

## Восстановление обоняния и вкуса после перенесенной коронавирусной инфекции

*Я пахну телом, чистым телом...  
Мой аромат — испарина от сена...  
И капля молока — мой аромат...  
И еле уловимый шлейф корицы...  
И кожа мягкой свежестью струится...  
Я пахну чистым телом и пылью...  
Теплом и терпкостью, и сладкою волной,  
Мой аромат и плод, и сам цветок...  
Ах, если бы почувствовать ты смог...*

*Оскар Уайльд*

Эффективное восстановление обоняния возможно при разностороннем воздействии на все участки обонятельного анализатора. Необходимо обязательно исключить факторы, которые будут замедлять процесс выздоровления. Вы должны увлажнять воздух (чтобы предотвратить сухость слизистой оболочки носа), избегать дыма, пыли, не подвергаться резким перепадам температур, также отказаться от курения, алкоголя, потребления жирной и острой пищи.





Лечение, когда нарушены обоняние и вкус необходимо начинать через 2 недели от начала заболевания, чтобы избежать отдаленных осложнений и развития стойкой аносмии/агевзии. Самая высокая эффективность достигается при выполнении **обонятельного тренинга**. Этот метод основан на способности нейронов обонятельной зоны к восстановлению.

Можно использовать любые достаточно яркие и устойчивые запахи, эфирные масла (например: ментол, корица, тимьян, жасмин, мандарин, розмарин, бергамот, лимон, эвкалипт, чайное дерево, гвоздика). Может подойти любой аромат. Даже травы или специи из вашей кухни можно использовать для небольших тренировок. **Главное, чтобы аромат оставался устойчивым длительное время.**

Нужно выбрать четыре знакомых аромата и периодически вдыхать их в течение дня 6–8 тренировок в день. Примерно по 20 секунд на каждый аромат одной ноздрей. Вдох не глубокий, вы должны словно бы принюхиваться (мелкими легкими вдохами). Перерыв между ароматами 30 секунд. В идеале лучше выбрать запахи из четырех основных категорий: цветочные, фруктовые, пряные и смолистые. Часто рекомендуют начать с чеснока, лимона и других цитрусовых, имбиря, молотого кофе. Если ароматы не удаётся различить - нужно пробовать воспроизвести их в памяти. Длительность ароматотренинга — от 1–3 месяцев и более. Через 3 месяца рекомендовано менять состав набора одорантов.

Если нарушения сохраняются длительно, то, конечно, нужно обратиться к врачу. Это должны быть лор врач и врач-невролог, а иногда и психотерапевт, которые определяют степень поражения и назначают медикаментозную терапию, например: нейропротекторная терапия, которая будет стимулировать проведение импульса в нервно-мышечном синапсе и в центральной нервной системе; будет защищать клетку от токсического воздействия и т.д. и немедикаментозную, в частности, физиолечение, рефлексотерапию, дыхательную гимнастику.

**Нарушение вкуса** может значимо влиять на качество жизни. Как снизить дискомфорт? Для оценки вкусовой чувствительности могут использоваться специально изготовленные полоски, пропитанные различными вкусами, которые прикладывают к определенным зонам языка. Например, для определения восприятия сладкого полоску со сладким вкусом наносят на переднюю треть правой и левой половин языка и на передние трети его боковых поверхностей.

Чувствительность к кислому вкусу определяют на корне языка. К горькому — на обеих половинах задней трети, к соленому — на всей поверхности языка. При аносмии употребляйте острые приправы; при паросмии исключите прием горячей пищи...



**Будьте здоровы!**

**Доктор Д.И.Лебедева**