



開朗少女成功記

線上香氣發表會

芳療師 王澍清

芳療師簡介

在用過精油之後，我的人生有非常重大的改變，原本只是想要藉由香香的精油來療癒別人，覺得現代人壓力很大，可以用香香的精油放鬆，但在療癒別人之前，我先療癒了自己。我離開了4年的不平等關係，意識到身體真的需要休息，過去的我一直沒有照顧好自己，直到遇到了現在的伴侶，知道了什麼叫真的被照顧，知道如何做自己。



什麼是帶狀性疱疹

帶狀疱疹又俗稱皮蛇，是一種因為水痘帶狀疱疹病毒(Varicella zoster virus)感染造成疼痛紅疹的疾病。此病毒在人體初次感染時會以“水痘”表現，之後便潛伏在人體的神經節裡。當人體免疫力減弱時，病毒就會活化並通常沿著單側神經皮節(dermatome)產生疼痛紅疹，即“帶狀疱疹”。終生皆可能再復發。而帶狀疱疹疫苗可降低帶狀疱疹復發的機會。

帶狀疱疹是什麼？ 跟皰疹、汗皰疹有關嗎？

帶狀疱疹 是 常聽人家說的皮蛇、飛蛇！

潛伏的水痘病毒 (HZV)

在免疫低下時發作 所產生的症狀



水痘病毒
第一次感染

病毒潛伏於
感覺神經節內
可長達數十年

某天免疫
低下時發作

水痘症狀

帶狀疱疹

常見症狀：劇烈疼痛、密集呈現帶狀排列的小水泡、通常侵犯單側特定感覺神經支配區域內而非全身長。

什麼是帶狀性泡疹

□治療以症狀緩解為主，包含抗病毒藥物及疼痛治療，單側皮膚帶狀疼痛 經過數日帶狀紅疹、水泡 結痂 (至數週)

抗病毒藥物:早期給予抗病毒藥物，尤其是在皮膚病灶出現之前，可以縮短病發日、加速皮膚病灶癒合並且減少併發症。

神經痛:可以給予含有辣椒素或是局部麻醉劑的外用藥膏或貼片、治療神經痛的抗癲癇藥物或三環抗憂鬱劑、或是其他口服鴉片類製劑。

若是帶狀泡疹影響到眼睛或是薦椎周圍的皮節，則需要住院施打靜脈注射的抗病毒藥物，避免影響視力或是造成大小便失禁。

什麼是帶狀性疱疹

根據研究，以下的族群有較高的機會發病：

- **年齡 50 歲以上**。研究指出 10 歲以下小孩跟 80-90 歲的老人相比，老的發生率是小的 10 倍以上。研究認為如果你活到 85 歲，那大概有 50% 的機率會長過帶狀疱疹。
- **外傷**。特別是頭部的**外傷**較有機會誘發頭部的帶狀疱疹。
- **癌症**
- **慢性腎臟病**
- **慢性肺部疾病**
- **壓力或疲憊**

**Q: 帶狀疱疹與…
疱疹 & 汗疱疹的關係？**

A: 沒有關係!



← 汗疱疹是濕疹的一種
與病毒、汗無關

疱疹則由疱疹病毒引起且具傳染性

我有可能會得嗎!? 發病率較高族群：

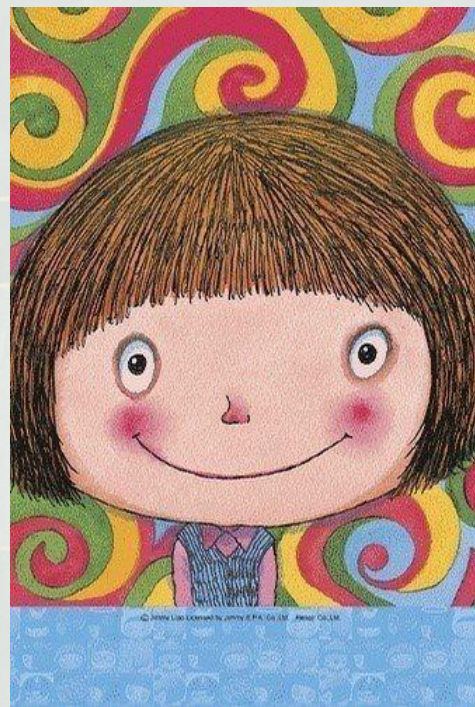
- 50歲以上
- 慢性腎臟病
- 免疫力低下
- 外傷
- 慢性肺部疾病
- 接受免疫抑制治療、器官移植、愛滋病…
- 癌症
- 壓力或疲憊

帶狀疱疹與**年齡 & 免疫**最為相關。研究指出80-90歲長者發生率是10歲以下小孩的10倍以上，另外，台灣水痘疫苗於2004年開始公費全面施打，在此之前出生的人有極高機率（超過90%）得過水痘！因此**許多人都可能有水痘病毒潛伏在身體的神經節中**。

- **免疫力低下**: 接受免疫抑制治療、器官移植、愛滋病等...

個案資料

- ◆27歲 女性
- ◆個性活潑開朗，開心的事情都會分享
- ◆治療時的狀況：他是我的同事，因為有合作很久的客戶不想要再續約，因此他近期壓力有些大，老闆也每天找他開會，加上他的責任感很重，那時候還有主管想要找他麻煩，認為我們有小圈圈，因此感覺每天都被針對，在這樣的壓力下，可能因此情緒影響到身體.....



案例 帶狀性泡疹

2021年2月5日

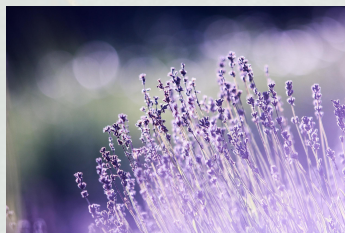
一開始以為扭到脖子，接著出現紅色突出的小水泡，患處會感到疼痛，會因此痛到無法睡覺，平常上班也會因為被肩帶壓到而痛到無法上班。雖然有醫師開的藥，但效果有限，還是會感到疼痛。



案例 帶狀性泡疹

第1次配方 調製10ml 油膠

聖約翰草浸泡油 2cc
羅馬洋甘菊純露 2cc
蘆薈膠 6 g
純正薰衣草精油 2d
茶樹精油 2d
檸檬精油 2d



舒緩緊張
安撫、消炎止痛



提升免疫
增強防護、抗菌



增強抵抗力
調節焦慮
安撫情緒

案例 帶狀性泡疹

2021年2月19日

在使用油膠後已減緩疼痛，再也不會因為肩帶壓迫的關係而疼痛，心情也變得比較好。傷口也開始結痂，原本洗澡都不敢碰患處，因為洗澡會特別刺痛。



案例 帶狀性泡疹

2021年3月1日

塗上油膠的感受很舒服，症狀舒緩許多，因為已經不太會痛了，現在也可以去健身房運動，變得比較有活力，因為症狀減緩很多就有再另外調油膠。



案例 帶狀性泡疹

第2次配方
調製20ml 油膠

聖約翰草浸泡油 4cc

薰衣草純露 4cc

蘆薈膠12g

乳香4d

茶樹4d

大西洋雪松4d



緩解壓力
平靜心靈



提升免疫
增強防護、抗菌



鎮靜神經
抗菌、減少壓力

案例 帶狀性泡疹

2021年3月16日

目前已經完全不會疼痛，身體也比較有活力，結痂的地方已經好得差不多了，突出的地方也變得平緩，甚至摸起來已經沒有凸凸的了，睡眠方面也變得比較好，除此之外也可以恢復運動，心情方面也有比較輕鬆一些。



案例 帶狀性泡疹

2021年4月13日

這時候已經好得差不多了，水泡的部分不會痛，水泡的傷疤也有變得但一些，雖然也有搭配醫師開的藥，不過好的速度比想像快很多，因為她媽媽也有過帶狀性泡疹，長達年多才治療好，加上使用油膠感覺香香的，心情也會因此感覺好很多。



個按錄音分享

今年初的時候因為工作壓力，某天左肩膀突然劇烈疼痛，隔天發現長出很多很密集的小水泡，整個肩膀痛到不行，穿衣服的時候內衣肩帶也會一直摩擦，看醫生才說是長了帶狀性疱疹，就是俗稱的皮蛇，發病過程非常痛苦，無時無刻都感覺像有人拿很多細小的針用力刺你肩膀，每天每天越來越痛，沒想到瘦瘦卻告訴我，她想試著幫助我看看，還不嫌棄我身上看起來挺噁心的皮蛇，那時候不管什麼方式都只想趕快好起來，我告訴她我不喜歡油油的東西，於是她幫我把調出一罐凝膠，我在一邊配合正規治療下，每天早晚都會用凝膠抹在水泡上，它聞起來香香的很舒服，大約一週左右開始慢慢好轉 最後結痂，我還是有持續塗抹，謝謝瘦瘦的幫助，在我痛到哭的時候 給了我很大的幫助～





感謝您的聆聽

Thank you for Listening