

## "تدريبات الشم"..أمل المتعافين من كورونا لإستعادة الحاسة المفقودة!



ومع استمرار انتشار الفيروس التاجي، ظهرت أعداد متزايدة من المرضى الذين فقدوا حاسة الشم بعد الإصابة بكوفيد-19، أو يعانون من باروسميا، وهو اضطراب مزعج يتسبب في ظهور روائح كريهة لأشياء كانت روائحها في السابق طبيعية.

وجد تحليل نُشر في سبتمبر أن ما يصل إلى 77 بالمائة من أولئك الذين أصيبوا بالمرض، قُدر أنهم يعانون من شكل من أشكال فقدان الرائحة نتيجة لإصابتهم بالعدوى.

وأشارت الصحيفة إلى أن العلاج الموصى به في مثل هذه الحالات هو التدريب على الرائحة، وهو أقرب إلى العلاج الطبيعي للأنف.

والتدريب على الرائحة هو شم عدد من الروائح القوية مرتين في اليوم لعدة أشهر لتحفيز واستعادة نظام حاسة الشم أو على الأقل لمساعدته على العمل بشكل أفضل.

وأظهرت العديد من الدراسات أن التدريب على الرائحة يمكن أن يساعد الأشخاص الذين فقدوا حاسة الشم لديهم بسبب أمراض فيروسية أخرى مثل التهابات الجيوب الأنفية - ولهذا السبب يعتبر على نطاق واسع الخيار الأفضل لأولئك الذين لم يعد بإمكانهم الشم بشكل صحيح بعد الإصابة بفيروس كورونا.

ويأتي التدريب على الرائحة بعد أسبوعين من فقدان حاسة الشم في حال عدم عودتها بالشكل الطبيعي، حيث يساعد هذا التدريب على العودة التدريجية لحاسة الشم وقد تكون الروائح كريهة عند عودة الحاسة بعد اختفائها لفترة طويلة.

واضطراب الشم الذي يعرف بـ "الباروسميا"، هو أحد أعراض الشفاء، ولهذا السبب يعتقد الخبراء أن التدريب على الرائحة يمكن أن يكون مفيدا بينما تستمر في التعافي.

ووجدت دراسة نُشرت في يناير واستهدفت مرضى من 18 مستشفى أوروبيا أنه من بين 1363 مريضا بالفيروس التاجي يعانون من خلل وظيفي في حاسة الشم، استعاد معظمهم الشم في غضون شهرين، ورأى 40 في المئة أن قدرتهم على الشم تعود في غضون أسبوعين.

قال أستاذ طب الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى جامعة بروكسل وأحد مؤلفي الدراسة، الدكتور جيروم آر ليتشين، إنهم شجعوا جميع المرضى على متابعة جلسيتين يوميتين من التدريب على الرائحة في المنزل.

على الرغم من أنه من غير الواضح عدد المرضى الذين أجروا التدريب، إلا أن ما يقرب من ربعهم ما زالوا يعانون من خلل في الرائحة بعد 60 يوما من ظهور أعراضهم. لكن بعد مرور الستة أشهر، استعاد 95 في المئة من المرضى حاسة الشم.

لا توجد طريقة موحدة وعالمية للتدريب على الرائحة لكن الخبراء يوصون بالحفاظ على الروائح في مكان يسهل الوصول إليه - على سبيل المثال بجانب السرير - وشم كل رائحة لمدة 20 ثانية تقريبا، بحيث تستمر جلسة التدريب على الرائحة بأكملها حوالي دقيقة واحدة.

ويحتاج الشخص المصاب لأربع روائح مألوفة تثير ذكريات قوية للتدريب على حاسة الشم عليها.

قال الباحث في عيادة الشم والتذوق في قسم طب الأنف والأذن والحنجرة بالجامعة التقنية في دريسدن بألمانيا، الدكتور توماس هاميل، والذي عمل لتحديد طرق التدريب على الرائحة المستخدمة الآن: "استمر

في التدريب لمدة عام إذا كنت بحاجة لذلك".