



Обонятельная терапия

Тренировка обоняния при потере способности воспринимать запахи

Что такое обонятельная терапия?

Обонятельная терапия также называется *ольфакторным тренингом*. Она включает в себя ежедневное вдыхание одних и тех же 4-х видов запахов. Исследования показывают, что данная терапия может улучшить способность человека воспринимать запахи в тех случаях, когда они частично или полностью утратили чувство обоняния.



Что мне нужно делать?

Купите 4-8 флаконов эфирных масел со знакомыми вам ароматами. Сюда могут входить запахи лимона, эвкалипта, гвоздики, апельсина или мяты.

Затем выполните следующие шаги предлагаемого вам курса терапии:

1. Проведите промывание носа физиологическим раствором с лекарственным препаратом *бусонид*, который вам прописал ваш медицинский специалист. (Для получения более подробной информации, пожалуйста, ознакомьтесь с памяткой “Промывание носовой полости”.)
2. Откройте один из флаконов с эфирным маслом. Держите флакон под носом и мягко вдыхайте его пары в течение 15 секунд.
3. Вдыхая, вспоминайте, какой запах был у этого аромата до того, как вы потеряли обоняние. Сконцентрируйте всё своё внимание на воспоминаниях об этом запахе.
4. Сделайте перерыв длительностью в 15 секунд.
5. Повторите эти шаги с использованием трёх других эфирных масел.

Проводите данную терапию 1-2 раза в день в течение 3-х месяцев. По прошествии 3-х месяцев повторите данный процесс с использованием 4-х новых ароматов.

Напоминания

- Позаботьтесь о том, чтобы у вас была установлена дымовая пожарная сигнализация. Меняйте батарейки каждые 6 месяцев.
- Если в вашем доме используется природный газ, установите прибор для обнаружения присутствия монооксида углерода (угарного газа) и взрывоопасного газа.
- Обязательно выбрасывайте любые продукты питания, которые, по вашему мнению, могли испортиться.

Есть вопросы?

Ваши вопросы для нас очень важны. Звоните своему доктору или иному медицинскому специалисту, если у вас возникнут вопросы или обеспокоенность.

**Центр Оториноларингологии
/Хирургии головы и шеи:**
206.598.4022

Для получения более подробной информации о потере обоняния посетите веб-сайт «ENT Health» («ЛОР-здоровье») Американской академии оториноларингологии и хирургии головы и шеи:
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/