

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Gdy róża nie pachnie

Jeśli doświadczamy kłopotów z węchem, zaburzeniu ulega właściwie każda sfera życia - od codziennej higieny, przez relacje osobiste i intymne, zdrowie, po finanse. Naturalne jest więc, że chorzy często borykają się z problemami emocjonalnymi. Tymczasem praktycznie wszyscy po infekcji delta SARS-CoV2 mają kłopoty z węchem. Pokazało to badanie zespołu z Ohio State University.

Według National Institute on Deafness and Other Communication Disorders 1-2 proc. mieszkańców Ameryki Północnej doświadcza zmian w działaniu tego zmysłu. Jedno z badań wskazało nawet, że takie kłopoty ma 23 proc. Amerykanów powyżej 40. roku życia. Tymczasem konsekwencje problemów z węchem mogą dotyczyć przeróżnych aspektów życia i bywają poważne.

Bezpieczeństwo, bliscy, wspomnienia

Zapachów można nie czuć w ogóle, wtedy mówi się o anosmii, mogą być też osłabione, zniekształcone, albo pojawiać się takie, których nie ma. Tymczasem zapachy są często pierwszym sygnałem ostrzegawczym - zaalarmują przed pożarem, nieświeżym jedzeniem, wyciekami gazu z kuchenki, potencjalnie niebezpiecznymi chemikaliami. Problemy z powonieniem nierzadko prowadzą do zaburzeń odżywiania - niektórzy jedzą zbyt mało, inni za dużo, jeszcze inni dodają za dużo soli czy przypraw, aby wzmocnić smak. Trudno jest też ugotować rodzinie obiad, kiedy się nie wie, jak pachnie. Gdy nie czuć zapachu własnego ciała, problematyczne może być zadbanie o czystość. Matki mają kłopoty z rozpoznaniem potrzeb swoich małych d

Badacze z University of Kent zauważyli, że z pomocą węchu mężczyźni są w stanie rozpoznać seksualne podniecenie u kobiet. Niektóre badania wskazują też, że z pomocą tego zmysłu człowiek potrafi do pewnego stopnia wyczuwać emocje innej osoby. Nie czuć także zapachu trawy, lasu, czy bliskiej osoby. Jak się przy tym okazuje, to właśnie głównie zapachy uruchamiają silne wspomnienia. Naukowcy z Northwestern University w ubiegłym roku, po analizach ludzkich mózgów stwierdzili wręcz, że ośrodki węchowe mają unikalne połączenie z uczestniczącym w przetwarzaniu pamięci hipokampem. Spośród wszystkich zmysłów, z ośrodkami pamięci najsilniej łączy się właśnie węch. „To była utrzymująca się tajemnica ludzkiego doświadczenia. Praktycznie każdy był kiedyś przeniesiony do innego miejsca i czasu przez przelotny zapach. Wzrok rzadko powoduje takie przeżycia. Jednak nie wiedzieliśmy dlaczego” - mówi prof. Christina Zelano, autorka odkrycia.

Gorsze zdrowie, izolacja, depresja

Badacze z University of East Anglia, analizując doświadczenia 71 pacjentów specjalnej, zajmującej się węchem i smakiem kliniki, pokazali potężne, praktyczne oraz emocjonalne koszty problemów z węchem. Według wyników zaburzeniu ulega właściwie każda sfera życia - od codziennej higieny, przez relacje osobiste i intymne, zdrowie, po finanse. Naturalne jest więc, że chorzy często borykają się z problemami emocjonalnymi. „Zaburzenia węchu dotyczą ok. 5 proc. populacji i powodują utratę zdolności czucia zapachów lub zmianę ich odczuwania. Niektórzy czują zapachy, których nie ma” - wyjaśnia prof. Carl Philpott, autor badania. „Już wcześniejsze analizy pokazały, że ludzie, którzy stracili zmysł węchu częściej doświadczają depresji, lęków, izolacji i problemów z relacjami” - podkreśla ekspert.

Różne przyczyny

Można wymienić starzenie, infekcje zatok i układu oddechowego, palenie, polipy w przewodach nosowych, urazy głowy, zaburzenia hormonalne, problemy dentystyczne, działanie niektórych chemikaliów, leków, radioterapia, czy schorzenia układu nerwowego, takie jak choroba Parkinsona czy Alzheimer. Dlatego w przypadku zaburzeń węchu lepiej możliwie szybko zgłosić się do lekarza. Badania wskazują na przykład, że starsze osoby, które mają sprawny węch, są mniej zagrożone demencją. Jak donoszą eksperci z University of California, San Francisco, seniorzy, którzy w czasie eksperymentu potrafili rozpoznać zapach róż, terpentyny i cytryn oraz zachowali w dobrym stanie wzrok, słuch i zmysł dotyku, byli o połowę mniej zagrożeni demencją, niż ich rówieśnicy z wyraźnym pogorszeniem stanu zmysłów. „Zaburzenie pracy zmysłów może być skutkiem toczącej się choroby

neurodegeneracyjnej lub ta sama choroba, np. udar może uszkadzać zmysły, jak i zdolności poznawcze” - mówi dr Willa Brenowitz, autorka badania.

Dobry węch - lepsze zdrowie i dłuższe życie

To nie wszystko, podczas badania 2 tys. osób w wieku 71-82 lata zespół z Michigan State University zauważył, że osoby z najslabszym węchem były aż o 46 proc. bardziej narażone na zgon w czasie kolejnych 10 lat, niż ochotnicy z węchem najlepszym. Zauważonego związku nie dało się przy tym wyjaśnić różnicami w stylu życia ani innymi chorobami. „Nie znamy przyczyn aż 70 proc. zwiększonego zagrożenia. Musimy dowiedzieć się, co dotyka te osoby” - zwraca uwagę autor badania, dr Honglei Chen. Zależność dotyczyła tak kobiet, jak mężczyzn oraz osób rasy białej i czarnej, a to oznacza, że wyniki raczej można uogólnić do różnych populacji. Badacze zwracają jednak uwagę na jedno zastrzeżenie - opisany związek był mocno ograniczony u osób z ogólnie dobrym i doskonałym zdrowiem. To z kolei sugeruje, że zaburzenia węchu mogą być wczesnym i czułym wskaźnikiem pogarszającego się zdrowia u starszych osób. „Dobrym rozwiązaniem może być włączenie w pewnym momencie przesiewowych badań węchu do rutynowych wizyt u lekarza” - podkreśla dr Chen.

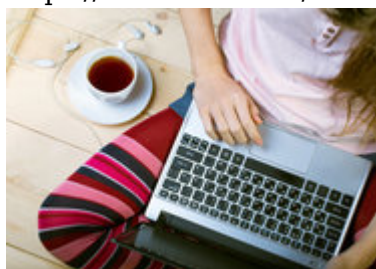
Pomaga trening

Pomoc osobom z problemami z węchem polega więc głównie na usuwaniu przyczyny, np. leżącej u podłoża zaburzeń choroby. Naturalnie szuka się również terapii, które mają celować w sam zmysł węchu i mają pomagać przynajmniej w częściowym jego odzyskaniu. Badane są nawet tak zaawansowane podejścia, jak terapie genowe czy komórkowe. Jednak okazuje się, że pomoc może tak prosta metoda, jak ćwiczenie węchu.

Autorzy pracy opublikowanej w ubiegłym roku na łamach pisma „International Forum of Allergy & Rhinology” - badacze z międzynarodowego zespołu - twierdzą, że taki trening pomaga m.in., lecz nie tylko w przy utracie węchu spowodowanym przez Covid-19. W przypadku zaburzeń węchu po tej chorobie badacze zalecają stosowanie treningu zamiast sterydowych leków przeciwzapalnych znanych z różnych efektów ubocznych. „Na szczęście większość osób, które mają osłabiony węch w wyniku przebycia Covid-19 spontanicznie go odzyska. Badania wskazują, że 90 proc. ma w pełni normalny węch po 6 miesiącach” - mówi prof. Carl Philpott z University of East Anglia. „Jednak wiemy, że trening węchu może pomóc. Obejmuje on wąchanie co najmniej czterech różnych zapachów dziennie, przez okres kilku miesięcy. Okazuje się, że to niedroga, prosta i pozbawiona skutków ubocznych opcja terapeutyczna, która działa przy różnych przyczynach kłopotów z węchem, także po przejściu Covid-19. Wspomaga ona dochodzenie do siebie przy wykorzystaniu neuroplastyczności - zdolności mózgu do reorganizacji i rekompensowania skutków urazu czy innych zmian” - wyjaśnia ekspert. To na pewno dobra wiadomość. Tymczasem warto przyjrzeć się swojemu węchowi, doceniać go, a w razie potrzeby nawet ćwiczyć.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31363.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze

cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy