

Ta hand om ditt luktsinne!



Ta hand om din näsa

Optimal egenvård av näsan omfattar tämligen extensiva och dagliga rutiner som att skölja näsan med fysiologiskt (0,9%) kroppsvarmt saltvatten för att minska belastningen av mikrober (bakterier, virus och svamp), irriterande partiklar inklusive eventuella allergener (allergiframkallande partiklar) från luften vi andas in och irriterande slaggprodukter från själva näsan. Denna "inre sanering" minskar på irritationen i näsan och slemhinnorna återfuktas. Undvik snyttande/fräsande/snörvlande som bara irriterar näsan än mer. Peta inte heller i näsan så minskas risken för näsblod och att man för in sjukdomsalstrande mikrober som kan ge upphov till infektioner. Tänk på att den absoluta majoriteten av luftvägsinfektioner som förkylningar, influensa och covid-19 når kroppen via näsan. Undvik också starka dofter och parfym, och givetvis hör ingen som helst rökning till en glad näsa. Följ också noggrant eventuella rekommendationer och förskrivningar av läkemedel i näsan som cortison-nässprayer mm. Beakta också att vanliga förkylningsnässprayer är toxiska för slemhinnan i näsan redan efter kort tids användning. Torr näsa är vanligt speciellt inomhus vintertid och i luftkonditionerade miljöer. Man kan enkelt smörja näsan med lite ren bomull indränkt i rikligt med matolja och lått sitta i näsborrarna 5–10 min.

Luktträna

Det finns vetenskapliga belägg för att tidig, och långvarig, luktträning kan hjälpa om luktsinnet är borta eller klart försämrat. Ofta rekommenderas 4 olika lukter att träna på. Vi rekommenderar ros, citron, kryddnejlika och eukalyptus. Tekniken är att sniffa på doften som en kanin sniffar. Man luktar då på varje enskild doft i cirka 20 sekunder per doft och försöker minnas hur doften luktar. Vänta gärna också 20 sekunder mellan varje doft för att ventilerar ut näsan. Klipp ut och lägg lite läskpapper så att botten täcks i en liten mörk glasburk och droppa 8 droppar av vardera doften. Dessa 4 träningsburkar kan förvaras i rumstemperatur men mörkt och inte exponerat för solljus, och håller några månader. Försök vara koncentrerad under denna träning och undvik andra störande moment som mobiltelefon etcetera under denna träning. Prova detta i 10 minuter morgon och kväll och ha tålamod, det kan behövas flera månader upp till ½ år innan man märker förbättring. Det är inte heller ovanligt att man känner förvrängda och obehagliga dofter under träningsperioden. Detta anses fullt normalt under "doftläkningen" och inget att stressa upp sig över. Det finns färdiga luktträningsspaket att köpa på kliniken.

Varför försvinner/minskar luktsinnet?

Det naturliga åldrandet gör att luktsinnet minskar men alla sorters infektioner och inflammationer i övre luftvägarna som näsa och bihålor kan försämma. Varför vissa drabbas hårdare och varför vissa infektioner skapar mer besvär är inte klarlagt. När det gäller covid-19 är luktsinnet ovanligt hårt drabbat och man har föreslagit att detta kan bero på att viruset lätt binder till stödjestrukturer i slemhinnan och förstör dessa och/eller att viruset kan tränga in genom luktnerven och förstöra luktbulben i näsan. Oavsett orsak är det viktigt att dels låta en ÖNH-läkare titta i näsan, dels att börja luktträna redan inom 2 veckor från att man känner av nedsatt luktsinne.