

Tak, intensywny zapach kwiatów może wywołać ból głowy u niektórych osób, szczególnie w małym, słabo wietrzonym pomieszczeniu. Nie każdy reaguje w ten sposób, ale osoby wrażliwe na zapachy oraz osoby z migreną mogą odczuwać dyskomfort już po krótkim czasie.

Dlaczego zapach może przeszkadzać?

Kwiaty uwalniają substancje zapachowe do powietrza. W zamkniętym pokoju ich woń może być bardziej wyczuwalna niż na zewnątrz, zwłaszcza gdy bukiet stoi blisko łóżka lub biurka. Duży bukiet w małej sypialni może więc przeszkadzać bardziej niż pojedynczy kwiat w przestronnym salonie.

Silne zapachy są jednym z czynników, które mogą prowokować napad migreny u osób podatnych. Reakcja zależy od człowieka i sytuacji. Znaczenie mogą mieć również inne czynniki, takie jak brak snu, odwodnienie czy stres. Sam ból głowy po kontakcie z kwiatami nie wystarcza do rozpoznania jego przyczyny.

Niektóre kwiaty, na przykład lilie, hiacynty i tuberozy, bywają cenione właśnie za wyrazistą woń. Jeśli domownik źle znosi takie zapachy, warto uwzględnić to przy wyborze bukietu. O zapach można też zapytać osobę, która ma otrzymać kwiaty.

Co zrobić, gdy pojawi się ból głowy?

Najprostszym krokiem jest wyniesienie bukietu z pokoju i przewietrzenie pomieszczenia. Warto przenieść go w miejsce, w którym nikt nie będzie narażony na uciążliwą woń, albo usunąć go z mieszkania. Następnie dobrze jest sprawdzić, czy dolegliwości ustępują.

- Nie stawiaj intensywnie pachnących kwiatów przy łóżku ani tuż obok miejsca pracy.

- W małym pokoju wybieraj kwiaty o słabym zapachu lub pozbawione wyczuwalnej woni.
- Przed wręczeniem bukietu zapytaj o wrażliwość na zapachy, szczególnie jeśli ma trafić do sypialni.
- Nie maskuj woni odświeżaczem powietrza ani świecą zapachową, ponieważ dodatkowy zapach również może przeszkadzać.

Jeśli ból głowy powraca, warto zanotować okoliczności jego wystąpienia, czas trwania i inne objawy. Taka obserwacja może pomóc podczas rozmowy z lekarzem, choć nie dowodzi, że kwiaty są przyczyną dolegliwości.

Kiedy skonsultować się z lekarzem?

Porozmawiaj z lekarzem, jeśli bóle głowy nawracają, nasilają się lub utrudniają codzienne funkcjonowanie. Konsultacja jest też wskazana, gdy pojawiają się nowe objawy albo dotychczasowy ból zmienia charakter. Nie zakładaj, że winny jest bukiet tylko dlatego, że stoi w pokoju.

Nagły, bardzo silny ból głowy, zwłaszcza z zaburzeniami mowy, osłabieniem kończyn, splątaniem lub utratą przytomności, wymaga pilnej pomocy medycznej. Podobnie należy postąpić przy trudnościach z oddychaniem lub obrzęku twarzy i gardła.

Najczęstsze pytania

Czy ból głowy od zapachu oznacza alergię?

Nie musi. Nadwrażliwość na zapach i alergia to różne reakcje. Przy podejrzeniu alergii, na przykład gdy występują też kichanie lub swędzenie oczu, warto omówić objawy z lekarzem.

Czy usunięcie pylników lilii rozwiąże problem?

Usunięcie pylników ogranicza kontakt z pyłkiem, ale nie usuwa zapachu kwiatu. Jeśli przeszkadza woń, lepiej wynieść całą łodygę z pokoju.

Czy kwiaty bez zapachu są zawsze bezpieczne?

Słabo pachnące kwiaty mogą być wygodniejszym wyborem dla osoby wrażliwej na woń. Nadal jednak warto sprawdzić indywidualną reakcję i pamiętać o innych możliwych uczuleniach.

Jakie kwiaty wybrać do małej sypialni?

Najlepiej zacząć od niewielkiej kompozycji o słabo wyczuwalnym zapachu. Przed zakupem warto powąchać konkretne kwiaty, ponieważ intensywność woni może się różnić.

Zajrzyj też tutaj: martwa natura z kwiatami