



فقدان حاسة الشم

أو ضعفها

لماذا تهتم حاسة الشم؟

حاسة الشم تحمي من الأخطار، مثل الدخان وتسرب الغاز والطعام الفاسد، وتمنحنا متعة الأكل. معظم ما نسميه «طعمًا» يأتي في الحقيقة من الشم. لذلك يشعر كثير ممن فقدوا الشم بأن الطعام أصبح بلا طعم.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا استمر ضعف الشم أكثر من أسبوعين بعد الزكام.
- إذا صاحبه انسداد مستمر أو إفرازات أو نزيف من جهة واحدة.
- إذا بدأ تدريجيًا دون سبب واضح.
- إذا صاحبه تغير في الذاكرة أو الحركة.

توجه إلى الطوارئ إذا:

- فقدت الشم بعد إصابة قوية في الرأس، مع صداع أو قيء أو نعاس
- صاحبه نزول سائل مائي صافٍ من الأنف
- صاحبه ضعف أو تنميل مفاجئ في الوجه أو الأطراف

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

ما الأعراض؟

- ضعف أو فقدان الشم
- تغير الطعم أو فقدان متعة الأكل
- شم روائح غير موجودة
- شم الروائح بشكل مختلف أو كرهه، ويحدث غالبًا أثناء التعافي

ما الأسباب؟

- التهاب الجيوب الأنفية المزمن والالتهابات الأنفية
- الالتهابات الفيروسية، مثل الزكام والإنفلونزا وكوفيد-19
- حساسية الأنف
- إصابات الرأس
- التقدم في العمر
- التدخين
- بعض الأدوية
- أحيانًا يكون علامة مبكرة لبعض أمراض الجهاز العصبي، مثل مرض باركنسون

كيف يتم التشخيص؟

- الأسئلة عن بداية المشكلة وأسبابها المحتملة.
- فحص الأنف بالمنظار.
- اختبارات الشم باستخدام روائح محددة.
- قد تُطلب أشعة للجيوب أو رنين مغناطيسي بحسب الحالة.

ما خيارات العلاج؟

علاج السبب

عند وجود التهاب الجيوب أو اللحميات، يتحسن الشم غالبًا بعلاجها بالكورتيزون أو الجراحة.

تدريب حاسة الشم

من أكثر العلاجات المثبتة لضعف الشم بعد الالتهابات الفيروسية. يعتمد على شم مجموعة من الروائح المختلفة يوميًا بتركيز، لعدة أشهر.

الصبر

يتحسن الشم بعد الالتهابات الفيروسية تدريجيًا عند كثير من المرضى، وقد يستغرق ذلك أشهرًا إلى سنة أو أكثر.

كيف أتدرب على الشم؟

1. اختر 4 روائح مختلفة، مثل: الورد، والليمون، والقرنفل، والنعناع أو القهوة.
2. شم كل رائحة بلطف لمدة 20 ثانية تقريبًا.
3. ركّز وتخيل الرائحة وأنت تشمها.
4. كرر ذلك مرتين يوميًا لمدة 3 أشهر على الأقل.
5. يمكن تغيير الروائح بعد فترة.

تذكّر: الروائح المستخدمة في التدريب يجب أن تكون آمنة، ولا تستخدم مواد كيميائية أو منظفات.

نصائح للسلامة

- ركب أجهزة إنذار الدخان والغاز في المنزل، وافحصها بانتظام.
- راجع تواريخ انتهاء صلاحية الطعام، ولا تعتمد على الشم.
- أغلق الغاز جيدًا بعد الطبخ.
- اطلب من أحد أفراد الأسرة التحقق من روائح المنزل أو الملابس عند الحاجة.
- لا تبالغ في الملح والسكر لتعويض الطعم.

تذكر

- ضعف الشم شائع وله أسباب كثيرة قابلة للعلاج.
- تدريب الشم مفيد بعد الالتهابات الفيروسية.
- أجهزة إنذار الدخان والغاز ضرورية لسلامتك.
- الأعراض من جهة واحدة من الأنف تحتاج إلى فحص.