

# МИР БЕЗ ЗАПАХОВ

МАРИЯ САВЧЕНКО

Многим за последнее время пришлось ощутить, что значит «нюх потерять». После болезни обоняние возвращается, но иногда в каком-то искажённом виде. Привычные запахи меняются до неузнаваемости, обычное благоухание розы, например, становится зловонием тухлого мяса, или кофе источает миазмы общественного туалета. А это значит, что вы столкнулись с паросмией.

О том, что это за недуг и как от него избавиться, поговорим с врачами Хабаровского филиала Национального медицинского исследовательского центра оториноларингологии Федерального медико-биологического агентства.

## НЕ КОВИДОМ ЕДИНЫМ

Коронавирус до конца не изучен, он мутирует, список симптомов и его последствий продолжает пополняться. Кто-то переболеет и даже не узнает об этом – о себе вирус так и не заявил, у кого-то, напротив, течение болезни проходит тяжело, с поражением легких. Кого-то о своем «приходе» ковид известит температурой, кого-то погрузит в мир, где больше нет запахов. У некоторых, напротив, запахи усиливаются, но искажаются.



– Паросмия – это не болезнь, а один из вариантов обонятельных расстройств, при котором восприятие существующих запахов меняется. Это симптом, следствие каких-либо нарушений в организме, – объясняет врач-оториноларинголог Хабаровского филиала Национального медицинского исследовательского центра оториноларингологии Федерального медико-биологического агентства Ольга Никитенко и подмечает, что исследование запаха и его феномен уходят корнями далеко в прошлое.

Так, феномен запаха вызывал интерес еще у мыслителей античных времен. Им хотелось определить, как человек воспринимает «благовония», интересен был механизм. Но все это носило скорее общефилософский характер. Сложившиеся концепции об обонянии и возможных связанных с ним проблемах появились намного позже. В целом, исследование процессов зрительной или слуховой системы продвигалось быстрее. А вот научно обоснованную



теорию восприятия запахов разработали относительно недавно: в 2004 году Нобелевскую премию по медицине присудили Линде Бак и Ричарду Акселю – за исследование обонятельной системы. Они рассказали о генах, кодирующих рецепторы, и показали, как, собственно, этот обонятельный сигнал кодируется.

Вот так и паросмия. Симптом заболевания существует давно, но особенно активно это явление стали изучать в период эпидемии новой коронавирусной инфекции – случаев стало больше. Ведь если оставить пока факт появления паросмии как последствия перенесенного COVID-19, этим расстройством, по разным данным, страдает около 5-15% населения Земли.



*ПАРОСМИЯ – ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ, А ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ОБОНЯТЕЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ, ПРИ КОТОРОМ ВОСПРИЯТИЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ЗАПАХОВ МЕНЯЕТСЯ. ЭТО СИМПТОМ, СЛЕДСТВИЕ КАКИХ-ЛИБО НАРУШЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ.*

– Причины появления обонятельной дисфункции самые разные. Чаще это заболевания носовых пазух, полипы, хронический риносинусит. Но и вирусные инфекции могут повлиять, черепно-мозговые травмы, нейродегенеративные заболевания, например болезнь Паркинсона или Альцгеймера. Нередко обонятельные расстройства встречаются у психически больных. У тех же больных шизофренией или при психических нарушениях по типу депрессии, психоза, – говорит Ольга Алексеевна. – Возникший симптом измененного обоняния может скрывать самые разные нарушения: рецепторного аппарата или проводящих путей обонятельного анализатора, центральных отделов головного мозга, а вернее – нарушение связей между обонятельной зоной коры с другими центрами, прежде всего – с центром вкуса.

По этой причине поступающие к врачу пациенты не всегда говорят лишь о нарушении обонятельной восприимчивости. Часто жалуются на совокупность – на изменение вкусовой чувствительности в том числе. Скажем, один из пациентов в одночасье испытал искажение запахов и вкусового восприятия огурцов и дыни. Продукты, которые вызывают ощущение свежести, для мужчины вдруг стали гнилыми. Забив тревогу, хабаровчанин обратился в Центр оториноларингологии, где установили, что причина кроется в перенесенной им инфекции. Разра-

ботали курс восстановительного лечения, и постепенно, месяц за месяцем восприятие запахов этих продуктов вернулось к норме.

## НОВАЯ УДИВИТЕЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Кажется, как же такое возможно: любимое яблоко вдруг стало неприятно пахнуть рыбой... Но на какие только сюрпризы не способен наш организм! В этом случае роль играют эмоции и воспоминания человека, которые привязываются к определенному запаху. Мозг хранит в себе зрительные, обонятельные, вкусовые, тактильные образы, которые сливаются в объекты. Другими словами, он помнит, как выглядит

ологию выявить не удалось или же это поствирусное состояние, как вспомогательный метод может применяться обонятельная гимнастика, – допускает врач.

Тренинг помогает сформировать правильные ассоциативные связи между центрами ощущений. Для этого нужно вдохнуть какой-либо запах и обязательно зрительно вообразить источающий его объект. Например, отрезали дольку арбуза и, глядя на него или проецируя образ в голове, стараемся уловить аромат. И лучше, чтобы ассоциация подкреплялась положительной эмоцией, поэтому думаем о чем-нибудь приятном. Как только намечился прогресс, вдыхаем запах уже вслепую, а затем проверяем – верно ли удалось все сопоставить.

## ЦЕЛЫЙ СПЕКТР

Некоторые литературные данные говорят о том, что до 85% переболевших коронавирусной инфекцией сталкиваются с обонятельными нарушениями. В центре оториноларингологии тоже отмечают увеличение числа пациентов с подобными проблемами – за последнее время практически на четверть.



– В нашей практике встречаются пациенты с нарушением обоняния при заболеваниях полости носа и носоглотки, теперь все чаще обращаются люди после перенесенной ко-

ронавирусной инфекции, – подмечает врач-оториноларинголог Хабаровского филиала исследовательского центра оториноларингологии ФМБА Алина Савенок. – Начинают бить тревогу, как правило, после того, как в течение длительного времени обоняние не возвращается и вести прежнюю жизнь уже не получается, а ведь восприятие запахов играет для нас важную роль.

И ведь паросмия в этом списке не единственное отклонение. В целом обонятельные дисфункции делят на количественные и качественные. К первым отнести можно, например, гипосмию – снижение обоняния или вовсе его потерю – anosмию (которая, к слову, у 1% людей – врожденная). Ко второй категории специалисты причисляют обонятельные галлюцинации – когда человек воспринимает несуществующие запахи, ту же паросмию.

– Конечно, есть и прочие термины. Например, постоянное ощущение неприятных запахов – какосмия. А она в свою очередь делится на объективную и субъективную. И ряд других нарушений, которые имеют свои особенности. Но несмотря на напряженную эпидемиологическую ситуацию, при исследовании обоняния никогда нельзя забывать о патологии, которая может вызывать эту дисфункцию. Опухоль головного мозга или околоносовых пазух, а может, причина в эндокринных изменениях организма при той же беременности, или все кроется в неврологических заболеваниях? Вот и выходит, что, может, изменения дискомфорта не приносят, но за ними кроется какое-то серьезное отклонение. Поэтому человеку, столкнувшемуся с такими изменениями, требуется своевременная консультация врача. И исследование может затронуть самый разный спектр специалистов: от невролога и отоларинголога до психиатра и других докторов узкой направленности, – говорит Алина Владимировна.

этот фрукт, какой он на ощупь и вкус, как пахнет. А когда связи между центрами специфической чувствительности теряются, происходит выпадение компонентов. И вот уже трудно вспомнить, как же пахнет яблоко. Образ неполный, поэтому мозг пытается пересобрать мозаику и замещает на другой обонятельный образ, например на запах рыбы. Проводит новую параллель, и вуаля – в голове хранится новый образ.

При этом возникнуть паросмия может внезапно. Острое изменение заставляет человека встрепетаться, в головном мозге включаются механизмы защиты, отсюда, и появляется страх и тревожность – что со мной происходит? И это нормально, это как раз и побуждает нас обратиться за помощью, за выяснением причин. А порой человек с расстройством обоняния и вовсе о жалобах не говорит, потому как нынешнее состояние для него уже считается нормой – при длительных нарушениях мозг человека адаптируется к сложившейся ситуации.

Уйти, кстати, этот симптом способен тоже неожиданно.

– Лечение паросмии также может быть разным. Все зависит от того, что ее вызвало. Скажем, если оказался поражен обонятельный анализатор, то необходимо будет устранить причину: возможно, понадобится операция на головном мозге или полости носа, а может, все обойдется лечением у эндокринолога или невролога. Если эти-