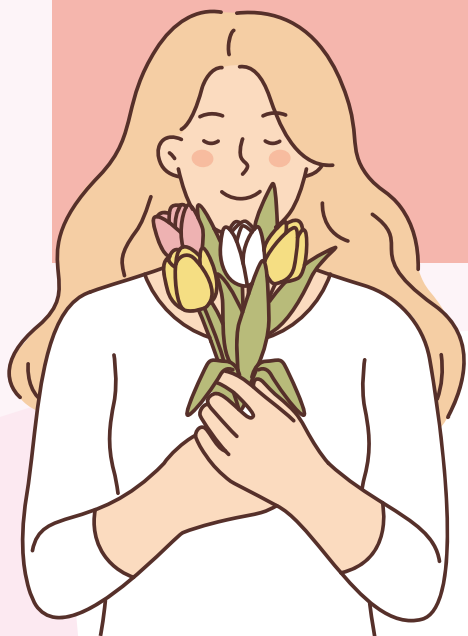


嗅覺訓練 恢復嗅覺的居家復健指南



文 / 王文弘

國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

嗅覺訓練是什麼？

嗅覺訓練是一種透過反覆嗅聞特定氣味，刺激嗅覺神經再生與大腦重建嗅覺記憶的復健方式。目前在醫學界，尤其是COVID-19後嗅覺障礙、病毒感染後嗅覺喪失、或不明原因嗅覺下降中，被認為是最安全且最有證據支持的第一線治療方法。簡單來說，它就像「鼻子的復健運動」。

目前最常使用的是「標準四氣味訓練法」。透過四種不同類型的氣味，全面刺激嗅覺系統，包括玫瑰(代表花香)、尤加利(代表草本清涼)、檸檬(代表柑橘清新)，以及丁香(代表辛香氣味)。

嗅覺訓練怎麼做？

嗅覺訓練的核心在於規律與持續。建議每天進行兩次訓練，通常安排在早晚，例如刷牙後進行較容易養成習慣。每一種氣味聞約20到30秒，四種氣味全部完成約需3到5分鐘，而整個訓練需持續至少24週，也就是大約6個月，因為嗅覺神經的修復速度較慢，需要時間累積效果。

實際操作時，可以先準備氣味瓶。可以購買現成的嗅覺訓練組，也可以自行製作，例如將精油滴在棉花球上，放入小玻璃瓶中並標示名稱。使用時將瓶口放在鼻下約1到2公分處。



聞氣味時建議採用「兔子式呼吸」，也就是輕快、短促地吸氣，而不是用力深吸。這樣可以讓氣味分子更有效到達鼻腔上方的嗅覺受器。

同時，訓練中非常重要的一點是「心理聯想」。在聞氣味時，可以在腦海中想像該氣味的來源，例如聞玫瑰時想像花朵的顏色與形狀，聞檸檬時想像切開果皮時的汁液與香氣。這種結合視覺與嗅覺的刺激，有助於大腦更快建立連結。

在不同氣味之間，可以休息約10秒，呼吸新鮮空氣，再進行下一個氣味，讓嗅覺受器有短暫恢復時間。

為什麼嗅覺訓練有效？

嗅覺訓練的效果主要來自兩個機制。第一是嗅覺神經的再生能力。嗅覺細胞是人體少數可以持續再生的神經細胞，透過反覆刺激，可以促進其修復與更新。第二是大腦的可塑性，也就是大腦會重新學習辨識氣味，逐漸恢復對氣味的辨識能力，就像肌肉訓練一樣，越練越敏感。

誰適合進行嗅覺訓練？

嗅覺訓練特別適合 COVID-19 後嗅覺喪失超過3個月的患者，也適用於感冒後嗅覺下降、嗅覺減退或出現異味（如聞到怪味）、以及找不到明確原因的嗅覺障礙者。

從臨床觀察來看，年齡較輕與病程較短的患者，通常效果較好，因此越早開始訓練越有利。不過即使年齡超過65歲，或嗅覺問題已持續兩年以上，仍然有機會透過訓練獲得改善。

訓練時常見的錯誤觀念

許多人會認為「聞不到就不用做」，但事實上，即使主觀感覺沒有味道，嗅覺神經仍可能受到刺激，因此持續訓練仍然重要。也有人在短時間內看不到效果就放棄，但嗅覺恢復通常需要3到6個月以上。還有人認為氣味越多越好，其實標準的四種氣味已足夠，關鍵在於長期規律進行，而不是增加複雜度。

臨床上的進一步治療

在醫療實務中，嗅覺訓練也常與其他治療方式搭配，例如特定族群使用類固醇，或透過TDI嗅覺測試進行客觀評估。是否需要進一步治療，建議由耳鼻喉科醫師依個別情況判斷。

結語

嗅覺訓練是一場需要耐心的復健過程。嗅覺的恢復不像藥物治療那樣快速，而是透過神經逐漸修復與大腦重新學習的結果。每天花幾分鐘，持續數個月，往往可以帶來明顯的改善。如果正面臨嗅覺問題，這是一個簡單、安全且值得開始的第一步。