

[Näsa och luktsinne](#)

Nedsatt luktsinne och smaksinne

Nedsatt luktsinne och smaksinne beror oftast på nästäppa eller svullen slemhinna i näsan. Det kan också bero på en skada på en nerv eller på hjärnan. En infektion med covid-19 ger också ofta nedsatt luktsinne och smaksinne.

Det du upplever som smak uppfattas till största delen av luktsinnet. Därför brukar nedsatt luktsinne även innebära att du får nedsatt smaksinne.

Vad kan nedsatt luktsinne och smaksinne bero på?

De vanligaste orsakerna är att [näsan är täppt](#) och att slemhinnan är svullen. Det beror ofta på en [förkylning](#) eller [allergi](#), men ibland finns det ingen tydlig orsak. Svullen slemhinna i näsan och nästäppa som inte beror på förkylning eller allergi kallas för [vasomotorisk rinit](#).

Här är fler exempel på vad som kan orsaka nedsatt luktsinne och smaksinne:

- virusinfektioner, som till exempel [covid-19](#) eller [influensa](#)
- vissa läkemedel
- rökning
- skador på nerver eller på hjärnan.

Luktsinnet och smaksinnet kan också förändras med åldern.

Går besvären över?

Oftast kommer luktsinnet och smaksinnet tillbaka efter en förkylning eller en virusinfektion, även om det kan ta lång tid ibland. Ibland blir besvären bestående, men det är ovanligt.

När orsaken är en skada på hjärnan är det stor risk att luktsinnet och smaksinnet inte kommer tillbaka.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har haft besvär med nedsatt luktsinne och smaksinne längre än en månad. Många mottagningar kan du kontakta genom att logga in.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en vårdcentral eller en [jouröppen mottagning](#) om du har fått ett slag mot huvudet och har svårt att känna lukt eller smak. Om det inte går eller är stängt, sök vård på en akutmottagning.

Vad kan jag göra själv?

Det finns mycket du kan göra själv om du är täppt i näsan. Du kan använda avsvällande nässprej mot nästäppa om du är förkyld. Den kan du köpa receptfritt på apotek. Använd nässprej enligt anvisningarna på förpackningen och i högst tio dagar. Långvarig användning av nässprej kan ge en nästäppa som är svår att bli av med.

Du kan också pröva receptfri nässprej med kortison. Den minskar inflammationer i slemhinnan i näsan och kan användas i mer än tio dagar.

Du kan pröva receptfria läkemedel mot allergi om du misstänker att besvären beror på det.

Sluta röka

Att sluta röka är bra för hälsan på många andra sätt också. Läs mer om [hjälp för att sluta röka](#).

Träna ditt luktsinne

Du som har haft besvär en längre tid kan försöka träna ditt luktsinne. Genom att träna luktsinnet kan du också fortare bli bra efter en infektion som till exempel covid-19.

Du tränar genom att lukta på saker som du har hemma. Det kan till exempel vara kaffe, vanilj, kardemumma eller senap. Lukta några gånger på varje sak. Upprepa flera gånger om dagen.

Stanna hemma om du är sjuk

Stanna hemma tills du mår bättre om du känner dig sjuk.

Undersökningar och utredningar

Ibland kan det behövas en utredning för att ta reda på vad besvären beror på.

Då undersöker läkaren din näsa för att ta reda på om det finns något som förhindrar luften att passera upp till luktcellerna. Det kan till exempel bero på att slemhinnorna i näsan är svullna.

Du kan också få genomgå en [allergiutredning](#) för att se om besvären beror på någon typ av allergi.

Det kan hända att du behöver utredas vidare. Du kan då få en remiss till en läkare som är specialist på hjärnans och nervsystemets sjukdomar eller på sjukdomar i öronen, näsan och halsen.

Behandling

Behandlingen beror på vad som har orsakat besvären. En svullen slemhinna i näsan kan oftast behandlas med kortisonsprej.

Besvär som beror på allergi brukar gå över om du får behandling mot allergin.

När nedsatt lukt- och smaksinne beror på åldersförändringar eller på en nerv- eller hjärnskada finns det ingen behandling som hjälper. Då handlar det mer om att lära sig att hantera den nya situationen.

Att leva med nedsatt lukt- och smaksinne

När luktsinnet eller smaksinnet inte kommer tillbaka kan det påverka livet mycket. Ett nedsatt luktsinne göra dig osäker i flera situationer.

En del kan känna sig osäkra på om de till exempel luktar svett eller har använt för mycket parfym. Andra kan känna sig oroliga över att inte upptäcka om det till exempel brinner, eftersom de inte kan känna lukten av brandrök. Det är också vanligt att sakna eller känna sorg över att inte kunna känna smaker och lukter längre.

Hantera den nya situationen

Det finns olika sätt att lära sig hantera den nya situationen på. Du kan till exempel använda andra sinnen för att komma ihåg hur maten smakade och luktade före försämringen. Det kan till exempel vara syn och känsel. På så sätt kan du träna upp ditt minne av olika dofter och smaker.

När du saknar en viss doft eller smak kan du be en närstående att beskriva den för dig.

Du som behöver stöd

Du som behöver stöd i din nya situation kan prata med till exempel en psykolog eller kurator. Du kan vända dig till vårdcentralen för att få kontakt.

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Barn ska ha möjlighet att vara delaktiga

Barn ska få [vara delaktiga](#) i sin vård. Det finns ingen åldersgräns för detta. Barnets möjlighet att ha inflytande över vården beror på hens ålder och mognad.

Ditt samtycke är viktigt

När du har fått information om vilka alternativ och möjligheter till vård du har kan du ge ditt samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även [dig som inte är myndig](#).

Du kan [välja att inte ge ditt samtycke till den vård som du erbjuds](#). Du får också när som helst ta tillbaka ditt samtycke.

 [Så fungerar luktsinnet och smaksinnet](#)

 [Näspolyper](#)

 [Hjärnskadeförbundet](#)
[Hjärnkraft](#)

Senast uppdaterad:

2024-07-31

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katrin Hint, läkare, specialist i allmänmedicin och kirurgi, Stockholm

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).