



禾場高階71期 香氣發表會

芳療師：李雨柔

個案代表：阮先生

個案簡介與 主訴症狀

個案簡介

- 阮先生
- 33歲
- 天秤座，B型

主訴症狀

- 慢性蕁麻疹、劃紋症
- 發病情形：
日常在冷氣房中、家中皮膚會突然嚴重發癢，用手抓癢後會在皮膚上產生浮腫的抓痕

關於慢性蕁麻疹

●慢性蕁麻疹 7成與壓力大有關

●根據臺大醫院的研究顯示，78%的慢性蕁麻疹患者，與精神、情緒、工作等壓力大有關係，這是一種「身心皮膚病」。他們在發病前半年的壓力指數特別高，30至40歲年輕族群佔大宗，若長期處在心理壓力大的生活情況下，失眠比例會升高，如此反而壓力更大，往往互為因果、持續惡化。若能改變生活節奏、調整作息、紓解生活壓力，可有明顯改善，甚至可讓蕁麻疹不藥而癒。

●曾有慢性蕁麻疹病人吃了5種藥物治療都沒有用，患者每天都很焦慮、很煩躁，天天都在數身上有多少紅疹，搞到人快自殺了，結果他參與新藥的雙盲臨床試驗，一個月後就告痊癒了，但其實他只是吃了同一種舊藥，卻因不用再提心吊膽、壓力鬆懈，蕁麻疹就逐漸痊癒了！這顯示與壓力有關的慢性蕁麻疹，身心調適很重要，藥物反而是輔助治療而已。

關於劃紋症

- 所謂的皮膚劃紋症，就是用手指劃過皮膚數分鐘後就會出現浮腫的線狀痕跡，是蕁麻疹的其中一種特徵



個案背景

- 蕁麻疹並非個案天生具有，而是在六年前從高雄搬來台北工作後開始發作
- 研判發作原因：
 - 一是居住環境由乾燥轉為潮濕
 - 二是當時工作時間長、壓力大，作息與飲食不正常，導致免疫力下降而誘發

曾嘗試過的治療

- 曾經嘗試過西醫治療：

1. 內服抗組織胺
2. 外用塗抹類固醇
3. 自體血液注射療法

- 嘗試半年西藥治療後，因無法有效控制蕁麻疹發作而停止

- 停止治療後：

1. 產生戒斷症，蕁麻疹發作更為嚴重
2. 停止藥物治療後，僅以更換工作、調整作息、維持居家環境清潔與乾燥，並擦乳液保濕，但症狀仍無改善，只能與病共存至今

芳療配方調製主軸

- 主軸一：止癢

以蕁麻疹發作時能有效止癢的配方為優先

- 主軸二：壓力舒緩

壓力為誘發蕁麻疹的主因之一，因此壓力的舒緩也為芳療可著手的重點

- 主軸三：日常肌膚的保養

因個案皮膚極度乾燥，易皮膚乾癢而誘發蕁麻疹發作，故日常保養也列為調理重點

止癢配方

- 使用日期：9/15
- 止癢油配方：30ml, 3%
- 精油：德國洋甘菊4d + 綠花白千層4d + 真正薰衣草4d + 茶樹4d + 檸檬香茅2d
- 植物油：金盞花浸泡油20%+ 橄欖油80%
- 使用方式：製作成30ml的止癢油，再分裝成10ml的滾珠瓶，在皮膚發癢當下立刻塗抹
- 使用效果：當下可以有效止癢，停止抓癢以免造成皮膚更大傷害，並在15分鐘左右劃紋症會消失

壓力舒緩配方

- 使用日期：9/15
- 壓力舒緩配方：以香氛機擴香
- 精油：苦橙葉3d + 岩蘭草3d + 甜馬鬱蘭2d + 快樂鼠尾草2d
- 水：100ml
- 使用方式：每晚睡前半小時開始擴香
- 使用效果：以固定時間擴香放鬆情緒、培養睡意，長期使用個案養成睡前擴香的習慣，有效改善工作情緒緊繃的感覺

皮膚日常保養配方1

- 使用日期：9/20
- 保養配方1：保濕油膠50ml，3%
- 精油：波旁天竺葵8d + 真正薰衣草8d + 玫瑰草7d + 乳香7d
- 植物油：金盞花浸泡油9ml
- 蘆薈膠：約40ml
- 使用方式：考量天氣熱個案尚不適應大量用油，故製作成油膠方便使用。請個案在洗完澡後全身皮膚塗抹增加皮膚保溼度
- 使用效果：有效改善個案皮膚乾癢的狀況，蕁麻疹也從每日發作降低為一週3~4天，發癢的狀況也不如過往嚴重

皮膚日常保養配方2

- 使用日期：11/2
- 日常保養配方2：保養油 30ml, 3%
- 精油：茉莉6d + 檀香6d + 真正薰衣草6d
- 植物油：金盞花浸泡油20% + 橄欖油80%
- 使用方式：因為天氣轉換，油膠已不足以個案皮膚保濕，因此建議改用植物油做保養。一樣在洗完澡後全身作塗抹。
- 使用效果：經過油膠的適應期，個案已較可以適應全油塗抹，皮膚的吸收度也相當好，換季常是蕁麻疹好發的季節，個案的症狀也有效改善，已不會每週發生。

結 論

- 在止癢油和皮膚保養油長期調理三個多月後，個案的蕁麻疹有效控制，已不如過去每天發作
- 有特殊誘因才會發生，如沙發貓毛多、地毯灰塵多等
- 養成睡前擴香的習慣，有效紓解每日的工作壓力，也因為固定時間擴香而調整作息，從每日兩點多睡覺改由十二點多就寢