

改善擾人
嗡嗡聲



個案狀況介紹

54歲女性，行政人員，耳鳴現象已多年，已至醫院檢查及治療，尚未獲得緩解；耳鼻喉科醫師檢查發現有鼻中膈彎曲及下鼻甲肥厚，建議可以開刀，可改善鼻部發炎現象。

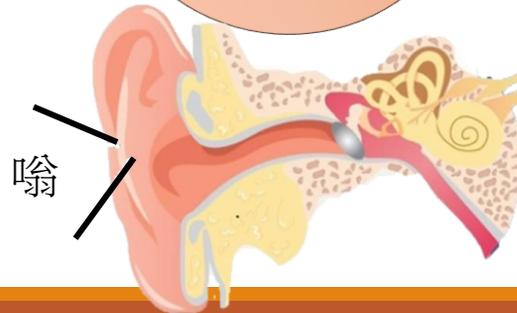
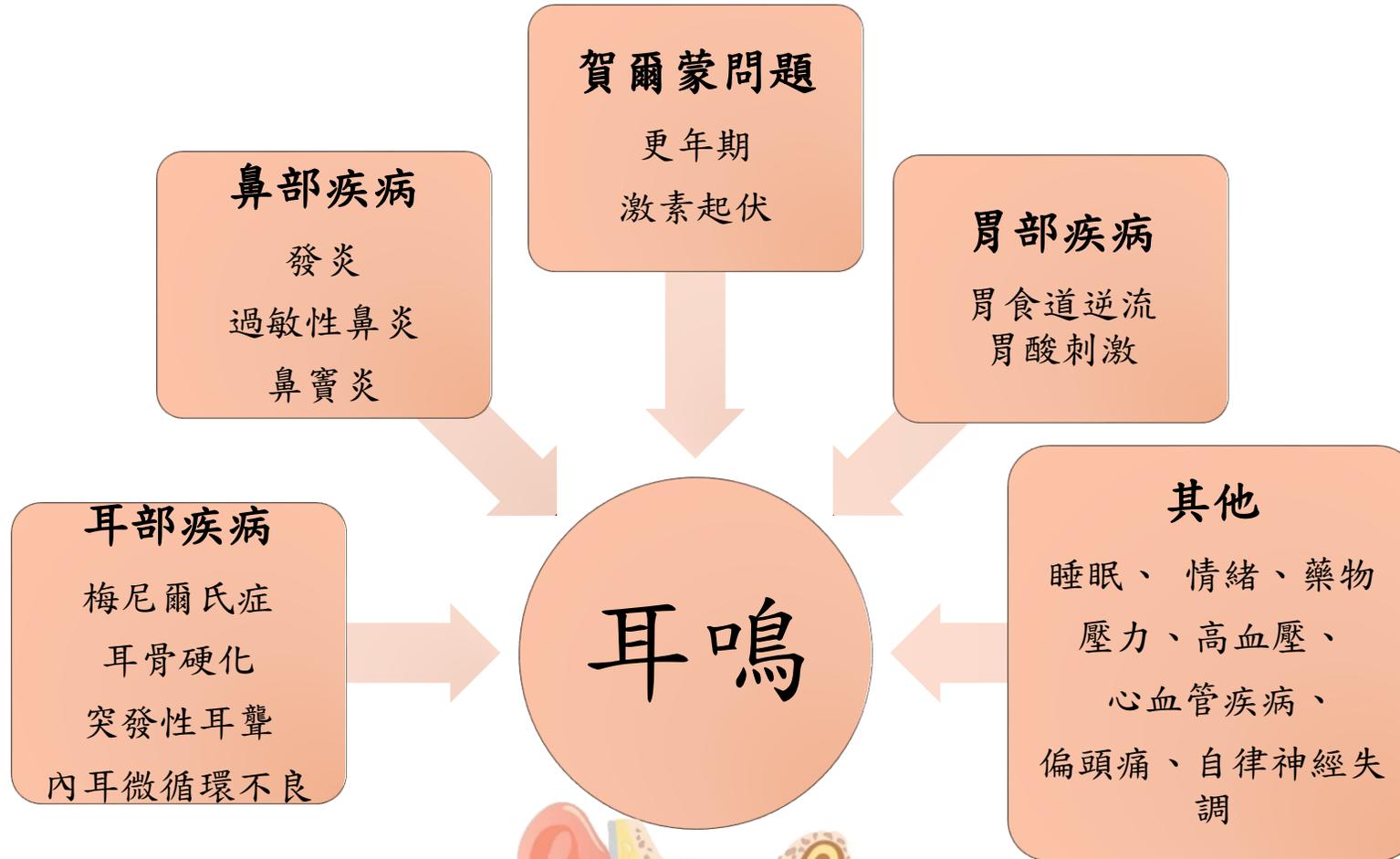
表示平時只要連續2-3天晚上睡不好就會引起鼻竇炎，造成額竇及上頷竇處脹痛，甚至連帶後枕骨處也會疼痛。偶爾會服用安眠藥來助睡眠。

每日睡前有服用PerIActin 4mg(佩你安)來舒緩鼻子不適感，但只要天氣轉變前2-3天就會開始鼻子癢、眼睛癢及鼻塞等不適症狀，嚴重的情況下會影響睡眠。

個案欲改善議題

改善1. 耳鳴 2. 鼻炎 3. 睡眠

致病機轉



芳療策略

睡眠

- 提升睡眠品質
- 改善肩頸僵硬
- 紓壓

鼻部

- 減緩鼻部發炎
- 減緩過敏性鼻炎

飲食

- 避免咖啡、茶、可樂、酒等刺激性食物
- 飲用具穩定神經系統作用的茶飲，如菊花茶，助減緩焦慮及助睡眠

運動

- 增加體內β腦內啡(β -endorphin)的分泌，讓人有幸福的感受、愉快的感覺，改善情緒方面的問題
- 改善血管末梢循環
- 情緒放鬆有助眠效果

1

真正薰衣草2d+乳香2d+絲柏2d+sunflower seed oil 10ml ; 3%

配方		使用說明	回饋
	真正薰衣草： 舒緩失眠、壓力、過敏、消炎	1. 睡前使用 2. 部位：耳後及肩頸 3. 精油耳塞	哇!精油真的很有效喔! 睡前塗抹於耳後、肩頸 感覺很放鬆
	乳香： 去除繁雜思緒、減緩肌肉緊繃、鼻黏膜發炎、調節壓力荷爾蒙		
	絲柏： 促循環、鎮靜、改善神經緊繃、鼻部感染		

- 平均睡眠時間：6小時
- 精神狀況：9分(白天易打瞌睡、疲勞、注意力集中不易)
- 肩頸緊繃感：9分(感覺都是硬梆梆)
- 耳鳴發作次數：2次/月
- 鼻炎發作：約3-4天/次

0

1

睡眠狀況已有改善

- 平均睡眠時間：7小時
- 精神狀況：3分(注意力較集中、不覺得累)
- 肩頸緊繃感：3分

2

個案表示睡眠有改善，可否加強鼻部抗發炎

真正薰衣草1d+乳香1d+絲柏2d+芳枸葉2d+sunflower seed oil 10ml；3%

配方		使用說明	回饋
	真正薰衣草： 舒緩失眠、壓力、過敏、消炎	1. 睡前使用 2. 部位：耳後及肩頸，熱敷+按摩 3. 白天可以使用精油耳塞 4. 睡前減少使用3C產品	這次感覺睡眠放鬆程度沒有第一次好，有將精油塗於鼻子周圍，感覺鼻子裡面有較舒服
	乳香： 去除繁雜思緒、減緩肌肉緊繃、鼻黏膜發炎、調節壓力荷爾蒙		
	絲柏： 促循環、鎮靜、改善神經緊繃、鼻部感染		
	芳枸葉： 平衡情緒、抗感染、平衡免、放鬆、預防耳鼻喉感染		

- 平均睡眠時間：6小時
- 精神狀況：9分(白天易打瞌睡、疲勞、注意力集中不易)
- 肩頸緊繃感：9分(感覺都是硬梆梆)
- 耳鳴發作次數：2次/月
- 鼻炎發作：約3-4天/次

- 平均睡眠時間：7.5小時
- 精神狀況：4分
- 肩頸緊繃感：5分

0

1

2

睡眠狀況已有改善

- 平均睡眠時間：7小時
- 精神狀況：3分(注意力較集中、不覺得累)
- 肩頸緊繃感：3分

3 真正薰衣草2d+乳香2d+絲柏1d+穗甘松1d+sunflower seed oil 10ml；3%

配方		使用說明	回饋
	真正薰衣草： 舒緩失眠、壓力、過敏、消炎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 睡前使用 2. 部位：耳後及肩頸，熱敷+按摩 3. 白天可以使用精油耳塞 4. 睡前減少使用3C產品 	<p>這次感覺睡眠放鬆程度沒有第一次好，有將精油塗於鼻子周圍，感覺鼻子裡面有較舒服</p>
	乳香： 去除繁雜思緒、減緩肌肉緊繃、鼻黏膜發炎、調節壓力荷爾蒙		
	絲柏： 促循環、鎮靜、改善神經緊繃、鼻部感染		
	穗甘松： 減壓、降焦慮及緊張、失眠、神經失調、驚慌恐懼		

- 平均睡眠時間：6小時
- 精神狀況：9分(白天易打瞌睡、疲勞、注意力集中不易)
- 肩頸緊繃感：9分(感覺都是硬梆梆)
- 耳鳴發作次數：2次/月
- 鼻炎發作：約3-4天/次

- 平均睡眠時間：7.5小時
- 精神狀況：4分
- 肩頸緊繃感：5分

0

1

2

3

睡眠狀況已有改善

- 平均睡眠時間：7小時
- 精神狀況：3分(注意力較集中、不覺得累)
- 肩頸緊繃感：3分

- 平均睡眠時間：8小時
- 精神狀況：4-5分
- 肩頸緊繃感：4分

4 真正薰衣草2d+乳香2d+茶樹1d+穗甘松1d+sunflower seed oil 10ml；3%

配方		使用說明	回饋
	真正薰衣草： 舒緩失眠、壓力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 睡前使用 2. 部位：耳後及肩頸，熱敷+按摩 3. 白天可以使用精油耳塞 4. 睡前減少使用3C產品 	哇！茶樹抗菌效果很好喔！感覺鼻子更為暢通，肩頸部位要配合按摩放鬆效果比較好
	乳香： 去除繁雜思緒、減緩肌肉緊繃、鼻黏膜發炎、調節壓力荷爾蒙		
	穗甘松： 減壓、降焦慮及緊張、失眠、神經失調、驚慌恐懼		
	茶樹： 舒緩安撫神經、鼻竇炎、精神疲勞、過敏		

- 平均睡眠時間：6小時
- 精神狀況：9分(白天易打瞌睡、疲勞、注意力集中不易)
- 肩頸緊繃感：9分(感覺都是硬梆梆)
- 耳鳴發作次數：2次/月
- 鼻炎發作：約3-4天/次

- 平均睡眠時間：7.5小時
- 精神狀況：4分
- 肩頸緊繃感：5分

- 平均睡眠時間：8小時
- 精神狀況：4分
- 肩頸緊繃感：4分
- 使用期間感覺鼻炎發作間隔有拉長(由3-4天發作延長到7天)
- 耳鳴現象有緩解(2次/月降至1次/月)。

0

1

2

3

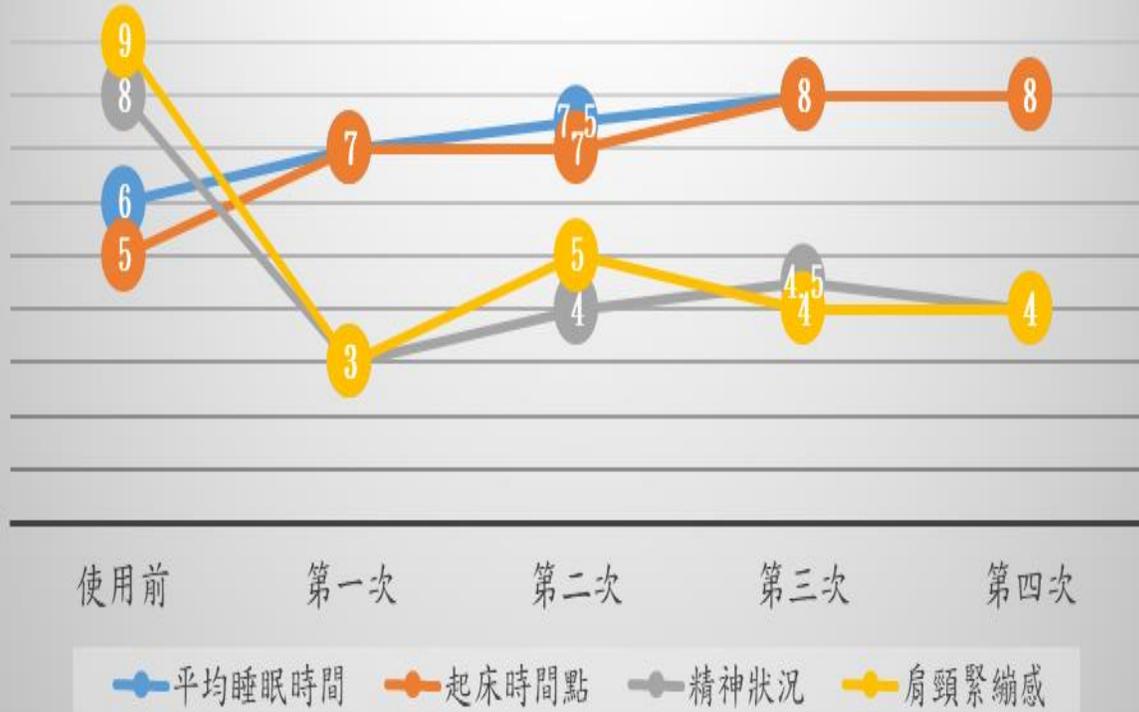
4

睡眠狀況已有改善

- 平均睡眠時間：7小時
- 精神狀況：3分(注意力較集中、不覺得累)
- 肩頸緊繃感：3分

- 平均睡眠時間：8小時
- 精神狀況：4-5分
- 肩頸緊繃感：4分

成效-1



成效-2

