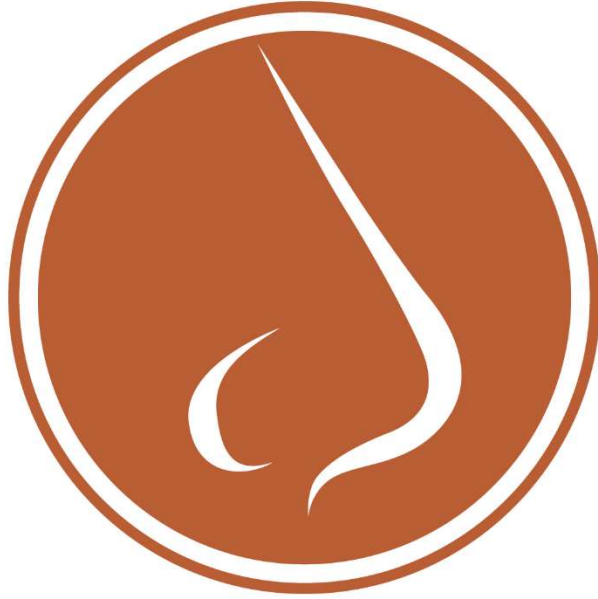


بروتوكول إعادة التأهيل الشمي

أول زمن إعادة تأهيل حاسة الشم

١٢ أسبوعاً كحد أدنى - الروائح ١-٦

يوصى بـ ٢٤ أسبوعاً



ANOSMIE.ORG

رابطة anosmie.org

(جان ميشيل ميلارد - رئيس الجمعية - فقدان حاسة الشم)

&

هيراك جوردن

(مدير الأبحاث في علوم الأعصاب - CNRS - باريس)

أول زمن إعادة تأهيل حاسة الشم ١٢ أسبوعاً كحد أدنى - الروائح ٦-١

تم تطويره من أجل الجمعية " Anosmie.org بواسطة

هيراك جوردن ، عالم الأعصاب ومدير الأبحاث في علوم الأعصاب في المركز الوطني للبحث العلمي
جان ميشيل مايلارد ، مختل الشم والرئيس المؤسس للجمعية

يعتمد هذا البروتوكول على العديد من المنشورات الدولية ويعمل من قبل فريق البحث في توماس هاميل من
دريسدن ألمانيا. يمكنك العثور على هذه المنشورات على العنوان التالي

https://www.researchgate.net/profile/Thomas_Hummel. يتكون التدريب على حاسة الشم من جلستين
يوميّتين لتحفيز حاسة الشم لمدة قصيرة باستخدام ٤ روائح يمكن تمديدتها إلى ٦ روائح إذا كنت ترغب في ذلك
تشير النتائج إلى أن حوالي ثلث المصابين بنقص حاسة الشم باستثناء كوفيد() أفضل من وجهة نظر الحساسية
الشمية بعد هذا التدريب. يقولون

أيضاً إنهم يشعرون بتحسّن ويتمتعون بنوعية حياة أفضل. في الآونة الأخيرة ، شارك جان ميشيل مايلارد و هيراك جوردن

يحظر قانون الملكية الفكرية النسخ أو النسخ المعدة للاستخدام الجماعي
أي تمثيل أو استنساخ كلياً أو جزئياً تم إجراؤه بواسطة أي عملية على الإطلاق ، بدون
موافقة المؤلف أو من يخلفه في الملكية ، غير قانونية وتشكل انتهاكاً يعاقب عليه بالمواد
وما يليها. من قانون الملكية الفكرية L.335-2.

هيراك جوردن تستخدم بروتوكول البروفيسور هاميل كأساس للعمل. بموافقة البروفيسور هاميل ، هيراك جوردن وجان
ميشيل مايلارد تعدله ليناسب عامة السكان. تعاونوا مؤخراً مع الدكتور فابريس دينيس وشركة Kelindi الناشئة
لإنشاء تطبيق ويب " covidanosmie.fr" يسمح للمريض بالتوجيه في إعادة تأهيله وتسجيل التحسينات التي حصل
عليها.

الغرض من هذا البروتوكول

هو توفير أولئك الذين يريدون ذلك ، أولئك الذين لديهم الإرادة ، لبدء حقيقي عملية التقدم الحسي التي تلتمس في
نفس الوقت الأنف والجسد والروح. يجب أن نحدد على الفور أن إعادة التأهيل هذه لا تعطينا لا يوجد ضمان للنتائج
على مستوى حاسة الشم. ومع ذلك ، سيؤدي اتخاذ هذه الخطوة إلى التصالح نقص أو فقدان حاسة الشم مع تقلص
حاسة الشم أو فقدانها ، حتى في بعض الحالات ، القدرة على تجد بعض الأحاسيس الشمية. يمكن أن يكون لهذا النهج
المتفائل والتطوعي أيضاً تأثير إيجابي على مشاعرنا أثناء الوجبات وإعادة تطوير ذوقنا.

لمن هذا البروتوكول؟

وهو يستهدف في المقام الأول مرضى نقص حاسة الشم والمصابين باختلال حاسة الشم ، بغض النظر عن أصل هذا الاضطراب. من الواضح أنه يجب تنحية حالة التشوهات الخلقية ، بسبب عدم وجود تعبير عن المستقبلات الشمية وانخفاض حجم البصيلات الشمية ، ولكن مع ذلك هناك إمكانية لتحفيز العصب الثلاثي التوائم ، مما يؤدي إلى نشر بروتوكول محدد ثاني لهذا الغرض بعد ذلك.

هذا البروتوكول مخصص أيضاً للوسطاء (أولئك الذين لديهم حاسة الشم) لأن وجود حساسية شميمة جيدة ليس فطرياً: حاسة الشم مفيدة في أي عمر ويجب تطويرها مبكراً. لذلك نضع الأطفال في الصف الأول في عملية التعلم هذه لأن حاسة الشم لديهم من الأصول الثمينة التي يجب تحفيزها وتطويرها. يمكن للوالدين النورموسيين أيضاً الاستفادة من هذا التحفيز الشمي مع أطفالهم. الرأفة هي إحساس اجتماعي يتطلب المشاركة.

بالنسبة للمرضى الذين يرغبون في اتباع هذا البروتوكول ، سيكون من المفيد جداً عمل ملف اختبار حساسية الشم في قسم الأنف والأذن والحنجرة قبل وبعد هذا التدريب للتحقق مما إذا كان هناك تغيير في هذه الحساسية. ومع ذلك ، يمكن للشخص أن يشعر بنفسه بالتغيرات الأولى ، حتى لو لم تكن اختبارات التقييم الذاتي الشخصي هي الأفضل لتحقيق تحسن حقيقي... ولكن طالما أن الشخص "يشعر" بالتحسن ، فهذا هو الشيء الرئيسي!

مدة البروتوكول

الحد الأدنى للمدة هو ١٢ أسبوعاً. أظهرت المقالات أن 24 أسبوعاً تؤدي إلى مزيد من الشفاء في مرضى نقص سكر الدم أو المصابين بفقدان حاسة الشم. قد يبدو الأمر طويلاً ولكن هذا الموعد اليومي مع النفس ، مع التركيز على أحاسيس المرء ، مهم جداً لفرص إيجاد الحد الأدنى من حاسة الشم. بالإضافة إلى الجلستين اليوميتين لتحفيز حاسة الشم الموضحة بالتفصيل لاحقاً ، فإن استخدام موزعات الزيوت العطرية المختلفة التي تفضلها سيسمح بإثراء حاسة الشم بانتظام.

إعادة التأهيل العطري بأشكال قليلة

يسمح لنا هذا البروتوكول ، القائم على العمل العلمي ، بتزويد القائمين عليه بالتأكد من أن هذا النهج قد حصل على نتائج من فرق البحث التي نفذته.

على سبيل المثال ، في أول مقال دولي نشره فريق البروفيسور هاميل في عام ٢٠٠٩ في المجلة العلمية Laryngology

مع بروتوكول مدته ١٢ أسبوعاً ، وجد ٣٣٪ من ٤٠ شخصاً تم اختبارهم باستثناء Covid بالطبع حساسية شميمة جزئية على الأقل. دراسة يونانية نشرها فريق القسطنطينية في عام ٢٠١٣ أظهر أن ٦٧,٨٪ من عسر حاسة الشم بعد العدوى و ٣٣٪ من مرضى الصدمات يتعافون على الأقل وظيفة الشم الجزئية مع ١٦ أسبوعاً من إعادة التأهيل. فريق Huttenbrink يظهر أيضاً في عام ٢٠١٤ أن ٦٣٪ من ٢٤ مريضاً يعانون من اختلال حاسة الشم في فترة ما بعد العدوى في الدراسة استعادوا جزئياً على الأقل قدرتهم الشمية بعد ١٢ أسبوعاً. أخيراً ، مع ٢٤ أسبوعاً من إعادة

التأهيل منشور فريق Hummel في ٢٠١٥ ، يرتفع هذا الرقم إلى ما يقرب من ٩٠٪ من ٨٦ شخصاً تم اختبارهم. في جميع هذه الدراسات ، تتم مراقبة المرضى في المستشفى ، ويخضعون لإعادة التأهيل في

لهم ، ويتم تقييم حاسة الشم لديهم في المستشفى عن طريق مجموعة من الاختبارات لتقدير اكتشاف حاسة الشم لديهم وتمييزهم وتحديد هويتهم. تضم المجموعات عدداً من النساء مثل عدد الرجال.

شهادة من جان مايكل ميلارد

اسمح لي أن أتوقف عن ما نسميه لعودة محتملة لبعض الأحاسيس الشمية في الفقرة الأولى. لقد كنت مصاباً بفقدان حاسة الشم منذ ما يقرب من ٤ سنوات وأنا الآن قادر على ذلك يكشف عدد قليل من إشارات الرائحة منخفضة الشدة مقارنة بالآلاف بالنسبة للورم العادي دون معرفة ما إذا كان هذا هو نشاط عصبي ثلاثي التوائم أو بعض الألياف الشمية التي لا تزال تعمل.

ما هو مؤكد هو أن هذا التقدم هو نتيجة الرغبة الشخصية في المضي قدماً ، من واحد تفاعل لا ينضب والرغبة في اتصال مع حاسة الشم هذه من خلال طلبها كلما سحت لي الفرصة ، التركيز للقيام بذلك ، حتى لو كانت النتائج في كثير من الأحيان سلبية.

هاهي بعض الروائح التي أستطيع أن أفعلها. يكشف اليوم :

- طهي الطعام
- السمك
- شوكولاتة عضوية خلال تصنيعها
- العطور أكوا دي جيومن جورجيو أرماني
- السيجارة
- البنزين

في المقابل ، هوية من هذه الروائح أكثر من ذلك بكثير معقد لكنني أعتقد أنه قد يتقدم بمرور الوقت. لقد اختفت هذه الآلاف من الروائح التي تكونت مكتبة حاسة الشم الخاصة بي ، ولن أجدها مرة أخرى أبداً ، لذلك يجب إعادة بناء هذه المكتبة حتى لو كانت سعتها أضعف بشكل لا نهائي.

الرائحة والتنفس

يجب إعادة تأهيل أنفنا ، رمز حاسة الشم لدينا (حاضر ولكن غالباً ما يتم إهماله من أجل علم الأعراف ؛ فقد كلياً أو جزئياً بسبب نقص حاسة الشم أو نقص حاسة الشم)! بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم ، لن يتم استخدامه تماماً كما كان من قبل لتذوق كل روائح الحياة ، ولكن دعونا لا ننسى ذلك الرائحة والتنفس لا ينفصلان. لا يمكننا التوقف عن التنفس وبالتالي الشعور. أنفنا يعطينا الحياة ، الأكسجين الذي يغذي أجسامنا. يمكن أن يسمح لنا أيضاً بالاسترخاء. اعمل على نفسك من خلال التمارين التي يتم إجراؤها في [السفسروولوجيا](#) و [فيلدنكرايس](#) و [كيغونغ](#) أين [يوجا](#) هي طريقة شيقة جداً لتقليل القلق وزيادة التركيز لدى الجميع ، وخاصة في عيوب النطق. يسهل هذا النهج أيضاً اكتشاف الروائح والتعرف عليها.

مواد

1. الزيوت العطرية

- الليمون (ليمون حامض)
- القرنفل (يوجينيا كاريوفيلوس)
- الزهرة (وردية) أورو ز إبرة الراعي (البلارجونيوم قبرولنس)
- الأوكالبتوس (الكافور الكروي)

حدد المنتجات العضوية لضمان جودة المنتج.

تم اختيار هذه الروائح الأربعة في دراسات توماس هاميل بناءً على تصنيف الروائح إلى عائلات كبيرة تم إنشاؤها بواسطة هانز هينينج منذ أكثر من قرن مضى.

نوصي بإضافة عطرين آخرين إلى هذه السلسلة إذا كنت تعتقد أن لديك وقتاً تستغرق كل جلسة بضع دقائق إضافية ، لكن 4 عطور كافية.

- نعناع (مينثا بيبيريتا) (لتعزيز تحفيز العصب الثلاثي التوائم ، على الرغم من أن الليمون والأوكالبتوس لهما مكون ثلاثي التوائم)
- حبة البن (قهوة ارابيكا) (رائحة خاصة في حياتنا وراحتنا وعائلتنا)



2. قوارير وملصقات ودفاتر

- ٦ زجاجات من الزيوت العطرية ١٠ مل حسب الروائح

في الأعلى

○ يمكن الاحتفاظ بالزيوت لمدة ١٢ أسبوعاً

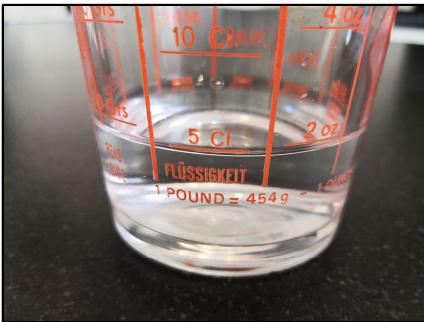
- ٦ عبوات غير شفافة متطابقة سعة ١٠٠ مل ، فارغة
- بعض الملصقات للتعرف على الزجاجات
- دفتر الخاص بك
- تذاؤك ورغبتك في التقدم

3. الاستعدادات

- حدد كل زجاجة عن طريق لصق ملصق في الأسفل (أنظر الصورة)
- أكمل ورقة المراسلات الذي هو في السجل الخاص بك
- صب كامل كل زجاجة من الزيت العطري في كل زجاجة كبيرة

من المهم أن تكون القوارير متطابقة مع عدم القدرة على التعرف عليها بسهولة

- يجب تخزين القوارير بعيداً عن الحرارة والضوء



Jour n°1

- Laver les flacons à l'eau chaude
- Vider chaque petit flacon de 10ml d'huile essentielle dans un grand flacon
- Identifier chaque flacon
- Compléter le tableau ci-dessous
- Les huiles essentielles pourront être utilisées durant les 12 semaines

Odeurs	N° de flacon
	1
	2
	3
	4
	5
	6

عملية البروتوكول

1. يوماً بعد يوم

- قم بتنفيذ هذه التمارين صباحاً ومساءً (الوقت المقدر 5-10 دقائق)
 - صباحاً على معدة فارغة، قبل تناول الإفطار ، حتى شرب مشروب ساخن
 - في المساء قبل أو بعد العشاء أو قبل النوم مباشرة
 - من خلال تجنب الاضطرابات الشمية بشكل عام (بعيداً عن وجبات الطعام أو تنظيف الأسنان بالفرشاة ، على سبيل المثال).

الشم الأول دون النظر إلى اسم الرائحة

- رجي كل زجاجة قبل القيام بالتمارين افتح الزجاجة الخاصة بك دون النظر إليها ، دون لف الغطاء استنشق كل زجاجة من الزجاجات الست لمدة ثلاثين ثانية تقريباً في كل مرة
- ضع كل زجاجة على بعد حوالي 2 سم تحت أنفك (ليس قريباً جداً) وامسح من اليمين إلى اليسار (انظر الصورة أدناه).

في هذه المرحلة الأولى ، سيعمل الأنف بجد.

شم ثانياً بعد النظر إلى اسم الرائحة

- كرر اجراء الشم الأول ، هذه المرة بقلب الزجاجة والنظر إلى الرقم ، وبالتالي معرفة اسم الرائحة.

في هذه المرحلة الثانية ، ستعمل الذاكرة الشمية بجد.

لكلا الزكام ،

- جرب إيقاعات استنشاق مختلفة ، أو تنفس بعمق ، أو تنفس رعشات أو رعشات ، فلا داعي للاستنشاق لفترة طويلة أو كرر ذلك ١٠٠ مرة.
- عليك أن تسعى للهدوء وتترك الإدراك يأتي إليك ...

هذا هو الجانب النفسي من حاسة الشم: الحالة التي نجد أنفسنا فيها تؤثر بقوة على إدراكنا الشمي. من المهم شم الروائح دون إجبار ، دون محاولة التعرف على الرائحة ، وترك الرائحة تأتي إليك



● أثناء كل تمرين ، سيتعين عليك الإشارة إلى بعض المعلومات عن شكلك أو حالتك الذهنية على سبيل المثال

● بعد ذلك ، مع تقدم الاختبار ، سيتعين عليك تصنيف الزجاجات في 3 فئات رئيسية
ضع على يسارك الفئة الأولى ، تلك الخاصة بالزجاجات التي حصلت عليها شعور اليقين

○ ضع أمامك الفئة الثانية التي تتعلق بالزجاجات التي بها كان لديك شك عند التمرين (+)

○ أخيراً ، ضع على يمينك الفئة الثالثة التي تتعلق بالزجاجات التي لم تحصل عليها شعور (-)

● عند الانتهاء من الاختبار (وليس قبل ذلك) ، يمكنك إرجاع الزجاجات وإكمال الأعمدة الثلاثة في السجل الخاص بك عن طريق الإبلاغ عن الأرقام المقابلة.

● ستتمكن بعد ذلك من شم رائحة القوارير مرة أخرى شعور اليقين إلى عن على 'يتعلم' هذه الرائحة وتخزينها في مكتبة حاسة الشم الخاصة بك.

في المثال أدناه ، يشير الشخص إلى أنه في حالة جيدة ولكن أيضاً أن فتحة أنفه اليسرى مسدودة. أعطت الزجاجتان رقم 3 و 6 إحساساً مؤكداً (++) ، كان لدى المريض شك بشأن رقم 1 (+) ، من ناحية أخرى ، لم توفر الزجاجات رقم 2 و 4 و 5 أي شعور (-) . تم إجراء هذا الاختبار في اليوم الخامس والأربعين.

Inscrire les numéros des flacons				
Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 43 matin	1	3	2-4-5-6	Ras
Jour 43 soir	3	1	2-4-5-6	Ras
Jour 44 matin	1-6	3	2-4-5	Fatigué
Jour 44 soir	1-6	3	2-4-5	Ras
Jour 45 matin	3-6	1	2-4-5	En pleine forme Narine gauche bouchée
Jour 45 soir	1-3	3	2-4-5	Ras

3.اختيار البيئة
المكانوالجو الذي ستنفذ فيه هذا التدريب لمدة (على الأقل) 12 أسبوعاً
لاينبغي إهمالها ؛ فيما يلي بعض الإرشادات.

● اختر موقعا

○ الهدوء

○ مريح

○ بدون سطوع مفرط

لا توجد رائحة معينة يمكن أن تزجج الاختبار (رائحة الطهي)



أغمض عينيك وتذوق كل رائحة تحبها بشدة بيرانجير ،عضو في الجمعية ، دون ضغوط الاعتراف ، كل لحظة مميزة لنفسك ، مع نفسك.

4.نصائح عملية

نصيحة رقم 1

من المهم عدم خلط أغطية القارورة. يجب أن تحتفظ كل زجاجة بغطائها حتى نهاية هذا البروتوكول (12 أسبوعاً) حتى لا تخط الروائح. إذا لم تعد تعرف أثناء تجديد الزجاجات ، فسيتمكن عليك الحصول على المساعدة من قبل شخص عادي.



نصيحة رقم 2

من الممكن إزالة "قطرة قطرة" على زجاجات الزيت العطري لتفريغ الزجاجات بسرعة أكبر أثناء التحضير.

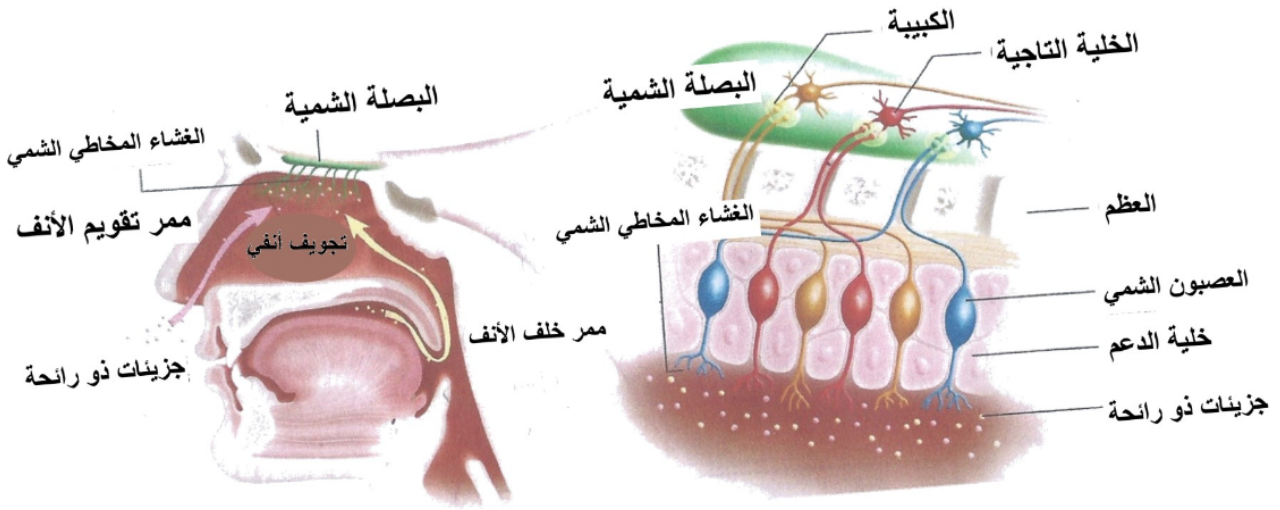
نصيحة رقم 3

في الصورة أدناه ، تحتوي زجاجة "القهوة" على رواسب على الجدران ، وغطاء "الورد" بلون أحمر من الداخل ، والعديد من الدلائل التي يجب أن تنتبه لها. لا تتأثر عند ممارسة الرياضة. لهذه الأسباب يجب اختيار الزجاجات غير الشفافة مع الحرص على عدم قلب الأغطية بعد الفتح.



نصيحة رقم 4

من الصعب التركيز على حاسة الشم عندما لا تستطيع شم أي شيء. لتسهيل التركيز على حاسة الشم ، ألاحظ أثناء كل تمرين ، صباحاً ومساءً ، صورة تمثل تدفق الرائحة الذي يمر عبر نظام حاسة الشم. وبالتالي أتخيل ما يحدث أثناء التمرين. يمكنك اختيار الصورة التي تريدها مع أخذ الحيلة بعدم اختيار صورة لها علاقة برائحة (زهرة ، طعام ، إلخ).



© رسم تخطيطي لفسولوجيا الشم: من الأنف إلى البصلة الشمية

5. نقل واستخدام نتائج البروتوكول الخاص بك
يمكن نقل نتائج هذا البروتوكول ، إذا كنت ترغب في ذلك ، بشكل مجهول أم لا ، إلى الفرق الطبية والعلمية التي ترغب في استشارتهم. يتم أيضاً تخصيص صفحة من كتاب المتابعة الخاص بك لاسترداد بعض المعلومات حول ملفك الشخصي (العمر والجنس ونوع الاضطراب وأقدمية الاضطراب).

تمثل هذه النتائج تقدماً حقيقياً لأولئك الذين يحاولون النهوض بهذه الإعاقة. سيتم إرجاع السجل إليك بعد تسجيل البيانات.

6. التطورات المستقبلية
هذا البروتوكول الأول ، الفريد ، المنشور عن إعادة التأهيل الشمي هو جزء من دائرة فاضلة وسيخضع للتغييرات في الأشهر والسنوات القادمة. سيتم نشر إصدارات جديدة من هذا البروتوكول على الموقع الإلكتروني للجمعية. Anosmie.org وسوف تأخذ في الاعتبار النقاط التالية:

- ردود الفعل من المرضى الذين نفذوا هذا البروتوكول
- منشورات علمية جديدة
- تعليقات أو نصائح من مهنة الطب
- تعليقات أو نصائح من المجتمع العلمي

في وقت كتابة هذا البروتوكول الأول ، كان فريق توماس هاميل تعمل على مجالات جديدة للتقدم في التدريب على حاسة الشم.

7. وصايا جان ميشيل السبع المتعلقة بإعادة تأهيل حاسة الشم ؛)

1. كن إيجابياً ، هذا البروتوكول فرصة حقيقية وليس قيدياً
2. استخدم هذا البروتوكول كمسار ، نصيحة ، لعبة
3. تريد التقدم في الجسد والعقل
4. لا تقلق ، فالتوتر يضر بوظائف المخ
5. لا تنفد صبرك ، تثبط عزيمتك ، إذا لم يحدث تقدم
6. اقترح على أحد أقاربك "العاديين" القيام بذلك أيضاً (بالغ ، طفل)
7. ركز على تنفسك ، استمع إليه

"مع هذه الإعاقة ، اعتدنا في كثير من الأحيان على حقيقة أنه لم يكن هناك شيء ممكن. في بداية هذا البروتوكول ، لم أكن متأكداً من أي شيء وعرفت أنني لن أجد حاسة الشم ولكنني أردت المحاولة. بعد بضعة أسابيع ، لاحظت بالفعل بعض التقدم في اكتشاف روائح معينة لم أتمكن من اكتشافها في بداية هذا البروتوكول. تظل شدة هذه الروائح منخفضة للغاية ، ولكن الشعور ببعض الأحاسيس عند شم الزجاجات هو الخطوة الأولى ، والتغيير المشجع الأول."

جان ميشال

أسئلة وأجوبة

-هل يمكن استبدال رائحة بأخرى؟

إجابة من ساين كوينتانا: تم تحديد هذه الروائح من قبل فرق البحث بالإضافة إلى أ العطرية ، فهي تستجيب لموضع دقيق في مجال حاسة الشم ولا تتداخل (تحفيز إضافي). ما لم تكن هناك قيود استثنائية ، لا ينصح بالابتعاد عن الروائح مصمم بدون الاتصال بنا أولاً.

-ماذا أفعل إذا اكتشفت روائح معينة في بداية البروتوكول؟

ردمن هيراك جوردن:الالتماس عن طريق التكرار مهم ومفيد. حتى لو اكتشفنا الرائحة ،إعادة التأهيل تكتسب أرضية بمعنى أن الروائح المستخدمة تكون مكتملة في مجال حاسة الشم ، نحافظ خلال الجلسة على تحفيز متوازن للعائلات المختلفة الخلايا العصبية الشمية.

-لماذا نخفي أولاً ثم نكتشف رقم الزجاج؟

ردمن هيراك جوردن:يعمل الإدراك الحسي على مستويين ، متصلين في كليهما الاتجاهات.أولاً مرحلة الكشف (في أنفنا) ثم الترميز والتفسير و تحديد(في دماغنا) حيث تكون آليات الذاكرة والعواطف قوية جداً (نحن لدينا جميعاً روائحنا المفضلة ، وهي لطيفة جداً ، وغالباً ما ترتبط بذكريات مهمة). إذا نحن تعرف على اسم الرائحة قبل شمها ، فتقوم مراكز الذاكرة والعاطفية بذلك بسرعة وبقوة في الطريق ، أرسل إشارة قوية ستؤثر على نشاط اكتشاف الأنف وبالتالي تسبب انخفاضاً في الانتباه واحتمال حدوث ارتباك. إنه أكثر إثارة للاهتمام في الرائحة الأولى "لترك الأنف تقوم بعملها" ، أي الكشف عن طريق الخلايا العصبية الشمية التي تذهب أرسل الرسالة إلى مراكز الذاكرة والعاطفية ، والتي سيطلب منها بعد ذلك معرفة ما إذا كان الرائحة المحسوسة لطيفة وإذا كانت مرتبطة بالذاكرة. هذا التماس من مراكز الذاكرة و ثم يتم تعزيز العواطف بواسطة الرائحة الثانية والتي تتم من خلال معرفة هوية الرائحة في السؤال ."

-هناك عدة أنواع من الأوكالبتوس (جلوبولوس ، رادياتا ، كريبتون ..) ، أي منها يجب أن تتناوله؟
إجابة من ساين كوينتانا:في هذا البروتوكول ، لا يتم استخدام الزيوت الأساسية لها
الفضائل الدماغية ولكن للسماح لنا بالحصول على الروائح التي يكون موقعها في مجال حاسة الشم
دقيقة جداً. الأكثر شيوعاً هو الكرة الأرضية.

-هل يمكن أن يضر كونك مدخناً بإعادة تأهيل حاسة الشم؟
ردمن جان ميشيل ميلارد:نعم ، سيقبل التبغ بشكل كبير من إعادة تأهيلك
شمي.الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل ، لكن العديد من الدراسات أظهرت ذلك
لعقود من الزمان ، كان لهذا التبغ آثار ضارة في السميات الطبيعية على الذوق والرائحة. قطران
وكذلك المواد الكيماوية التي يحتويها التبغ تضر براعم التذوق وتزعجها
الظاهرة الشمية وبالتالي إعادة تأهيلها.

-أستطيع الكشف عن رائحة الفراولة ولكن عندما آكل الفراولة لا أستطيع أن أشم أي شيء؟
ردمن هيراك جوردن:الروائح المنبعثة من المضع تحتوي على جزيئات
تختلف قليلاً عن الروائح التي تنبعث من الأنف مباشرة. يمكنهم أيضاً أن يكونوا أكثر
تركيزاً منخفض. أخيراً ، فقد ثبت مؤخراً أن الروائح تمر عبر مؤخرة الفم إلى
مرة أخرى في الأنف يتم اكتشافها بشكل طفيف عن طريق الخلايا العصبية الشمية الخلفية. أ
مزيج من هذه العناصر الثلاثة يمكن أن يفسر هذه المشكلة.
يمكنك التحقق من المقال بعنوان "تذوق وشم في 3 اختبارات متاح على موقع الويب الخاص بـ
الجمعية لفهم كيفية عملها بشكل أفضل.

-هل يمكننا تنفيذ البروتوكول دون ملاحظة النتائج بشكل يومي؟
ردمن جان ميشيل ميلارد:القياس هو التقدم! بالنظر إلى مدة البروتوكول و
البطء الذي تحدث به التغييرات لحاسة الشم ، من المهم جداً أن نلاحظ ، خلال كل منها
تمرن على عدد الزجاجات. علاوة على ذلك ، من المحفز للغاية ملاحظة هذا الرقم بعد أسابيع قليلة
من الزجاجات تكرر نفسها ، علامة على التقدم الذي لم تكن لتتمكن من رؤيته بدون هذا
سجل مكتوب قيم.

-هل يجب أخذ الاحتياطات مع الزيوت الأساسية؟
ردمن جان ميشيل ميلارد:في حالة الشك أو المرض الخطير أو التاريخ الطبي ، فهو كذلك
مهم طلب المشورة من أخصائي من الصحة قبل استخدام EOs
من المستحسن أن كبار السن أو الربو أو الصرع لتكون على اطلاع جيد على المخاطر
تم تكبدها قبل استخدام الزيت العطري واستشارة متخصص.
قبل كل استخدام لجهاز HE الجديد ، ضع بضع قطرات في ثنية الكوع بعد ذلك
انتظر 24 ساعة حتى القضاء على أي خطر من الحساسية
بشكل عام ، ننصح بعدم استخدام الزيوت الأساسية في النساء الحوامل أين
الرضاعة الطبيعية وكذلك في الأطفال دون سن 3 سنوات.
احتفظ دائماً بالزيوت الأساسية بعيداً عن متناول الأطفال.

باقي هذا الكتيب مخصص لمراقبة بروتوكول إعادة التأهيل الشمي الخاص بك



* يمثل هذا الدبوس رمزاً لاضطرابات حاسة الشم ، وقد اختاره أعضاء الجمعية عام 2018.



بعض المعلومات عن ... أنت!

سن: _____

جنس: _____

نوع الاضطراب: _____

تاريخ بدء المشاكل: _____

تفسيرات حول أصول هذه الاضطرابات:

اليوم 1

- اغسل الزجاجات بالماء الساخن
- أفرغ كل زجاجة صغيرة بحجم 10 مل من الزيت العطري في زجاجة كبيرة
- حدد كل قنينة
- ملء الجدول أدناه
- يمكن استخدام الزيوت الأساسية خلال 12 أسبوعاً

رقم من زجاجة	الروائح
1	
2	
3	
4	
5	
6	

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خائق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 1 صباح
				اليوم 1 اختر النهار
				اليوم الثاني صباح
				اليوم الثاني اختر النهار
				يوم 3 صباح
				يوم 3 اختر النهار
				اليوم الرابع صباح
				اليوم الرابع اختر النهار
				يوم 5 صباح
				يوم 5 اختر النهار
				اليوم السادس صباح
				اليوم السادس اختر النهار
				اليوم السابع صباح
				اليوم السابع اختر النهار

أدخل أرقام الزجاجاة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خائق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنتباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم الثامن صباح
				اليوم الثامن اخر النهار
				اليوم التاسع صباح
				اليوم التاسع اخر النهار
				اليوم العاشر صباح
				اليوم العاشر اخر النهار
				اليوم 11 صباح
				اليوم 11 اخر النهار
				اليوم الثاني عشر صباح
				اليوم الثاني عشر اخر النهار
				اليوم الثالث عشر صباح
				اليوم الثالث عشر اخر النهار
				اليوم الرابع عشر صباح
				اليوم الرابع عشر اخر النهار

مذكرات شخصية

أدخل أرقام الزجاجاة				
حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خائق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم الخامس عشر صباح
				اليوم الخامس عشر اخر النهار
				اليوم السادس عشر صباح
				اليوم السادس عشر اخر النهار
				اليوم السابع عشر صباح
				اليوم السابع عشر اخر النهار
				اليوم الثامن عشر صباح
				اليوم الثامن عشر اخر النهار
				اليوم التاسع عشر صباح
				اليوم التاسع عشر اخر النهار
				اليوم 20 صباح
				اليوم 20 اخر النهار
				اليوم 21 صباح
				اليوم 21 اخر النهار

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 22 صباح
				اليوم 22 اخرا النهار
				اليوم 23 صباح
				اليوم 23 اخرا النهار
				اليوم 24 صباح
				اليوم 24 اخرا النهار
				اليوم 25 صباح
				اليوم 25 اخرا النهار
				اليوم 26 صباح
				اليوم 26 اخرا النهار
				اليوم 27 صباح
				اليوم 27 اخرا النهار
				اليوم 28 صباح
				اليوم 28 اخرا النهار

مذكرات شخصية

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 29 صباح
				اليوم 29 اختر النهار
				اليوم 30 صباح
				اليوم 30 اختر النهار
				اليوم 31 صباح
				اليوم 31 اختر النهار
				اليوم 32 صباح
				اليوم 32 اختر النهار
				اليوم 33 صباح
				اليوم 33 اختر النهار
				اليوم 34 صباح
				اليوم 34 اختر النهار
				اليوم 35 صباح
				اليوم 35 اختر النهار

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 36 صباح
				اليوم 36 اخرا النهار
				اليوم 37 صباح
				اليوم 37 اخرا النهار
				اليوم 38 صباح
				اليوم 38 اخرا النهار
				اليوم 39 صباح
				اليوم 39 اخرا النهار
				اليوم 40 صباح
				اليوم 40 اخرا النهار
				اليوم 41 صباح
				اليوم 41 اخرا النهار
				اليوم 42 صباح
				اليوم 42 اخرا النهار

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 43 صباح
				اليوم 43 اختر النهار
				اليوم 44 صباح
				اليوم 44 اختر النهار
				اليوم 45 صباح
				اليوم 45 اختر النهار
				اليوم 46 صباح
				اليوم 46 اختر النهار
				اليوم 47 صباح
				اليوم 47 اختر النهار
				اليوم 48 صباح
				اليوم 48 اختر النهار
				اليوم 49 صباح
				اليوم 49 اختر النهار

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 50 صباح
				اليوم 50 اختر النهار
				اليوم 51 صباح
				اليوم 51 اختر النهار
				اليوم 52 صباح
				اليوم 52 اختر النهار
				اليوم 53 صباح
				اليوم 53 اختر النهار
				اليوم 54 صباح
				اليوم 54 اختر النهار
				اليوم 55 صباح
				اليوم 55 اختر النهار
				اليوم 56 صباح
				اليوم 56 اختر النهار

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 57 صباح
				اليوم 57 اخرا النهار
				اليوم 58 صباح
				اليوم 58 اخرا النهار
				اليوم 59 صباح
				اليوم 59 اخرا النهار
				اليوم 60 صباح
				اليوم 60 اخرا النهار
				اليوم 61 صباح
				اليوم 61 اخرا النهار
				اليوم 62 صباح
				اليوم 62 اخرا النهار
				اليوم 63 صباح
				اليوم 63 اخرا النهار

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خائق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 64 صباح
				اليوم 64 اختر النهار
				اليوم 65 صباح
				اليوم 65 اختر النهار
				اليوم 66 صباح
				اليوم 66 اختر النهار
				اليوم 67 صباح
				اليوم 67 اختر النهار
				اليوم 68 صباح
				اليوم 68 اختر النهار
				اليوم 69 صباح
				اليوم 69 اختر النهار
				اليوم 70 صباح
				اليوم 70 اختر النهار

مذكرات شخصية

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 71 صباح
				اليوم 71 اختر النهار
				اليوم 72 صباح
				اليوم 72 اختر النهار
				اليوم 73 صباح
				اليوم 73 اختر النهار
				اليوم 74 صباح
				اليوم 74 اختر النهار
				اليوم 75 صباح
				اليوم 75 اختر النهار
				اليوم 76 صباح
				اليوم 76 اختر النهار
				اليوم 77 صباح
				اليوم 77 اختر النهار

أدخل أرقام الزجاجة

حالة عامة (على سبيل المثال ، متعب ، مستريح ، أنف خايق ، متوتر ، إلخ.)	كان لي بعض لأحد إحساس (-)	حصلت الإنطباع من واحد إحساس (+)	كان لي ل إحساس بالتأكيد (++)	أيام
				اليوم 78 صباح
				اليوم 78 اختر النهار
				اليوم 79 صباح
				اليوم 79 اختر النهار
				اليوم 80 صباح
				اليوم 80 اختر النهار
				اليوم 81 صباح
				اليوم 81 اختر النهار
				اليوم 82 صباح
				اليوم 82 اختر النهار
				اليوم 83 صباح
				اليوم 83 اختر النهار
				اليوم 84 صباح
				اليوم 84 اختر النهار

هل لديك أي تعليقات على هذا البروتوكول قمت بتنفيذها للتو؟

نقترح أن ترسل إلينا كتيب المتابعة هذا لبروتوكول إعادة التأهيل الشمي الخاص بك. ستظل نتائجك مجهولة الهوية وسيتم استخدامها لتعزيز المعرفة بهذه الإعاقة. سيتم إرجاع الكتيب إليك بسرعة كبيرة.

-عنوان الشحن :

Association anosmie.org / 14 route du Printemps / 61100 Durcet

-يمكنك إرسال هذا الكتيب إلينا عبر البريد الإلكتروني على العنوان التالي:

contact@anosmie.org

-يرجى تحديد عنوانك لإرجاع الكتيب:

-معلومات عملية:

يجب طباعة هذا المستند في وضع الكتيب ، ظهر / ظهر.

أنت حساس تجاه نهجنا ، وأعمالنا ترغب في دعم جمعيتنا



تريد الانضمام إلينا

- للانضمام أو التبرع عبر الإنترنت؟ الحصول على
- دبوس لاضطرابات حاسة الشم؟
- تسجيل الدخول إلى www.anosmie.org
- انقر فوق القائمة 'انضم / تبرع'

تمنحك العضوية أو التبرع تخفيضاً في ضريبة الدخل بنسبة 66% من

المبلغ المدفوع (حتى 20% من الدخل الخاضع للضريبة). سيتم إرسال إيصال ضريبي إليك

عن طريق البريد.

"حياتنا تستحق ما كلفناه من الجهد". موريك

شكرا جزيلاً على

... ليندا، زوجتي

هيراك جوردن مدير الأبحاث في علوم الأعصاب في المركز الوطني للبحث العلمي باريس

، نكهة الجمعية -

سايبين كويتانا برينيان

روبرت تشور جراح الأنف والأذن والحنجرة في عيادة أتلانتيك ORL - نانت

ترجمة دومينيك كاسينيرو