

تُعد حاستي الشم والتذوق من الحواس المهمة والتي يؤثر فقدها بشكل كبير على جودة الحياة. كما أن سالمتهما مهمة حيث يمكن أن تنبهنا إلى رائحة دخان الحريق أو رائحة تسرب الغاز ومعرفة الطعام الفاسد. يوجد ارتباط وثيق بين الحاستين حيث أن حوالي ٨٠٪ من مذاقنا مرتبط بالرائحة.

تشخيص اعتلال حاسة الشم:

يلزم لتحديد سبب ضعف حاسة الشم فحص الأنف بالمنظار في العيادة وقد يستلزم عمل أشعة مقطعية لتقييم الجيوب الأنفية أو أشعة رنين مغناطيسي لفحص الدماغ وأعصاب قاع الجمجمة. في حال الاشتباه بنقص الهرمونات قد يتم طلب بعض تحاليل الدم.

■ تورم أنسجة الأنف الداخلية كما يحدث مع نزلات البرد وحساسية الأنف والتهابات الجيوب الأنفية.

■ كما أنه قد يحدث بفعل بعض الأسباب النادرة مثل: كسل الغدة الدرقية ونقص حمض الفوليك.

أسباب اعتلال حاسة الشم:

■ انسداد الأنف والذي يمكن أن يكون بسبب الالتهابات أو بسبب انحراف الحاجز الأنفي أو تضخم القرنيات الأنفية.

■ خلل في عمل الخلايا العصبية المسؤولة عن الشم والذي قد يحدث بسبب التعرض لضربات قوية على الرأس، كما يمكن أن يحدث بعد التعرض لنزلات البرد حيث لا تعود حاسة الشم مع زوال الالتهاب.

■ أورام الأنف وقاع الجمجمة في حالات نادرة.

كيفية تدريب حاسة الشم:

يعتبر تدريب حاسة الشم من العلاجات التي أثبتت الدراسات فاعليتها في علاج حالات اعتلال حاسة الشم. لذا نرجو منك اتباع التعليمات التالية:

■ يتم التمرين بتحضير حاويات تحتوي على أربعة زيوت: زيت الورد وزيت الليمون وزيت الكافور وزيت القرنفل.

■ افتح حاوية أحد هذا الزيوت وضعه أسفل الأنف وخذ نفساً عميقاً بهدوء لمدة ١٥ ثانية.

■ استرح لمدة ١٥ ثانية ثم انتقل للزيت التالي وهكذا مرورياً بالأنواع الأخرى.

■ عند الشم حاول التركيز واسترجاع رائحة كل زيت من ذاكرتك قبل فقدك لحاسة الشم.

■ قم بهذا التمرين مرتين يومياً لمدة ستة أشهر.

■ احتفظ بسجل يومي لهذا التمرين.

تنبيه:

من المهم وجود كاشف دخان وكاشف تسرب الغاز في المنزل لتفادي الكوارث التي قد تحدث لعدم الانتباه للحريق أو تسربات الغاز لا قدر الله.

علاجات اعتلال حاسة الشم والتذوق:

يعتمد العلاج على سبب فقدان حاسة الشم ويتراوح بين العلاجات الموضعية كما هو الحال مع حساسية الأنف أو الجراحة إذا كان السبب هو انسداد الأنف كما هو الحال مع الالتهابات الأنفية وانحراف الحاجز الأنفي. في حال استمرار فقدان حاسة الشم بعد نزلات البرد أو في حال عدم وجود سبب واضح قد يستلزم المريض لبدء بخطة علاج قصيرة من حبوب أو شراب الكورتيزون حيث أن البعض يستجيب لذلك. تمارين حاسة الشم.



المراجع:

Orlandi RR, Kingdom TT, Smith TL, Bleier B, DeConde A, Luong AU, Poetker DM, Soler Z, Welch KC, Wise SK, Adappa N, Alt JA, Anselmo-Lima WT, Bachert C, Baroody FM, Batra PS, Bernal-Sprekelsen M, Beswick D, Bhattacharyya N, Chandra RK, Chang EH, Chiu A, Chowdhury N, Citardi MJ, Cohen NA, Conley DB, DeGaudio J, Desrosiers M, Douglas R, Eloy JA, Fokkens WJ, Gray ST, Gudis DA, Hamilos DL, Han JK, Harvey R, Hellings P, Holbrook EH, Hopkins C, Hwang P, Javer AR, Jiang RS, Kennedy D, Kern R, Laidlaw T, Lal D, Lane A, Lee HM, Lee JT, Levy JM, Lin SY, Lund V, McMains KC, Metson R, Mullol J, Naclerio R, Oakley G, Otori N, Palmer JN, Parikh SR, Passali D, Patel Z, Peters A, Philpott C, Psaltis AJ, Ramakrishnan VR, Ramanathan M Jr, Roh HJ, Rudmik L, Sacks R, Schlosser RJ, Sedaghat AR, Senior BA, Sindwani R, Smith K, Snidvongs K, Stewart M, Suh JD, Tan BK, Turner JH, van Druenen CM, Voegels R, Wang Y, Woodworth BA, Wormald PJ, Wright ED, Yan C, Zhang L, Zhou B. International consensus statement on allergy and rhinology: rhinosinusitis 2021. *Int Forum Allergy Rhinol*. 2021 Mar;7(3):213-311. doi: 10.1002/alf.22741. Erratum in: *Int Forum Allergy Rhinol*. 2022 Jul;9(7):712. PMID: 33236525.

Patel ZM, Wise SK, Del Gaudio JM. randomized cost-controlled trial demonstrating cost-effective method of olfactory training in clinical practice: essential oils at uncontrolled concentration. *Laryngoscope Invest Otolaryngol*. 56:253; 2017.



Smell and taste are two important senses. Their dysfunction would heavily impact the quality of life of those suffering from it. These senses are also important on protecting us from hazards as they alert us to fire or to gas leaks. Having an intact sense of taste prevents us from consuming rotten food. There is a close association between the two senses as about 80% of our taste is related to smell.



Causes of olfactory loss:

- Nasal obstruction, which can be caused by polyps or by deviation of the nasal septum or enlargement of the nasal turbinate. It can also happen due to Swelling of the internal nasal lining known as mucosa that can happen with colds, allergic rhinitis, and sinus infections.
- Dysfunction of the olfactory nerve, which may be caused by strong blows to the head, or following colds, where the sense of smell does not return with the resolution of the infection.
- Tumors of the nose and the base of the skull
- It can also be caused by some rare causes such as hypothyroidism, zinc or folic acid deficiency

Diagnosis:

To determine the cause of olfactory dysfunction, an endoscopic nasal examination is required in the clinic and a CT scan may be required to assess the nasal sinuses or an MRI to examine the brain and the skull base. If hormone or mineral deficiency is suspected, some blood tests may be requested.



Treatment for loss of smell and taste:

Treatment depends on the cause of the loss of smell and ranges from topical treatments such as with nasal steroids or surgery if the cause is nasal obstruction such as with nasal polyps and nasal septum deviation. If the loss of smell continues after the cold or if there is no obvious cause, a short course of steroid pills or syrup may be used as some respond.

Olfactory training by repeatedly sniffing a number of familiar odors on a daily basis while trying to remember the original smell twice daily for 6-3 months. The odors could be fragrances, flowers, coffee or spices, oils etc.

Your doctor will discuss with you in details the best treatment option based on your symptoms.

How to train sense of smell:

Olfactory training is one of the treatments that studies have proven effective in treating cases of loss of smell. Please follow these instructions:

- The training consists of smelling four different odors: rose, lemon, eucalyptus, and clove oils.
- Open the odors and sniff one of these oils for 15 seconds.
- Rest for 15 seconds, and then move on to the next oil, and so on through all four odors.
- When smelling, try to concentrate and retrieve the smell of each oil from your memory before you lose your sense of smell.
- Do this exercise twice daily for six months.
- Keep a daily record of this exercise.

References:

Iandi RR, Kingdom TT, Smith TL, Bleier B, DeConde A, Luong AU, Poetker DM, Soler Z, Welch KC, Wise SK, Adappa N, Alt JA, Anselmo-Lima WT, Bachert C, Baroody FM, Batra PS, Bernal-Sprekelsen M, Beswick D, Bhattacharyya N, Chandra RK, Chang EH, Chiu A, Chowdhury N, Citardi MJ, Cohen NA, Conley DB, DelGaudio J, Desrosiers M, Douglas R, Eloy JA, Fokkens WJ, Gray ST, Gudis DA, Hamilos DL, Han JK, Harvey R, Hellings P, Holbrook EH, Hopkins C, Hwang P, Javer AR, Jiang RS, Kennedy D, Kern R, Laidlaw T, Lal D, Lane A, Lee HM, Lee JT, Levy JM, Lin SY, Lund V, McMains KC, Metson R, Mullol J, Naclerio R, Oakley G, Otori N, Palmer JN, Parikh SR, Passali D, Patel Z, Peters A, Philpott C, Psaltis AJ, Ramakrishnan VR, Ramanathan M Jr, Roh HJ, Rudmik L, Sacks R, Schlosser RJ, Sedaghat AR, Senior BA, Sindwani R, Smith K, Snidvongs K, Stewart M, Suh JD, Tan BK, Turner JH, van Drunen CM, Voegels R, Wang Y, Woodworth BA, Wormald PJ, Wright ED, Yan C, Zhang L, Zhou B.
International consensus statement on allergy and rhinology: rhinosinusitis 2021. Int Forum Allergy Rhinol. 2021 Mar;7(3):213-311. doi: 10.1002/alr.22741. Erratum in: Int Forum Allergy Rhinol. 2022 Jul;9(7):12. PMID: 33236525.
Patel ZM, Wise SK, Del Gaudio JM. randomized con-trolled trial demonstrating cost-effective method of olfactory training in clinical practice: essential oils at uncontrolled concentration. Laryngoscope Invest Otolaryngol. 56-253;2017.

