

鼻子“罢工”警报 闻不到饭香 可能是身体在“求救”

记者 刘威



美食摆在面前却闻不到香味，香水喷了也感受不到芬芳……嗅觉减退或者丧失带来的困扰可不小。嗅觉作为人体重要的感官功能之一，一旦出现异常，背后往往隐藏着多种原因。那么，究竟是身体哪些部位出了问题导致嗅觉“罢工”？本期，宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌为我们揭露嗅觉失灵背后可能隐藏的“黑手”。



制图：蔡廷

急性鼻炎是嗅觉失灵的常见病因

前段时间，银川市市民李女士患了一次重感冒，最近感冒终于好了，可鼻子却闻不出味道了。“医生，我现在是香和臭都不分了，这可怎么办呢？”就诊时，李女士焦急地问医生。经过检查，最后确诊她是由于感冒病毒侵犯嗅神经引起的嗅觉障碍。

很多人感冒时或感冒后，会出现嗅觉不灵敏甚至闻不到味道的情況。这是为什么？

对此，邓斌解释说，医学上所说的感冒，其实是急性鼻炎的统称，多数由病毒感染引起。患者病情的严重程度，主要跟病毒的载量有关，如果大量的病毒累积到鼻腔，造成了嗅神经末梢的破坏，就会引发嗅觉功能障碍，这种嗅觉障碍大多数可以自愈。若感冒痊愈后嗅觉功能仍长期不恢复，则需要引起重视并积极就医。

1

嗅觉不灵 可能是鼻息肉惹祸

如果你经常出现鼻子不通气、嗅觉下降、打喷嚏、说话有鼻音，排除鼻炎外，还应警惕是长了鼻息肉。

鼻息肉为耳鼻喉科常见疾病，一般认为是遗传因素、慢性感染和过敏性鼻炎、哮喘等，诱发了鼻息肉。“有些鼻息肉若长期不治疗，可能会出现下列症状：鼻塞，嗅觉不灵敏，甚至闻不到味道；流鼻涕严重，伴有鼻痒、打喷嚏，并出现闭塞性的鼻音、睡眠打鼾和张口呼吸；合并鼻窦炎，出现鼻部、耳部、面部的胀痛或头痛。”邓斌介绍。

通常，鼻息肉较小时，可用皮质激素喷鼻剂喷鼻并持续观察；如果息肉较大、症状重，可行鼻内镜下鼻息肉切除。要注意的是，切除了鼻息肉后，还应积极治疗鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎等相关疾病，否则有些鼻息肉术后可能会复发。

2

鼻窦炎 也可能偷走你的嗅觉

在日常生活中，鼻窦炎的症状常常出现，鼻塞、流涕似乎成了很多人的日常小烦恼。除了上述这些明显的症状，鼻窦炎还会悄悄地偷走患者的嗅觉。

邓斌分析了引起鼻窦炎的几个常见原因：如果感冒1~2周没有完全治愈的话，就很可能发展为鼻窦炎；平时抵抗力较差的人，鼻窦炎的发病几率也会加大；长期过敏性鼻炎发作的患者鼻黏膜会比较脆弱，有很大可能并发鼻窦炎。另外，儿童腺样体肥大、过敏性鼻炎等也容易引起鼻窦炎。

如何及早发现自己患有鼻窦炎呢？通常，如果出现鼻塞，并伴有持续大量脓性黏液鼻涕、咳嗽、头痛、嗅觉减退等问题，自行服药效果不佳的有可能罹患鼻窦炎。有些鼻窦炎急性发作的孩子，可能会并发化脓性中耳炎。

预防鼻窦炎，首先要注意做好鼻腔卫生，规律作息饮食，及时规范治疗急性慢性鼻炎、鼻腔疾病或邻近器官的炎症。还要注意提高机体免疫力，适当加强体育锻炼，减少感冒等上呼吸道感染的几率。

3

鼻腔肿瘤也会造成嗅觉障碍

需要警惕的是，有些鼻腔肿瘤、颅内肿瘤，尤其是嗅区的肿瘤也会造成嗅觉障碍。早期嗅区肿瘤会造成一侧的嗅觉功能障碍，但对侧的嗅觉功能是

好的，患者自我感觉没有明显的嗅觉障碍，等到肿瘤累及或者侵袭到对侧，使对侧出现嗅觉功能障碍时，就会感觉到明显的嗅觉下降。

4

老人嗅觉减退，也可能是帕金森病前兆

其实，嗅觉的异常不单单是鼻子的问题，也有可能涉及其他系统或器官，比如脑部病变也可能出现嗅觉异常和嗅觉障碍。尤其是老人如果出现嗅觉下降一定要引起重视，因为这也可能是帕金森病的前兆。

提到帕金森病，多数人脑海中首先浮现的往往是手抖、动作迟缓、走路不稳、健忘等明显的运动症状。然而，在帕金森患者的生活中，还有一些“非运动症状”容易被忽视。“我们在临床上发现，很多最终被诊

断为帕金森病的患者，早在出现震颤、行动迟缓等运动症状之前，其实已经有一些隐秘的‘非运动症状’出现了，包括嗅觉丧失、夜间睡觉大喊大叫、记忆力减退、便秘等，但这些非运动症状常被忽视，甚至易被误诊为脑萎缩、抑郁症等其他疾病。”银川市中医医院针灸科主任宋秀娟提醒。

帕金森病一旦确诊就应开始治疗，早期治疗不仅可以改善症状，提高生活质量，还可以延缓疾病进展。

5

怎么判断嗅觉灵不灵？

自测嗅觉是否失灵，最直接的感受常常是当别人对很多气味有感受的时候，自己却感觉不到，比如感受不到令人厌恶的臭味，如卫生间的异味，也感受不到令人愉悦的各种香味，如香水、饭菜味道等。

医学专业方面，目前国际上对嗅觉功能的评估主要还是依赖被测者自报是否嗅到气味的主观检测方法。临床最常用的是嗅棒测试。如果出现嗅觉问题，应该及时就医、治疗，不要拖延，以免导致病情加重。