كيف نستعيد حواس التذوّق والشم بعد الشفاء من كورونا ؟

ولكن هناك بعض التمارين تساعد على استعادتهما سريعا.

يشير الأخصائي، إلى أن مشكلة فقدان حاستي الشم والتذوق هي أحد الأعراض المميزة لمرض "كوفيد-19". ولايمكننا تحديد نوع هذا الارتباط، لذلك يدرس الخبراء عدة نظريات بهذا الشأن.

ويقول الأخصائي، "يفترض الخبراء، أنه عند الإصابة بـ "كوفيد-19" يتغير تركيب اللعاب، لذلك تدمر مواد النكهة بسرعة قبل وصولها إلى المستقبلات. والنظرية الثانية تفيد بأن المستقبلات نفسها تتلف بسبب الإصابة بالفيروس. ونفس الشيء يحصل في حاسة الشم. إي إما تتلف الخلايا الحساسة للروائح، أو تتلف الأعصاب التي تنقل المعلومات عن الإحساس الشمي".

ووفقا للأخصائي، يستعيد غالبية المرضى حاستي الشم والتذوق بعد شفائهم بسرعة في غضون أسبوعين. ولكن هناك بعض المرضى ممن يعانون من فقدانهما عدة أشهر. لذلك توجد تمارين معينة تساعدهم على استعادتهما.

ويقول، "أنصح المرضى، بالخضوع لما يسمى التدريب على حاسة الشم، الذي خلاله على المريض عدة مرات في اليوم لمدة 20 ثانية شم روائح : القرنفل، الثوم، الهيل، القرفة، هذه المواد لها رائحة مكثفة، لذلك يبدأ الجسم يولي العضو الذي يساهم في هذه العملية اهتماما خاصا، ما يساعد على تنشيطه واستعادة عمله. وكعلاج إضافي، يمكن استخدام قطرة فيتامين A في الأنف، وتناول أوميغا-3 لمدة أسبوع".

ويضيف، لا توجد طرق خاصة لاستعادة وتحسين حاسة التذوق، ولكن استعادة حاسة الشم يتبعها استعادة حاسة التذوق.

ويقول، "إن استعادة حاسة الشم والتذوق تجري بصورة متزامنة، لأنها مرتبطة ارتباطا وثيقا مع بعضها. لذلك استعادة إحداها يصاحبه تحسن الثانية. أي أن استعادة حاسة الشم سيرافقها تحسن حاسة التذوق".

المصدر: نوفوستي