

禾場國際芳療協會

□ 第 83 期高階芳療

□ 裊裊升煙，菸煙一熄

□ 芳療師：陳孟涵

為什麼學習芳療？

- 1. 醫療需求
- 2. 個人身心療癒
- 3. 流行時尚
- 4. 學習中草藥學
- 5. 活到老學到老



個案簡介:方xx60yrs女性

- 吞雲吐霧,快樂似神仙
- 過去病史:
- 抽菸歷史約30多年:1包/每天
- 高血壓服藥中
- 膽囊切除4年
- 1.旅遊業者
- 2.家庭和睦、外向、樂觀、進取

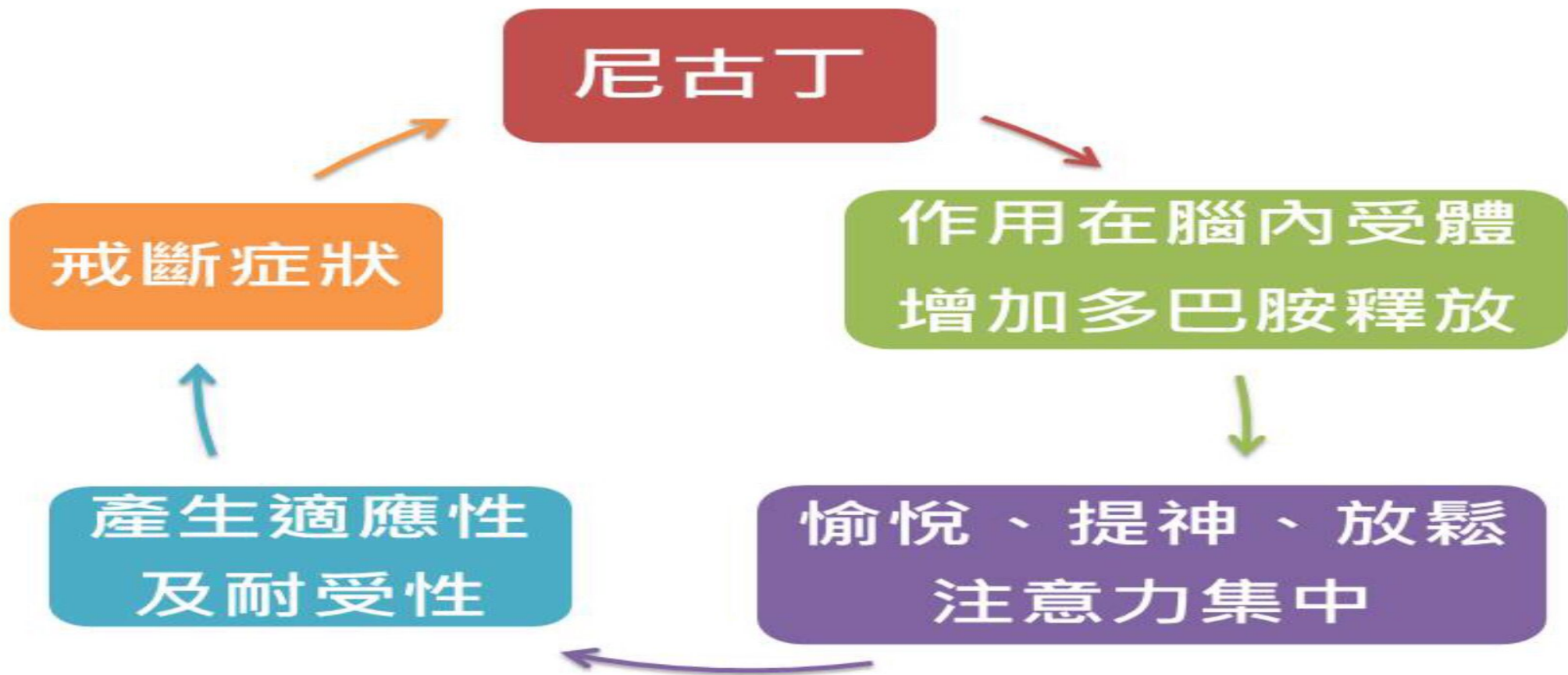
文獻查證

- :尼古丁菸癮(尼古丁上癮症)被當是一種慢性病。
- 病因:破壞了人體正常調節多巴胺和血清素水平的能力,進入人體後,會刺激大腦釋放多巴胺等快樂物質
- 臨床症狀:注意力不集中、焦慮、心悸、坐立難安等戒斷症狀。
- 治療方式:芳療、醫護措施、戒菸班、生活飲食

文獻查證

上午 10:22 3月14日 週一

88%



1	起床後多久抽第一支菸？	<input type="checkbox"/> 5 分鐘以內 (3 分) <input type="checkbox"/> 5 - 30 分鐘 (2 分) <input type="checkbox"/> 31 - 60 分鐘以內 (1 分) <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上 (0 分)
2	在禁菸場所不能吸菸會讓你難忍受嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)
3	哪根菸是你最難放棄的？	<input type="checkbox"/> 早上第一支菸 (1 分) <input type="checkbox"/> 其他 (0 分)
4	您一天最多抽幾支菸？	<input type="checkbox"/> 31 支以上 (3 分) <input type="checkbox"/> 21- 30 支 (2 分) <input type="checkbox"/> 11- 20 支以上 (1 分) <input type="checkbox"/> 10 支或更少 (0 分)
5	起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)
6	當您嚴重生病時，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)

(來源：量表參考自衛福部譯自 Fagerstrom Tolerance Questionnaire (FTQ
(Fagerstrom & Schneider) 的尼古丁成癮程度測試表。

分數為 3 分 (含) 以下，表示為低度成癮，只要下定決心就可以靠自己戒菸。
但若是 4 分 (含) 以上或是每天抽菸超過 10 支，則為中重度成癮，要自行戒菸非常困難
還是建議尋求戒菸專家協助！

芳療措施:

- 1.10/17'21: 5 % 塗抹、嗅吸、擴香、擴香竹
- 基底油:椰子油、荷荷芭
- 黑胡椒3 :beta-丁香油烴—植物性大麻素,止痛戒癮
- 葡萄柚2:單萜烯,促交感神經
- 天竺葵2:單萜醇,壓力荷爾蒙
- 永久花1:丁香油烴倍半萜酮,消炎化癥
- 岩蘭草1:倍半萜醇,壓力引起腎上腺壓力

芳療措施:10/31'21

- 5 % 塗抹、嗅吸、擴香
- 基底油:椰子油、荷荷芭
- 黑胡椒3 : beta-丁香油烴(石竹烯) ,戒癮止痛
- 古巴香酯2 :倍半萜烯,丁香油烴
- 天竺葵2:單萜醇,壓力荷爾蒙
- 依蘭1:倍半萜烯、酯安定舒緩
- 乳香1:單萜烯,呼吸道發炎

芳療措施:11/14'21,3%

□ 化痰

□ 嗅吸、塗抹及製成嗅吸棒

□ 月桂4:氧化物,濃痰

□ 歐洲赤松2:單萜烯,長期咳嗽,痰

芳療措施:

- 11/28'21 1%塗抹鼻黏膜,混合2d
- 1.綠花白千層:倍半萜醇,丁香油烴
- 2.沒藥:倍半萜烯,菸草添加物,消炎皮膚
- 3.佛手柑:乙酸沉香酯,情緒

芳療評值

- 10/31'21:感覺噁心,1包/天0.5包/day
- 11/14'21:1天0.5包感覺像嗅吸棒感覺良好
- 11/28'21:痰較容易咳,但尚未養成多喝水習慣
- 12/14'21:忙碌時抽菸,可再減少0.5包/day以下,最後處方,感覺味道奇臭

個案回饋:

□ 親自回應

結論

- 煙後產生的 PM2.5 在 1000 左右，空氣污染嚴重時，PM2.5 不超過 500
- 從「心」開始，讓自己與家人「神」「心」氣爽！

戒菸益處

03 3月17日 週四

44%

- 0分後：** 血壓降低至未吸菸時的數值，心跳減慢至正常頻率。手部及腳部的溫度增加至正常水準。
- 1小時後：** 血液中尼古丁和一氧化碳的濃度趨近正常值，焦油濃度減半，同時含氧量增加。
- 1小時後：** 一氧化碳自體內完全排除，並且肺部開始清除痰液及其他殘渣，降低罹患心臟病的風險。
- 1小時後：** 味覺與嗅覺獲得明顯改善。
- 1小時後：** 改善呼吸，呼吸道變得暢通，體能變好。
- 數天後：** 嗅覺和味覺開始改善、運動更靈活、支氣管舒張、呼吸順暢、神經末梢的傷害開始復原。
- 3週後：** 改善血液循環且肺功能改善。
- 1月後：** 血液循環獲得改善，血壓降低且脈搏速率降低。三個月內肺臟的纖毛重新長出且肺功能增加30%。
- 9月後：** 減少咳嗽、鼻塞充血、疲勞症狀、呼吸短促等症狀，肺功能增加10%。
- 1年後：** 罹患冠狀動脈心臟病風險降低一半。
- 5年後：** 中風的危險性降低到與非吸菸者相同。
- 10年後：** 死於肺癌的風險降低一半。口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、腎臟癌、胰臟癌罹患率降低。胃潰瘍罹患率降低。



戒菸後戒斷

戒斷症狀	原因的說明	紓解的方式
焦慮易怒 情緒低落 不穩定	身體正在適應沒有尼古丁的狀態	換環境暫離有壓迫感的地方。 轉移注意力，想一些以往愉快的經驗。 放鬆肌肉，搭配深且慢的呼吸，洗溫水澡。 散步、找朋友聊聊。
精神不集中、疲倦	生理變化和菸癮使得精神難以集中	將工作或活動分成很小份量來完成。 規律的休息且在休息時從事有益身心的活動。
煩躁不安	身體正在清除尼古丁會吸收較多的咖啡因	減少茶和咖啡的攝取量。 規律的運動可使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。
難以入睡或經常睡醒	身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣	做些緩和運動再入睡，並保持輕鬆的心情，過著規律節制的生活，以增強免疫力。
菸癮	出現菸癮是正常並且可預期的症狀	寫戒菸日記紀錄自己的感受和出現菸癮的頻率和強度。 多喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝。
刺痛感與眩暈	身體血液循環正在改善	進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。
咳嗽	肺部正在清除焦油和黏液代表肺部的功能正在恢復中	儘可能溫和咳嗽。治療原則是盡量讓痰液稀釋，以利咳痰，如多喝溫開水、少吃燥熱油炸之食物、少吃冰及生冷食物，身體要注意保暖，以免刺激引起咳嗽。
食慾改變 喉舌乾燥	尼古丁會降低食慾，戒菸會增加飢餓感	喝白開水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量小點心，降低飢餓感。 吃條狀胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等。嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥。
雙手空空的感覺	不適應手不拿菸的情形	擠壓減壓球或喝水，轉移注意力。 隨身攜帶原子筆，不但可以把玩並可隨時紀錄當下的心情。
便秘	少了尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動。	多吃蔬果及高纖食物。 多運動，視情況服用溫和通便劑。

感謝出席：能量運轉

下午 2:12 3月19日 週六



71%



文獻出處

下午 11:04 3月10日 週四

2022年3月10日 下午11:02



原文網址:

<https://read01.com/BJxMa7j.html>

<https://read01.com/8nQDdg.html>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0376871694901600>

<https://health.ettoday.net/news/1568807#ixzz7N6Fux8vu>

<https://read01.com/zy2AOB.html>

<https://kknews.cc/health/2mjpljz.html>