

Zotavenie pri strate čuchu (a chuti) po ochorení COVID-19

Voľný preklad článku Univerzity Loma Linda (originál v angličtine):

<https://news.llu.edu/health-wellness/guide-navigating-smell-loss-recovery-after-covid-19-infection>

Centrum pre kontrolu a prevenciu ochorení (CDC) uvádza stratu čuchu ako jeden z najčastejších príznakov infekcie COVID-19. Mnoho ľudí, ktorí sa nakazia vírusom, má túto skúsenosť, avšak líšia sa v čase potrebnom na opätovné získanie svojho vzácneho zmyslu – od dní do týždňov, mnohých mesiacov a v niektorých prípadoch nikdy.

Kristin Seiberling, MD, otolaryngologička z Loma Linda University Health, načrtáva možné príčiny a spôsoby liečby straty čuchu, nazývanej anosmia, po infekcii COVID-19.

Postvírusová anosmia nie je novým ani jedinečným fenoménom iba pre COVID-19. Tento stav môže spôsobiť mnoho ďalších vírusov vrátane iných typov koronavírusov, rinovírusov a chrípkových vírusov. Okrem toho mechanizmy, ktoré spôsobujú pri ochorení COVID-19 stratu čuchu, sa pravdepodobne nelíšia od mechanizmov pri iných vírusoch horných dýchacích ciest, ktoré tiež spôsobujú stratu čuchu.



Obrázok od PublicDomainPictures z Pixabay (upravený)

Postvírusová strata čuchu: Čo to je a prečo sa to deje

Po prvé je dôležité poznamenať, že pretože chuť je silne závislá na vôni, mnohí ľudia, ktorí stratili schopnosť cítiť vôňu, môžu mať tiež pocit, že stratili svoj zmysel pre chuť. Chuť je z 80% vôňa. Inými slovami, naša schopnosť vnímať chuť jedla – ako napríklad rozlíšenie melónu od čerešne – závisí od našej schopnosti cítiť ho. Zostávajú iba základné chute, ktoré náš jazyk prenáša priamo do nášho mozgu: sladké, slané, kyslé a horké.

Strata čuchu po vírusovej infekcii sa môže vyskytnúť, keď sa vôňa ťažko dostane do nosa a viaže na vhodné receptory v ňom. Za tento druh postvírusovej anosmie by mohlo byť zodpovedných niekoľko rôznych faktorov, vrátane:

- rinitída (nádcha) alebo opuch sliznice: opuch vo vnútri nosa alebo opuchnutý nos s výtokom môže viesť k strate čuchu v dôsledku nedostatočnej schopnosti vône a zápachu dostať sa do nosa,
- poškodenie neuroepiteliálnej výstelky: vírus môže napadnúť tkanivo tvorené zmyslovými bunkami, ktoré dostávajú vonkajšie podnety, v uchu, nose a na jazyku,
- poškodenie čuchového nervu: čuchové nervy v nose sú špeciálne zmyslové nervy pre čuch, ktoré môžu byť napadnuté vírusom.

Anosmia vyvolaná poslednými dvoma príčinami – epitelové alebo nervové poškodenie – môže trvať mesiace a u niektorých pacientov sa čuch nemusí vrátiť nikdy.

V malom počte prípadov môže vírus poškodiť čuchový systém aj retrográdnym¹ spôsobom, postihnúť neuróny vyššieho rádu a viesť pacientov k skúsenostiam:

- dyzozmia – narušené vnímanie vôní a pachov,
- phantozmia – druh „čuchovej halucinácie“ alebo vnímanie vôní a pachov, ktoré nie sú prítomné.

¹ retrográdnym – spätný, spiatocný

Tréning čuchu na opätovné vnímanie vône a chuti

Lekári navrhujú rôzne druhy liečby v závislosti od zistenej príčiny postvírusovej anosmie. Napríklad ak by strata čuchu bola dôsledkom nádchy alebo opuchu sliznice, pacienti sa môžu rozhodnúť pre steroidný nosový sprej, krátkodobé použitie orálnych steroidov a výplachy nosovej dutiny slanou vodou.

Ak anosmia pretrváva aj po skončení vírusovej infekcie, pacienti môžu začať s tréningom čuchových zmyslov pre ich obnovenie. Vyberú si štyri vône ako ruža, eukalyptus, citrón a klinček, ktoré voňajú niekoľkokrát denne po dobu troch mesiacov. Po troch mesiacoch prejdú na ďalšiu sadu štyroch vôní, môže to byť: mentol, tymian, mandarínka a jazmín.

Seiberling navrhuje nasledujúci postup pre každý trojmesačný cyklus trénovania čuchu:

- vyberte si jednu vôňu a voňajte ju približne 15 sekúnd, zatiaľ čo sa snažíte spomenúť si, ako kedysi voňala,
- odpočívajte asi 10 sekúnd,
- podobne voňajte ďalšiu vôňu približne 15 sekúnd,
- odpočívajte asi 10 sekúnd,
- opakujte, kým nevyskúšate všetky štyri vône.

Tento zmyslový tréning je v podstate prácou založenou na opakovaní a vytrvalosti. Pomáha nervovej výstelke a čuchovým nervom, keď sa regenerujú po vírusovom útoku, znova sa prispôbiť pachom i vôňam a identifikovať ich.

Pacienti môžu tento proces opakovať až rok, kým postupne získajú čuch. Seiberling odporúča pacientom, aby si pre svoj zmyslový tréning kúpili esenciálne oleje s množstvom vôní. To umožňuje jednoduché použitie a možnosť uzavrieť nádoby, aby sa zachovala sila vôní.

Počas dočasnej alebo trvalej anosmie môže byť na mieste zvýšená opatrnosť a niektoré bezpečnostné opatrenia, ako napr.:

- ak máte detektor dymu, skontrolujte, či má nové batérie,
- starostlivo kontrolujte, či sú plynové variče a rúry vypnuté, ak sa nepoužívajú,
- kontrolu potravín čuchom, či nie sú pokazené, nechajte na iných.