

# Όσα συμβαίνουν... κάτω από τη μύτη μας

Μήπως φταιέι η ιγμορίτιδα που δεν μυρίζετε καλά τελευταία; Μπορεί ένα φάρμακο να προκαλέσει απώλεια της όσφρησης; Πάρτε... μυρωδιά όλα όσα πρέπει να ξέρετε γι' αυτήν την πολύτιμη αίσθηση.

**M**ας βοηθά να λαμβάνουμε πληροφορίες για τον χώρο όπου ζούμε, για τη φύση, για το φαγητό, για τον ερωτικό μας σύντροφο... Η όσφρηση είναι οπαντική για τη ζωή μας, αλλά οι περισσότεροι από εμάς είτε δεν γνωρίζουμε τίποτα γι' αυτήν είτε έχουμε λανθασμένες αντιλήψεις. Άραγε, οι έγκυοι έχουν πιο δυνατή όσφρηση; Μήπως φταιέι το τοιγάρο που δεν μυρίζουμε καλά; Ας ξεκαθαρίσουμε, λοιπόν, όλες τις αντιλήψεις που υπάρχουν γύρω από την αίσθηση αυτή και ας μάθουμε πότε πρόκειται για μύθους και πότε για την αλήθεια.

## Οι καπνιστές έχουν μειωμένη όσφρηση

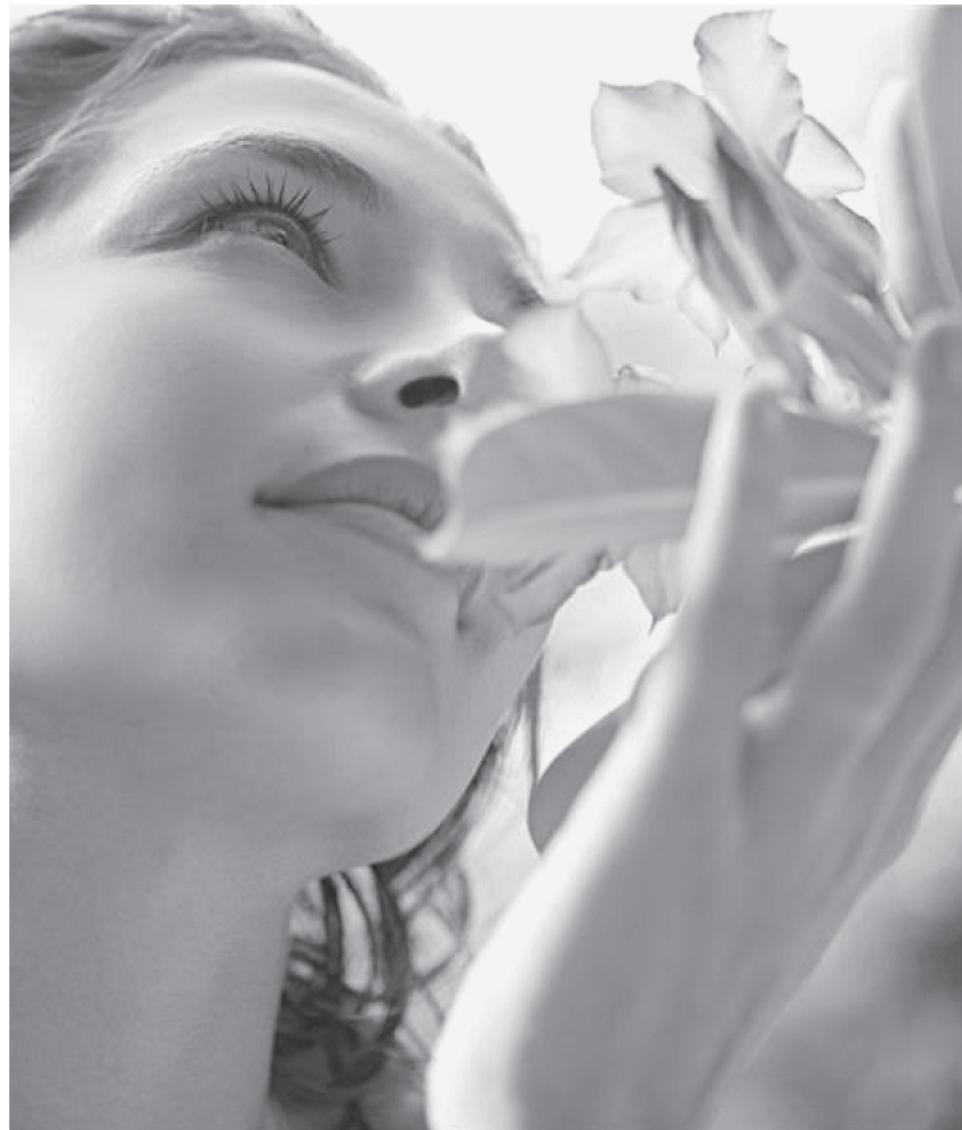
**Αλήθεια:** Το κάπνισμα είναι μια συνήθεια που πράγματι πλήττει την όσφρηση. Η μειωμένη οσφρητική ικανότητα (υποσμία) είναι αποτέλεσμα του τοπικού χημικού ερεθισμού που προκαλεί η νικοτίνη στις οσφρητικές ίνες. Αρκεί η αποχή λίγων -ακόμη και δύο- πημερών από το τοιγάρο για να βελτιωθεί η όσφρηση ενός καπνιστή, αν και η αλήθεια είναι ότι δεν πρόκειται να αποκτήσει την όσφρηση ενός ανθρώπου της ίδιας πλικίας που δεν έχει βάλει ποτέ τοιγάρο στο σόδα του. Κάτι ακόμη που πρέπει να ξέρουμε είναι ότι και το παθητικό κάπνισμα μπορεί να περιορίσει την όσφρηση μας.

## Γίνεται εντονότερη κατά την εγκυμοσύνη

**Μύθος:** Από τις συχνές δηλώσεις των μελλουσών μαμάδων ότι «κάπι τους μυρίζει...», θα συμπέραινε κανείς ότι η όσφρηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γίνεται οξύτερη, ωστόσο στην πραγματικότητα αυτό δεν ισχύει. Αυτό που φαίνεται να συμβαίνει είναι ότι στις έγκυες γυναίκες οι οσμές, και ειδικά οι μυρωδιές των φαγητών, μυρίζουν εντονότερα γιατί πολύ απλά τους είναι ενοχλητικές.

## Η ιγμορίτιδα αλλοιώνει την όσφρηση

**Αλήθεια:** Οι λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, ιδιαίτερα όταν είναι συχνές, αποτελούν την κύρια αιτία για τις διαταραχές της όσφρησης. Ιογενείς ή μικροβιακές φλεγμονές, όπως η γρίπη και το κρυολόγημα, η ιγμορίτιδα, η πυσώδης ρινίτιδα και η παραρρινοκολπίτιδα, είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε προβλήματα της όσφρησης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μάλιστα, μπορεί να



μας κάνουν να μπερδεύουμε κάποιες οσμές ή να μυρίζουμε κάτι που δεν υπάρχει (παροσμία). Επιπλέον, για αλλοίωση της όσφρησης ευθύνονται και οι αλλεργίες (αλλεργική ρινίτιδα).

## Η απώλεια της όσφρησης είναι μόνιμη

**Μύθος:** Το αν κάποιος θα χάσει μόνιμα ή όχι την όσφρηση του εξαρτάται πάντα από την αιτία που έχει οδηγήσει στην απώλειά της. Αν η αιτία θεραπεύεται, τότε και η αίσθηση της όσφρησης μπορεί να αποκατασταθεί και μάλιστα στην πλειονότητα των περιπτώσεων πλήρως, ενώ, αντίθετα, αν η αιτία δεν είναι ιασίμη, τότε η απώλειά της είναι μόνιμη. Για παράδειγμα, η όσφρηση ανακτάται ύστερα από τη θεραπεία λοιμώξεων του αναπνευστικού ή την υποχώρηση των συμπτωμάτων μιας αλλεργίας, αλλά δεν μπορεί να επανέλθει σε περιπτώσεις κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων ή σοβαρών τραυματισμών στο ρινικό διάφραγμα και στις ρινικές κόγχες.

## Μειώνεται φυσιολογικά με την πάροδο της πλικίας

**Αλήθεια:** Όπως η όραση και η ακοή, έτσι και η όσφρηση είναι μία αίσθηση που μειώνεται αργά, αλλά σταδιακά

καθώς μεγαλώνουμε. Αυτό συμβαίνει διότι οι ιστοί στο εσωτερικό της μύτης, που συμμετέχουν στη διαδικασία της όσφρησης, ατροφούν. Η μείωση, που αφορά την ικανότητα ανίχνευσης κάποιων οσμών, αλλά και την ένταση με την οποία τις αντιλαμβανόμαστε, ξεκινά σταδιακά γύρω στην πλικία των 30 ετών, αλλά είναι τόσο μικρή, που δεν γίνεται αισθητή. Σημαντική εξασθένηση στην όσφρηση συμβαίνει μετά τα 60.

## Δεν επηρεάζεται από τη συχνή χρήση αποσυμφορητικών

**Μύθος:** Η κατάχρηση ρινικών σπρέι μπορεί να προκαλέσει οίδημα στον βλεννογόνο της μύτης και βλάβη στο οσφρητικό επιθήλιο, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά η όσφρηση. Θα πρέπει να τα χρησιμοποιούμε, ωστόσο, όταν είναι απαραίτητο, γιατί είναι σημαντικό οι ρινικές οδοί να είναι πάντα ανοικτές, ώστε να αναπνέουμε καλά και να έχουμε καλή όσφρηση. Σε ένα κρυολόγημα τα αποσυμφορητικά σπρέι δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται συνεχόμενα πάνω από 5-7 πημέρες. Αν η ρινική συμφόρηση παρατίνεται ή σε περιπτώσεις αλλεργιών, πολυπόδων και άλλων χρόνιων ρινιτίδων συνιστάται η επίσκεψη σε ωτορινολαρυγγολόγο.

Διαταραχές στην όσφρηση μπορούν, επίσης, να προκαλέσουν και άλλα φάρμακα, όπως κάποια αντιβιοτικά, αντιρρευματικά, αντιπυκτικά, αντισταμινικά και αντιυπερτασικά.

## Όλοι οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται το ίδιο μια μυρωδιά

**Αλήθεια:** Μπορεί να ακούγεται παράξενο, παρ' όλα αυτά ισχύει. Ακόμη και όταν δεν υπάρχουν προδιαθεσικοί παράγοντες (π.χ. λοιμώξεις, οιδήματα, τραυματισμοί, νευρολογικές ή ενδοκρινικές παθήσεις, κακοήθειες κ.λπ.), που επηρεάζουν την οσφρητική ικανότητα, η αναγνώριση οσμών φαίνεται να είναι υποκειμενικό ζήτημα. Με άλλα λόγια, δύο άνθρωποι είναι πιθανό να αντιλαμβάνονται διαφορετικά την ίδια μυρωδιά. Συμβαίνει, επίσης, μια δυσάρεστη οσμή αρχικά να μας ενοχλεί, αλλά μετά από παρατεταμένη έκθεση να τη συντίζουμε και να μη μας προκαλεί δυσαρέσκεια.

## Αυτό το γνωρίζετε;

\* Πιστεύεται ότι η όσφρηση αποτελεί αξιόπιστο δείκτη της διάρκειας ζωής. Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστήμιου του Σικάγου, η σταδιακή απώλειά της σε πλικιωμένα άτομα υπερδιπλασιάζει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

\* Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Φλόριντα διαπίστωσαν ότι η πρόχειρη και πλούσια σε λιπαρά διατροφή μπορεί να αποδυναμώσει την αίσθηση της όσφρησης.

\* Η όσφρηση συνδέεται με αναμνήσεις (οσφρητική ανάμνηση). Έτσι εξηγείται, άλλωστε, το γεγονός ότι δεν είναι απαραίτητο να είναι ορατό κάτι για να το θυμηθούμε.

\* Η ανθρώπινη όσφρηση δεν συλλαμβάνει όλες τις μυρωδιές. Υπολογίζεται ότι από τις 400.000 διαφορετικές οσμές που έχουν καταγραφεί στη φύση και στο περιβάλλον μπορούμε να αναγνωρίσουμε περίπου 10.000.

\* Στη Γαλλία οι εταιρείες παραγωγής αρωμάτων πληρώνουν αστρονομικά ποσά στις λεγόμενες «μύτες», δηλαδή ανθρώπους με εξαιρετική όσφρηση, που βοηθούν στην επιλογή των μειγμάτων για τα νέα αρώματα. Οι άνθρωποι αυτοί, που επιλέγονται μεταξύ πολλών διαγωνιζομένων, είναι υποχρεωμένοι να μην πίνουν αλκοόλ, καφέδες ή αναψυκτικά, να μην καπνίζουν, να μην τρώνε πικάντικα, καθώς και να μην ξενυχτάνε, προκειμένου η όσφρηση τους να παραμένει άριστη.