

Når ingenting lukter & smaker som før

De fleste har opplevd å være kraftig forkjølet med nedsatt lukte- og smakssans i en dag eller to. For en del covid-19- pasienter kan en dag eller to bli til uker og måneder da de hverken kan smake maten de spiser eller lukte seg selv og omgivelsene.

 TONE ELISE ENG GALÅEN

Tannlege Preet Bano Singh er førsteamanuensis ved Institutt for klinisk odontologi, ved Universitetet i Oslo. Ved avdeling for oral kirurgi og oral medisin har hun siden 2021 tatt imot pasienter som etter å ha gjennomgått covid-19 enten har mistet smak- og luktesansen helt, eller har en forvrengt fornemmelse av lukt og smak.

– Når du mister smaks- og luktesansen er det en dimensjon av deg som blir borte. Pasientene smaker hverken mat eller drikke, eller maten kan smake kloakk og lukte som oppkast. Siden de ikke merker sine egne eller andres kroppslukter kan de bli sosialt engstelige, noen opplever at egen svette lukter som løk. Alt det vi lukter og smaker og som er en naturlig del av samfunnet vi beveger

oss rundt i, både fysisk og sosialt, blir borte. Luktesansen kan også varsle oss om fare, for eksempel ved brann eller gasslekkasjer, sier Singh, som har en doktorgrad innen smak- og luktesansfeltet.

Skjer på et øyeblikk

Som den eneste i Norge bruker hun lukttrening i behandlingen av pasienter som på grunn sykdom eller traumer mot hodet har mistet lukte- og smakssansen. I januar 2021 startet hun en klinisk forskningsstudie hvor formålet var å finne forekomsten av lukt-, smak- og orale komplikasjoner etter gjennomgått covid-19, om denne pasientgruppen responderer på standard behandling, og hvor lenge komplikasjonene vedvarer etter gjennomgått



Preet Bano Singh utfører luktetest på en covid-19-pasient. Foto: privat.

covid-19-infeksjon. Under studien har hun utredet covid-19-pasienter fra hele landet. De fleste tilfellene stammer fra den første bølgen av pandemien da delta- og alfavariantene av viruset var dominerende. Pasientene er blitt fulgt opp hver tredje måned til de er ferdigbehandlet.

– For alle mine pasienter med langvarige lukt- og smaksforstyrrelser på grunn av covid-19, har fullstendig tap av lukt og smak skjedd på dag fire eller fem etter at sykdommen brøt ut. Alle husker på hvilken dato det skjedde, noen kan til og med angi nøyaktig klokkeslett, sier Singh.

Under utredningen har pasientene gjennomgått en smaks- og luktetest, før Singh har kartlagt om de også har brenning i munnen (kjemestese) og lider av munntørighet.

– For 80 prosent av dem som rammes vil lukt og smak komme tilbake i løpet av to til tre uker. Men for 20 prosent blir det et vedvarende problem. De fleste av disse har hatt et mildt forløp av covid-19. De er blitt friske ellers, men lukt og smak mangler, forteller Singh.

Forringer livskvaliteten

Pilotstudien hun har gjennomført på pasientgruppen med vedvarende problemer, viser at 78 prosent av pasientene hadde nedsatt luktesans, 70 prosent hadde forvrenging i lukteopplevelsen. 43 prosent hadde nedsatt smak, 60 prosent hadde forvrengning i smaksopplevelsen. 26 prosent hadde fått munntørighet. 23 prosent av pasientene

opplevde konstant brenning i munnen. Studien vil bli publisert i løpet av sommeren.

Covid-19 kan også påvirke den trigeminale sansen som forteller oss om det vi spiser og drikker er varmt eller kaldt, hvilken konsistens det har, og om det inneholder kullsyre eller ikke.

– Alt dette er alvorlige komplikasjoner som vil påvirke pasientenes matinntak og livskvalitet. I forskningen min har jeg kartlagt tap og forvrengning av smak og lukt, munn-tørrehet, og trigeminal funksjon (følelsen av brenning i munnen), sier Singh.

Singh mener det også vil være interessant å se på hvordan pandemien har påvirket den dentale helsen i et bredere perspektiv.

– Tap av smak og lukt vil ikke påvirke tannhelsen direkte, men det kan føre til et endret kosthold. Det er dessuten grunn til å tro at pandemien har ført til endringer i dentalstatus generelt sett. Det er ikke sikkert man er så nøye med oralhygiene når man har hjemmekontor, og at vi har oppholdt oss mye mer hjemme kan også ha påvirket hvordan og hva vi spiser, sier Singh.

Må prøve å huske hvordan det luktet

80 prosent av det vi oppfatter som smak, stammer fra luktesansen. Koronaviruset kan angripe lukt- og smakscellene slik at luktenervene skades. Virusset kan også ødelegge to av de fem smakscellene vi har i den såkalte smakspapillaen, som gjør at vi kan skille mellom søtt, salt, surt, bittert og umami (smaken av protein).

Luktesansen er koblet direkte til det limbiske system. Fra disse områdene i hjernen styres emosjonene våre, vår sosiale og seksuelle atferd, og her lagres minnene våre. Nettopp minnet av hvordan et objekt lukter er viktig i opptreningen av luktesansen.

– Heldigvis er det mulig å regenerere reseptorene på lukteceller. Når pasienten gjennomfører luktetrening regelmessig over tid, vil det stimulere til regenerasjon av reseptorene på luktecellene, forklarer Singh.

Hun anbefaler duftoljer i opptreningen. Én olje som lukter blomster, én med lukt av krydder, én som lukter frukt, og en som «iser» litt og dermed i tillegg stimulerer den trigeminale sansen, for eksempel peppermynthe.

– Disse fire dekker alle luktreseptorene våre. Treningen er forholdsvis krevende, for pasienten må aktivere minneområdet i hjernen og forsøke å visualisere hvordan disse luktene artet seg før. Grunnen til at jeg ber pasientene om å bruke oljer i stedet for matvarer, er at jeg ønsker kontinuitet. Hvis de lukter på de samme oljene hver dag blir det enklere å gjennomføre, og de kan enkelt ta oljene med seg hvis de skal reise bort, sier Singh.

Covid-19-pasienter leges raskere

Det er en langvarig prosess å gjenopprette sansene. Singh tar pasientene inn til kontroll hver tredje måned, men forventer ingen endring før etter rundt ni måneder. For å få effekt av treningen må den gjennomføres minst to ganger daglig, og pasienten må ta medisiner hver dag.

– Behandlingen tar tid, men jeg ser at covid-19-pasienter blir raskere friske enn pasientgrupper som har mistet lukt og smak på grunn av traumer mot hodet eller av andre årsaker, sier hun.

Når pasientene har fått tilbake 95 prosent av tidligere funksjon regnes de som ferdigbehandlet, og fortsetter treningen på egen hånd til lukte- og smakssansen er hundre prosent gjenopprettet.

Etter koronaepidemien er køen for å komme til behandling hos Preet Bano Singh ved Det odontologiske fakultet blitt lang.

– Vi tok imot covid-19-pasienter som en del av forskningsprosjektet ved fakultetet, men kun voksne over 18 år, sier Singh.

Forskningsprosjektet er nå avsluttet.

Singh har startet et senter for smak, lukt og oral smerte ved en privat klinikk i Oslo. Her tar hun imot pasienter med smaksforstyrrelser, luktforstyrrelser og «burning mouth».

– Både barn, unge og voksne er velkomne til å bestille time hos meg på TannSpes, sier Singh.