

Trị Liệu Ngửi mùi

Huấn luyện khứu giác khi bạn bị mất ngửi mùi



**Quét để nhận
bản sao điện
tử của tài liệu
này.**

Trị Liệu Ngửi Mùi là gì?

Trị liệu ngửi mùi còn gọi là *huấn luyện khứu giác*. Nó liên quan đến việc ngửi 4 mùi hương giống nhau mỗi ngày. Nghiên cứu cho thấy trị liệu này có thể cải thiện khả năng ngửi của một người khi họ mất một phần hoặc toàn bộ khứu giác.

Tôi cần phải làm gì?

Mua 4 đến 8 chai tinh dầu nhỏ mà bạn có mùi hương quen thuộc. Gồm có mùi chanh, mùi cây bạch đàn (eucalyptus), mùi đinh hương (clove), mùi hoa oải hương (lavender), mùi cam hoặc mùi bạc hà.

Sau đó, hãy làm các bước trị liệu sau đây:

1. Dùng nước muối với thuốc *budesonide* của bác sĩ kê toa để rửa . (Vui lòng xem tài liệu phát tay “Rửa Xoang Mũi” để biết thêm chi tiết.)
2. Mở 1 chai tinh dầu. Giữ chai dưới mũi và thở nhẹ nhàng trong 15 giây.
3. Khi bạn hít vào, hãy nhớ lại mùi hương đó trước khi bạn mất khứu giác. Tập trung tất cả sự chú ý của bạn để nhớ mùi hương đó.
4. Nghỉ 15 giây.
5. Lặp lại các bước này của 3 loại tinh dầu còn lại.

Thực hiện phương pháp điều trị này 1 đến 2 lần một ngày trong 3 tháng. Sau 3 tháng, dùng 4 mùi hương mới để lặp lại phương pháp điều trị này.

Nhắc nhở

- Trong nhà của bạn bảo đảm có một thiết bị báo động khói. Phải thay pin 6 tháng một lần.
- Nếu nhà bạn có dùng ga, vui lòng gắn một cái máy báo động khi phát hiện khí carbon monoxide và ga bị nổ.
- Bạn phải vứt bỏ bất kỳ thức ăn nào có thể bị hư.



Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi bác sĩ hoặc nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe nếu bạn có câu hỏi hoặc lo lắng.

**Khoa Tai Mũi Họng / Trung Tâm
Phẫu Thuật Đầu và Cổ:**
206.598.4022

Để biết thêm thông tin về mất khứu giác: vui lòng truy cập trang web Sức Khỏe Tai, Mũi và Họng của Học viện Tai Mũi Họng Hoa Kỳ-Phẫu Thuật Đầu và Cổ.

www.enthealth.org/conditions/hyposmia-and-anosmia/