

## 芳香輔助療法護理指導

芳香療法又稱精油療法(Essential oil therapy)，是運用由芳香植物蒸餾萃取出來的精油，透過按摩、沐浴、吸入、噴霧等不同方式進入體內，實證研究顯示芳香療法具有改善憂鬱情緒，且有效增加副交感神經活性，降低交感神經活性(減少緊張)而產生正面情緒，激發人類與生俱來的自癒能力，使病人在身、心、靈獲得放鬆。

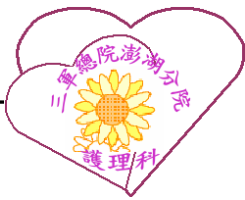
### 一、使用方式

#### (一)嗅覺

- 1.薰香：滴 5~6 滴精油再加入 100mL 的水在薰香瓶內，利用低溫加熱使精油分子揮發。
- 2.蒸氣噴霧：在蒸氣機內加入 1~2 滴精油噴霧使用，如：0.45%食鹽水或是無菌蒸餾水加入尤加利精油 1~2 滴來緩解病人喘及呼吸不順。
- 3.噴霧：在 300mL 的水內加入 5 滴精油，使用前搖勻，可噴灑於空氣、地毯、窗簾或傢俱上促進環境芳香。
- 4.吸入：可以滴 5~6 滴精油在手帕、面紙，或是手上，經由雙手摩擦加熱後，摀住口鼻處，再深呼吸 2~3 次即可。

#### (二)皮膚及黏膜

- 1.按摩：純精油不可直接塗抹於皮膚以防灼傷，必須以 1 滴精油比 5 滴基礎油(如葡萄籽油、橄欖油、小麥胚芽油等)調合才可用於皮膚上。
- 2.敷用：先滴入 2~3 滴精油再加入 20mL 的水稀釋後，以毛巾沾濕敷於患部(如薄荷油使用：熱敷於腹部可緩解胃腸不適，而冷敷於頭部則能減緩頭痛)。
- 3.泡浴：先滴入 3 滴精油再用 600mL 的溫熱水稀釋後浸泡 10 分鐘(可使用鐵製或陶製盆盛水，以免產生化學變化)協助肌肉放鬆。
- 4.漱口：1~2 滴純精油(如茶樹、檸檬等)加入開水或茶葉水約 120~200mL 左右，可改善口腔異味重的病人。



## 二、注意事項

- (一)剛使用者，可從作用較廣的精油先行選用如：茶樹、薰衣草、洋甘菊等。
- (二)使用在皮膚上前先做皮膚測試，避免產生過敏反應。
- (三)放射線治療病人在治療前二週、治療中及治療後六週時，不可在照射區使用精油。
- (四)不慎接觸眼睛、黏膜，需以大量清水沖洗，並立即就醫。
- (五)柑橘類精油具光敏感性，使用部位需避光。
- (六)一歲以下嬰兒及懷孕初期孕婦避免使用。
- (七)精油遇光、高溫易氧化，應用深色避光瓶子盛裝並置於陰暗處。
- (八)精油名稱十分相似，選購純精油時應確認其學名、品質度、單方品名、拉丁屬名、容量、警告標語、功能說明、萃取部位、原產地、原廠地址、批號(條碼)、製造日期及保存期限等。
- (九)調配精油須用玻璃、不銹鋼或陶瓷器再儲存於密封完好的深色玻璃瓶內，並註明保存期限和放置陰涼處避光，以防止精油變質。

## 參考文獻

- 吳佳玲、黃俊薰、吳秋燕(2015)．古今中外芳香療法之探討．*長庚科技學刊*，22，119-130。DOI: 10.6192/CGUST.2015.6.22.11
- 卓芷聿(2010)．臨床芳療在癌症病患身心靈照護的輔助角色．*腫瘤護理雜誌*，10(2)，9-22。
- 趙可式(2014)．*照護基本功--趙可式教授實作教學*．台北：華杏。
- 萬玉鳳、湯淑華、王英偉(2006)．芳香療法於安寧病房的運用．*慈濟醫學*，18(4)，67-70。