



# 71期香氣發表會

## “腸燥症” 芳香療法護理

芳療師：柯婉茹

# 個案描述

- 男性，32歲，過敏體質，因工作緣由作息及三餐時間紊亂。
- 易緊張或過分擔憂。
- 從小免疫低下，易生病。
- 飲食偏鹹，偏肉食，喜愛麥當勞麥脆雞。
- 睡眠品質不佳易中斷，淺眠。
- 每日身體排氣次數多，平均每6~8次。（芳療照護前兩週紀錄）
- 便秘或腹瀉情況為常態，且排便不正常。

# 芳療護理配方


- 植物油：100%橄欖油
- 精油調配3%：早晚各一次，塗抹於脊椎兩側及胸腹部。
  - ① 廣藿香：幫助消化。
  - ② 薑：抗痙攣，使腸道放鬆，腸道內空氣容易排出。
  - ③ 苦橙葉：強化肝臟製造膽汁，減輕神經緊繃，放鬆助眠。
  - ④ 佛手柑：止痛，且個案喜歡柑橘類香氣。

## 其他照護及建議：

- ① 盡量三餐定時定量，不熬夜，睡滿七小時。
- ② 每日一次飲用5CC之亞麻籽油，做保養腸道之用。
- ③ 飲食清淡一些，禁吃油炸食物，多食蔬果。
- ④ 若時間許可，可用按摩油按摩全身，不要僅是塗抹而已。

## 護理效果: (起始日為1/21/2021至2/4/2021)

- 1) 睡前使用按摩油後易入睡，睡得較深沉。
- 2) 塗抹的肌膚處變得有光澤且保濕效果佳。
- 3) 每日皆至少排便一次，且有光澤，但偏稀，無便秘狀況。
- 4) 每日身體排氣次數變得非常兩極，高的平均值為17次，低的平均值為4次。



## 護理小結：

- ✓ 腸燥芳療照護使個案的心情壓力放鬆許多，睡眠品質提升。  
不僅僅是消化系統改善，健康狀況及身心靈平衡亦得到調整。  
搭配按摩可事半功倍。

# Q&A

謝謝聆聽～