Титр: Евгений Олегович Таратухин, кандидат медицинских наук, доцент кафедры госпитальной терапии имени академика П.Е. Лукомского Института клинической медицины Пироговского Университета, автор курса «Основы парфюмерного искусства».

Курение однозначно влияет плохо на обоняние – снижает чувствительность носа и различающую способность, то есть способность отличать оттенки запахов. Хорошая новость здесь в том, что после отказа от курения эти функции восстанавливаются. В большинстве исследований, показавших ухудшение обоняния при курении речь шла о курящих в настоящее время, а не о бросивших. В крупном исследовании ([ссылка](#)) было показано, что у курильщиков нарушение обоняния встречалось в 1,6 раз (на 60%) чаще, чем у никогда не куривших, тогда как среди бросивших – только на 5% чаще. Разница в 12 раз. Это подтверждено ([ссылка](#)) и у конкретных людей – через 45 дней после отказа от курения у них значительно улучшилось обоняние, даже при среднем стаже курения 25 лет!

Пассивное курение влияет почти так же негативно, как и активное ([ссылка](#)), потому что проблема в дыме и в воспалении, которое дым вызывает на слизистой оболочке.

Причины такой связи вполне объяснимы – повреждение дымом слизистой оболочки носа, в том числе в области, где расположены нервные окончания. Для обоняния очень важна скорость очищения рецепторов от молекул веществ, чтобы новые могли тоже присоединиться. Иначе рецепторы насыщаются и запах перестаёт чувствоваться. При высыхании слизистой, при поражении поддерживающих клеток (которые выделяют слизь и окружают сами нервные окончания) эти процессы страдают, развивается хроническое воспаление, атрофия, а значит уменьшается чувствительность, уменьшается способность различать запахи. Нюансы оттенков обусловлены многообразием рецепторов, реагирующих на разные молекулы. Если часть из них повреждены, различия перестают ощущаться. Но если нет необратимого повреждения, слизистая оболочка постепенно восстановится. Если не повреждены сами нейроны, спустя 2-3 месяца они обновляются. Правда, в одном исследовании показано, что при наличии сердечно-сосудистых заболеваний обоняние может и не восстановиться.

Показана также связь между нарушением обоняния при курении и импотенцией. В исследовании ([ссылка](#)) обнаружена корреляция нарушения обоняния, степени эректильной дисфункции с курением в сравнении с некурящими мужчинами. Эти изменения были независимы от сопутствующих заболеваний. Другими словами, есть общий механизм, реализующий негативное влияние курения на функцию обоняния и на эрекцию.