایی، عارضه‌ای همچون سکته در این حواس ایجاد می‌شود که نوع دائمی آن کمتر به درمان‌های سنتی و مدرن پاسخ مثبت داده و به طور کامل برگشت‌پذیر نیست.

گرم مزاج‌ها حواس فعال‌تری دارند

حواس پنجگانه ما چند جزء اصلی دارد. این چند جزء عبارتند از گیرنده حسی، مسیر حسی تا مغز و مرکز دریافت‌کننده در مغز که هر کدام از این اجزا دچار اختلال در عملکرد شود در حواس پنجگانه نیز اختلال ایجاد می‌شود.

دکتر محمدعلی زارعیان، متخصص طب سنتی ایران با اشاره به این موضوع به جام‌جم می‌گوید: از نگاه طب سنتی ایران هر چقدر این مسیرها از نظر مزاجی، تری بیشتری داشته باشد، از تیزی حواس کاسته می‌شود و هر چه تری این مسیرها کمتر باشد حواس تیزتر خواهد بود. پس می‌توان گفت افراد خشک مزاج و لاغر معمولاً از نظر بویایی و چشایی حساسیت بالاتری دارند. البته خشکی اگر به حد افراط برسد باز هم کندی حواس را خواهیم داشت.

دکتر زارعیان با بیان این که علاوه بر تری مزاج، سردی مزاج نیز فرآیند ادراک حواس مختلف را دچار اختلال می‌کند، می‌گوید سردی همراه با سکون و کندی حرکت است، اما در مقابل گرمی مزاج در حد اعتدال به دلیل ایجاد سرعت در عملکردهای مختلف و به دلیل کاستن از رطوبت باعث تیز شدن حواس می‌شود. پس گرم مزاج‌ها نسبت به سردمزاج‌ها بویایی و چشایی بهتری خواهند داشت.

غذاهای سنگین گیرنده‌های حسی را ناکار می‌کند

اما انواع غذاهایی که سبب اختلال حواس بویایی و چشایی می‌شود کدامند؟ دکتر زارعیان در این باره می‌گوید: غذاهایی که بافت متراکم‌تری دارند و به اصطلاح خون غلیظ تولید می‌کنند به واسطه افزودن بر تراکم بافت‌های بدن با افزایش غلظت، موجب کندی حواس بویایی و چشایی می‌شوند. در حقیقت غذاهایی با بافت متراکم هضم طولانی‌تری دارند و به غذاهای سنگین مشهورند.

به گفته وی، زیاده‌روی در مصرف غذاهای سرد بویژه توسط افراد سردمزاج، افراط در مصرف غذاهایی مثل سالادهای حاوی کاهو، پرخوری، ریزه‌خواری در طول روز، خوردن بدون اشتها، زیاده‌روی در مصرف غذاهای دیرهضم و سنگین مثل سوسیس و کالباس، زیاده‌روی در مصرف غذاهای لزج و چسبناک مثل غذاهای نشاسته‌ای، سستی در ورزش و سبک زندگی بدون تحرک یا

کم‌تحرک، عادت به استعمال سیگار، قلیان، مواد مخدر و مصرف الکل می‌تواند سبب اختلال گیرنده‌های حسی شود.

دکتر رضایی نیز تاکید می‌کند: مصرف طولانی‌مدت غذاهایی با مزاج سرد همچون گوشت دام بخصوص گوشت گاو و گوسفند با ماست و سالاد سبب افزایش غلظت مواد در مویرگ‌های مجاور گیرنده‌های حسی می‌شود و از طرفی سردی توامان این مواد غذایی با یکدیگر در درازمدت به تدریج موجب رسوب مواد غلیظ و افزایش گرفتگی‌های مویرگی می‌شود که اغلب به دنبال یک استرس یا تنش خود را در قالب ناتوانی در حس بویایی یا چشایی در فرد نشان می‌دهد.

این خوراکی‌ها حس‌تان را قوی می‌کند

به گفته دکتر زارعیان خوراکی‌ها و غذاهایی که در تقویت حواس موثرند عبارتند از آش‌های ساده و شوربا‌های مختلف که با گوشت بز، بلدرچین، جوجه، مرغ و گوشت‌های زودهضم آماده می‌شوند، دمنوش بادرنجبویه و دمنوش گل گاوزبان، استعمال عطرهای مختلف بویژه مشک و گل محمدی، خوردن خوراکی‌های حاوی خردل و زعفران، مغزهای آجیلی همچون گردو و پسته، مربای آمله و هلیله و ترکیبات حاوی هلیله مثل اطرپفل‌هاست که البته مصرف خودسرانه مواد دارویی مثل آمله و هلیله‌ها باید حتما با مشورت پزشک صورت گیرد. به گفته دکتر رضایی مصرف اغلب مواد غذایی با مزاج گرم و استفاده از روغن‌هایی با طبع گرم همچون روغن سیاهدانه در بینی تا حدودی به تقویت گیرنده‌های حسی کمک می‌کند. همچنین مصرف سماق و آب نارنج با انواع گوشت می‌تواند از غلظت و سردی آن بکاهد ضمن این که برای برگشت حس چشایی و بویایی در زمان ابتلا به سرماخوردگی مصرف مایعات و غذاهای گرم می‌تواند از میزان رطوبت و مواد لزج و غلیظ بکاهد و به برگشت سریع‌تر این دو حس کمک کند.

فاخره بهبهانی - دانش و سلامت