

Hörsel och hälsa hänger ihop

Det är kanske inte troligt att hörseln kommer åter om man byter matvanor, börjar träna eller slutar röka. Men det kan stoppa försämringen, dessutom behöver hörselskadade ofta ”extra-krafter” för att kompensera hörseln.

– Hälsans betydelse har blivit väldigt aktuell. Man har även börjat se om olika dieter kan vara en framkomlig behandling, säger professor Claes Möller.

Text: Stefan Andersson Foto: Malcolm Hanes/Pressens Bild

MÅNGA UNDERSÖKNINGAR HAR gjorts för att hitta samband mellan hörselskador och olika tänkbara orsaker. Sambanden är ofta väldigt komplicerade och det är svårt att skilja ut enskilda faktorer.

– Något som skulle förebygga hörselnedsättning på grund av ålder är för vuxna att sluta röka – och för barn bra mat-hållning och motion, säger Claes Möller, professor vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.

– Bra matvanor grundläggs ofta i barndomen.

Sedan finns det ju förstås många andra skäl att sluta röka och att ha sunda matvanor.

Även örat förkalkas

Att osunda matvanor med mycket fett och annat onyttigt kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar vet väl de flesta i dag, men vad man kanske inte tänker på är att även örat och snäckan kan förkalkas.

– Har man höga blodfetter kan det bildas små mini-proppar och en viss del av snäckan kan förkalkas så att det kommer för lite blod till

innerörat. Och då dör cellerna, säger Claes Möller.

– Ju ohälsosammare man lever, desto troligare är det att man måste äta mediciner och då finns risken att någon av dem är hörselskadlig.

Nack- och ryggproblem

Även för dem som har en hörselnedsättning kan det vara viktigt att tänka på hälsan för att till exempel undvika problem med rygg och nacke eller allmän trötthet.

Det är också väl känt att personer med funktionshinder, till exempel hörselskador, ofta är fysiskt trötta vid slutet av en dag.

– Om du inte hör riktigt bra kan du inte sluta ögonen och bara lyssna, du måste avläsa. För detta krävs att synsystemet arbetar, vilket kräver ”bränsle”, säger Claes Möller.

– Det gäller att inte slösa med onödiga krafter för att mildra hjärnans arbete med att kompensera för hörselnedsättningen. Per-Inge Carlsson, överläkare

på audiologiska kliniken i Örebro, har nyligen publicerat en avhandling som visar på ett samband mellan rökning och känslighet för buller (se sidan 14). Han framhåller hur viktigt det är med fysisk aktivitet och sunda vanor.

– Inte minst när det gäller till exempel tinnitus och ljudöverkänslighet. Då brukar vi ordinera fysisk aktivitet. Skadan i örat blir naturligtvis inte mindre, men hur man mår allmänt påverkar även indirekt hörseln.

Nyttigt med stavgång

Han talar sig även varm för fysisk aktivitet för hörselskadade.

– Det är vanligt att hörselskadade får problem med nacke och axlar och den typen av besvär bör man absolut försöka förebygga.

– Stavgång är otroligt nyttigt, särskilt vid yrsel och menière brukar jag ofta ordinera det. När det gäller tinnituspatienter är det ofta bra för dem att

komma ut i skog och mark. Även sjukgymnastik med avslappning är ofta bra liksom simning där man får med mycket ryggövningar.

För den som simmar gäller det dock att tänka på att inte ”svansimma” (se sidan 16).

Något som är nyttigt är till exempel C och E-vitaminer, men Per-Inge Carlsson tror inte att det finns behov av att särskilt ordinera vitaminer.

– De flesta i Sverige i dag får i sig vad de behöver. Det handlar mer om att äta en sund kost och motionera för det allmänna välbefinnandet.

Reagerar på hur vi lever

Även Kajsa-Mia Holgers, docent och överläkare vid Sahlgrenska sjukhuset, anser att hälsan har betydelse för såväl hörsel som tinnitus.

– Kroppen reagerar på det liv man lever. Sömn, motion och att äta bra är viktigt för hälsan och även hörseln. Det kanske låter väldigt pråkigt, men det är så det är. Hon håller nu på med en

undersökning av tinnituspatienter där det ingår både fysisk träning, avspänning och besök hos sjukgymnast.

Drabbar ofta starka personer

Hon anser att depression och/eller utmattning också kan vara en orsak till tinnitus eller till att tinnitus upplevs som värre.

– Tinnitus är ofta en signal om stress eller ohälsa och ibland ett livsstilsproblem, säger Kajsa-Mia Holgers.

– Förmågan att ”filtrera bort” en tinnitus- eller smärtupplevelse kan påverkas av hur man mår.

Hon poängterar att utmattning ofta drabbar ”starka personer”, som kanske tar på sig för mycket.

Vad ska man då dra för slutsats av allt detta? Naturligtvis inte att det bara är att börja leva sunt och få tillbaka hörseln. Men kanske kan det vara värt att fundera över om det är något jag kan pröva för att må bättre i allmänhet och som kan bidra till att jag lättare kan hantera min hörselskada. ©