



냄새 치료법

후각을 상실했을 때의 후각훈련

냄새요법이란?

냄새요법은 후각훈련이라고도 불립니다. 이것은 매일 똑같은 4가지 향기를 맡는 것을 필요로 합니다. 연구조사는 이 치료법이 후각의 일부나 전부를 잃었을 때 냄새를 맡을 수 있는 능력을 향상시킬 수 있다는 것을 보여줍니다.

하는 방법?

- 귀하에게 익숙한 냄새가 나는 향유를 작은 병으로 4-8병 구입하십시오. 이것들은 레몬, 유칼립터스, 라벤더, 정향, 오렌지, 페퍼민트를 포함할 수도 있습니다.
- 그런 다음 치료를 위해 이 단계들을 따르십시오:
 1. 담당 의료인이 처방한 **뷰데쏘나이드** 약이 함유된 식염수로 비강을 세척합니다. (자세한 설명은 "비강세척" 유인물을 참조해 주십시오.)
 2. 향유병을 하나 여십시오. 코 밑에 병을 갖다 대고 15초 동안 가볍게 숨을 쉬십시오.
 3. 숨을 들이쉴 때 후각을 잃기 전에 그 냄새가 어땠는지를 회상하십시오. 그 향기에 대한 기억에 모든 정신을 집중하십시오.
 4. 15초 동안 휴식하십시오.
 5. 이 단계들을 다른 3가지 향유들로 되풀이 하십시오.



이 치료법을 3개월 동안 하루에 1-2번 하십시오. 3개월 이후 새로운 4가지 향유를 사용해서 이 과정을 되풀이 하십시오.

주의사항

- 작동하는 화재경보기가 있는지 확인하십시오. 6개월마다 건전지를 교체하십시오.
- 집에서 천연가스를 사용하는 경우 일산화탄소 및 폭발성 가스를 둘 다 감지하는 장치를 설치하십시오.
- 상했을 수도 있다고 생각되는 음식은 모두 꼭 버리도록 하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 걱정되는 것이 있을
경우 담당 의사나
의료제공자에게 전화하십시오.

이비인후과/두경부 수술센터:
206.598.4022

후각상실에 대하여 더 알고 싶을
경우 미국 이비인후과-
두경부수술 아카데미에 의한 ENT
건강 웹사이트를 방문하십시오:

www.enthealth.org/conditions/hyposmia-and-anosmia/

Smell Therapy

Olfactory training when you have smell loss

What is smell therapy?

Smell therapy is also called *olfactory training*. It involves sniffing the same 4 scents every day. Research shows that this therapy can improve a person's ability to smell when they have lost some or all of their sense of smell.

What do I need to do?

Buy 4 to 8 small bottles of essential oil with scents that are familiar to you. These may include lemon, eucalyptus, lavender, clove, orange, or peppermint.

Then, follow these steps for your therapy:

1. Do a nasal saline rinse with the *budesonide* medicine that your provider prescribed. (Please see the handout "Sinus Rinse" for details.)
2. Open 1 bottle of essential oil. Hold the bottle under your nose and breathe softly for 15 seconds.
3. When breathing in, recall how that scent smelled before you lost your sense of smell. Focus all your attention on that scent memory.
4. Take a 15-second break.
5. Repeat these steps with the other 3 essential oils.

Do this therapy 1 to 2 times a day for 3 months. After 3 months, repeat the process using 4 new scents.

Reminders

- Make sure you have a smoke alarm that works. Change the batteries every 6 months.
- If your home uses natural gas, install a device that detects both carbon monoxide **and** explosive gas.
- Make sure to throw out any food that you think might be spoiled.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center:
206.598.4022

To learn more about smell loss, visit the ENT Health website by the American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery:
www.enthealth.org/conditions/hyposmia-and-anosmia/