



香氣發表會

芳香療法高階班98期





大綱

個案介紹

文獻查證，治療方式，照護措施

芳療措施，芳療評值

個案回饋，結語



個案介紹

36歲 女性
161Cm/60Kg

- ✓ 辦公室久坐的上班族
- ✓ 飲食上較為重鹹，喜好甜食
- ✓ 每日習慣飲用1-2杯咖啡，水量充足
- ✓ 因過敏性鼻炎受過鼻腔手術
- ✓ 每週固定2-3次的運動習慣
- ✓ 睡眠品質不佳，淺眠易醒





文獻查證

濕疹是許多皮膚炎的統稱，只要皮膚有癢、紅、水泡等症狀，都可以稱為濕疹，且全身都可能產生，原因也非常多。「台灣潮濕悶熱，每個人都難免會長濕疹，可說是最常見的皮膚問題，」，常見的濕疹原因有以下幾種：

脂漏性皮膚炎

原因之一是作息不正常、壓力大導致免疫力下降，皮膚表面的皮屑芽孢菌激增所致。

異位性皮膚炎

屬於過敏性疾病，原因是體內T細胞過於活化，這類病人天生皮膚較乾、屏障較脆弱，因此皮膚容易受到外界刺激而乾癢、起紅疹，且可能會因極度搔癢而抓出傷口，導致細菌感染。

汗皰疹

原因目前還不明確，有可能是吃到或碰到過敏原，也可能是作息不正常、壓力大導致免疫系統不穩或氣溫變化大所致。有研究也指出，含有鉻的食物也會引發汗皰疹，例如巧克力。





治療方式

一般而言，濕疹患者通常會先接受外用藥物治療，以緩解發炎症狀，以下是常見能有效治療濕疹的藥物：

滋潤劑

滋潤皮膚，使其有充足水分，降低搔癢以及不適感。

類固醇

分外用及內服，是治療最有效的藥物之一，但對於患者有許多副作用，如：皮膚萎縮、變薄、皮膚色素改變、長毛、影響荷爾蒙分泌等，切勿自行塗抹，須與醫師討論，方能有效控制病情。

非類固醇藥劑

其他能治療濕疹的藥物，且不會造成類固醇藥劑的副作用，如：抗生素、局部塗抹免疫調節劑藥膏等。

組織胺

組織胺可對患部止癢，令患者不因搔抓而造成傷口二度傷害，但僅能短暫控制病情，並無法根治。





照護措施

除了避免引發濕疹的環境刺激因子，也必須注意以下事項，加強護理脆弱的濕疹肌膚。避免刺激性飲食：濕疹發作期間，應避開易引起過敏反應的食物，以及刺激性飲食，例如酒精、辛辣食物等。建議先諮詢專業醫師，再調整飲食。

多加攝取蔬果

食用富含維他命、維生素的蔬菜水果，有助於抑制肌膚發炎反應，幫助維持身體健康機能。

避免用手抓摳

抓癢會嚴重刺激肌膚，使血管擴張，導致發炎問題加劇。若抓傷肌膚，更會有細菌感染的問題。肌膚搔癢難耐時，可將毛巾沾冷水、擰乾並敷在患部，緩解不適感。

立即擦乾汗水

汗水停留在濕疹的肌膚上，會使濕疹狀況惡化。流汗時，建議使用柔軟、親膚的毛巾或手帕，將汗水立即擦拭乾淨。

溫和清潔肌膚

洗澡、洗臉的時候，建議選擇溫和的清潔產品，並避免過熱的水溫，以免刺激肌膚組織和血管擴張。

擦拭保濕乳液

濕疹患者必須格外重視肌膚保濕，尤其是出門前、洗澡後，擦拭乳液可幫助肌膚鎖水、抵禦外界刺激，帶你一步步養回健康的角質層。





芳療措施：第一次調油配方 10ML 濃度3% 早晚各擦一次

基底油選用：

綜合基底油7ML-BBF綜合基底油，含有各種植物油的營養成份

金盞花浸泡油2ML-處理各種皮膚疾病，促進皮膚膠原蛋白形成，促進傷口癒合。

荷荷巴油1ML-對皮膚搔癢症狀，異位性皮膚炎有幫助，適用各種皮膚保養。

添加使用

羅馬洋甘菊純露
用油前溼敷



廣藿香 2D

倍伴萜烯

皮膚系統-皮膚炎，濕疹，
乾裂，促進傷癒合

德國洋甘菊 2D

倍伴萜烯

皮膚系統-敏感肌膚調
理，過敏，皮膚發癢，
濕疹

檸檬 1D

單萜烯

皮膚系統-幫助皮膚
去除老化角質，美白

純正薰衣草 2D

酯類

皮膚系統-皮膚發癢，
幫助傷口癒合，淡疤，
促進細胞再生。適用所
有膚質，平衡皮脂分泌



芳療措施：第二次調油配方 15ML 濃度3% 早晚各擦一次

基底油選用：

綜合基底油15ML-BBF綜合基底油，含有各種植物油的營養成份

廣藿香 3D

倍伴萜烯

皮膚系統-皮膚炎，
濕疹，乾裂，促進
傷癒合

德國洋甘菊 2D

倍伴萜烯

皮膚系統-敏感肌膚調
理，過敏，皮膚發癢，
濕疹

苦橙葉 2D

酯烯

皮膚系統-皮膚炎，
濕疹，乾燥缺水皮
膚

甜橙 2D

單萜烯

皮膚系統-安撫皮膚的
線體運作；神經系統：
鎮靜神經緊繃，放鬆
精神，舒適放鬆



芳療措施：第三次調油配方 15ML 濃度3% 早晚各擦一次

基底油選用：

綜合基底油15ML-BBF綜合基底油，含有各種植物油的營養成份

廣藿香 2D

倍伴萜烯

皮膚系統-皮膚炎，
濕疹，乾裂，促進
傷癒合

義大利永久花 2D

酯類

具消炎效果，重新建
構受損的皮膚，濕疹，
皮膚炎，刺激引起發
癢的皮膚

苦橙葉 2D

酯類

皮膚系統-皮膚炎，
濕疹，乾燥缺水皮
膚

玫瑰草 3D

單萜烯

調理皮膚的保濕，預
防皺紋，幫助細胞再
生，淡化疤痕



芳療措施：第四次調油配方 20ML 濃度3% 早晚各擦一次

基底油選用：

綜合基底油8ML-BBF綜合基底油，含有各種植物油的營養成份

金盞花浸泡油5ML-處理各種皮膚疾病，促進皮膚膠原蛋白形成，促進傷口癒合。

荷荷巴油7ML-對皮膚搔癢症狀，異位性皮膚炎有幫助，適用各種皮膚保養。

廣藿香 3D

倍伴萜烯

皮膚系統-皮膚炎，濕疹，乾裂，促進傷癒合

德國洋甘菊 3D

倍伴萜烯

皮膚系統-敏感肌膚調理，過敏，皮膚發癢，濕疹

沒藥 3D

倍伴萜烯

傷口癒合，殺菌

純正薰衣草 2D

酯類

皮膚系統-皮膚發癢，幫助傷口癒合，淡疤，促進細胞再生。適用所有膚質，平衡皮脂分泌



芳療評值

舒緩搔癢及鎮靜
皮膚



個案異位性皮膚炎於手肘關節，膝蓋，小腿上都有嚴重紅腫。因為皮膚部分有因為癢而抓破損，滲液的情形。個案主訴夜間癢到睡不著，天氣變化時變更嚴重。

加強舒緩搔癢及
保濕



發作期脫皮、紅腫、有搔癢症狀、有傷口

修復皮膚和淡化
疤痕



搔癢症狀持續，傷口些微癒合

促進細胞再生和
殺菌消毒



紅腫症狀改善，傷口修復也完整一些，仍有些許搔癢的症狀，會再想繼續使用芳療來保養。



個案回饋

濕疹這個困擾了很多年，也真心覺得很難壓制。看了皮膚科後擦上西藥，濕疹的情況就停止，但還是反覆的發作令人不適。

朋友在開始學習精油芳療後，也第一個想到和我分享，之前使用純精油的經驗主要都是透過嗅覺方式，去感受到精油擴散到空氣的氣味，實地的用了芳療的調油後，塗抹身體部位治療皮膚發炎，是非常舒適的體驗，在塗抹的過程中充分感受到精油吸收快速，不需要費力地推抹，就可以感受到乾燥的皮膚被精油浸潤且不會有任何黏膩不適感。而因濕疹發炎所起的小水泡，透過塗抹精油，水泡結痂速度快而明顯；與使用皮膚科的內固醇藥膏最大的差別在於，精油能夠提供充分的保濕效果，不會產生塗抹內固醇的乾燥感。同時，精油的味道在使用的過程中也讓人感到放鬆沉穩，所以整體體感跟嗅感都是舒服愉悅的。後續也會持續請他調油使用，除了皮膚的保養外，也希望往助眠的方向來調理。





結語

個案是多年的好友，也從認識她後，就知道她有這樣濕疹的困擾情況已伴隨了多年，看過皮膚科門診，通常是使用含有類固醇的藥膏，但只用藥當下得到好轉，天氣的變化還是會反覆的發作。在開始學習芳療後，第一個就找她來當我的實驗對象。個案也樂意的配合我，當然也是希望能試著透過搭配芳療、用較天然的方式來幫忙改善濕疹。好友一開始對於精油的認識，都是在空間香氛的概念，以天然的香氣來改善空間的異味，在我開始學習後芳療帶給她精油效用，她也開始對精油有著這麼大的功效，感到神奇。

這次我運用到課堂上所學到的芳療知識，為個案調製了適合的配方，包含純露濕敷及塗抹3%的配方油，從好友的回饋可以得知，每次的配方效果都漸入佳境，能夠透用芳療的方式幫助個案、減輕不舒服的症狀，我覺得很有成就感也更有信心。





謝謝聆聽

2024/2/17

