

83期 香氣發表會

經前症候群 與 壓力型胃痛 芳香療法護理

芳療師：杜家宜



個案描述

國文老師兼擔任班導的工作

負責任的個性容易累積壓力

慢性疲勞，工作上倦怠無力

假日有時會過度睡眠

自律神經失調而導致有胃痙攣、神經性胃痛的老毛病

生理期前容易有經前症候群

經期間情緒低落、身體感覺很累很虛弱，也會偏頭痛



病因與文獻

經前症候群 (premenstrual syndrome, PMS)

● 「壓力讓經前症候群更嚴重」?

- 月經前一週左右出現症狀
- 生理周期與荷爾蒙的變化
- 荷爾蒙變化影響自律神經功能，導致經前症候群

自律神經失調

- 交感神經與副交感神經無法因應身體狀況相互調節
- 產生的症狀



藉由嗅吸

來幫助解緩自律神經失調

嗅吸植物精油的過程，能對抗使用過度的交感神經，增加副交感神經，讓自律神經得到平衡。

嗅聞精油時，二千多萬條的嗅毛會發揮接受器的作用，轉譯成化學信號，傳送到大腦邊緣系統。



芳療護理配方

基底油：甜杏仁油

濃度：5 %

方式：20ml滾珠瓶 *2

(嗅吸與擦腹部)

精油：

第一支：

甜橙、葡萄柚、天竺葵、乳香、永久花

快樂鼠尾草、伊蘭伊蘭、薰衣草、

甜馬鬱蘭

第二支：

第一支 + 萊姆、甜茴香 (for 胃不舒服)





精油挑選原因



甜橙、葡萄柚

讓心情感到開心愉悅

消水腫，緩解緊張型頭痛



快樂鼠尾草、伊蘭、天竺葵

調整經前症候群，平衡賀爾蒙與身心

抗憂慮，改善腦力消耗過多的疲勞



乳香、薰衣草

降低憂慮，平衡神經系統

調節壓力賀爾蒙



永久花

化解情緒上的淤積



甜茴香、萊姆

解決因壓力造成的胃痙

攣

與消化不良的胃脹氣



甜馬鬱蘭

抗痙攣，緩解因焦慮與壓力

造成的長期疲倦感



其他照護與建議



飲食

適度飲用陳皮飲、洛神花茶助消化

少吃生冷食物避免增加腸胃負擔

多吃豆類、蛋白質、Omega-3與聖潔莓



生活作息

保持充足的睡眠

讓身體保持溫熱

別累積不愉快，多找朋友聊天舒壓



芳療效果

芳療時間

2021-12-08 ~ 2022-01-30

經前症候群

2022-02-27 ~ 2022-03-09

壓力型胃痛



每日用滾珠瓶擦拭腹部與嗅吸



經前症候群前的情緒低落與偏頭痛都有改善



月經來時順了些，日期也正常多了



平常有壓力時，用了油會讓心情舒緩許多



胃脹氣有排氣，舒緩很多