

## آروماتراپی (رایحه درمانی)

آروماتراپی شاخه ای از علم گیاهی است که قدمت آن به ۶۰۰ سال پیش برمی گردد. واژه آروماتراپی به معنای استفاده از روغن های ضروری بر اساس درمان یا بهبود معمولا از راه استنشاق یا جذب پوستی تعریف می شود.

روغن های ضروری بخار عصاره گیاهان معطر هستند در آروماتراپی از روغن ها استفاده موضعی یا استنشاقی می شود. فعالیت دارویی روغن های ضروری از طریق حس بویایی و تنفسی و سیستم های پوستی رخ می دهد، به هر حال تمام سیستم های بدن اعم از سیستم عصبی و گوارش و خون می تواند با یکبار استفاده از روغن های ضروری بعنوان محرک های حس بویایی عمل کند.



## روش استفاده

گرچه روغن های ضروری همیشه بوی مطبوعی ندارند استنشاق مستقیم از طریق حس بویایی یکی از آسانترین و مستقیم ترین روشهای کاربردی است. در این روش ۱ تا ۵ قطره از روغنهای ضروری را میتوان درون آب داغ در یک کاسه ریخت و سپس به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه آن را استنشاق نمود. تکنیک استنشاقی غیر مستقیم بیشتر شامل استفاده از دستگاه های ایجاد کننده بخار یا مرطوب کننده هوا (نبولایزر) می باشد. همچنین اثرات استنشاقی روغن های ضروری را می توان در حمام مورد استفاده قرار داد.

۴-۶ قطره از روغن را در یک قاشق سوپ خوری شیر یا الکل یا حلال روغن و به صورت کمپرس سرد حل شده و سپس در آب حمام ریخته شود. قبل از اینکه فرد در حمام به تن آرامی دست یابد به مدت تقریبا ۱۰ دقیقه باید در آب به شدت تکان داده شوند. کمپرس کردن روشی مناسب برای کاربرد روغن های ضروری جهت درمان مشکلات پوستی و یا آسیب ها است. جهت آماده سازی کمپرس ۴-۶ قطره روغن ضروری را به آب گرم اضافه کرده و یک پارچه کتان نرم را در آن بخیسانید و آن را هم زده و پارچه را در ناحیه مورد نظر قرار دهید. جهت حفظ رطوبت می توان کمپرس را با پلاستیک پوشاند. روغن های ضروری از طریق پوست به وسیله ماساژ به روش انتشار قبل از اینکه اجزای روغن به لایه دوم یا گردش خون برسند تاثیر خود را اعمال می کنند.

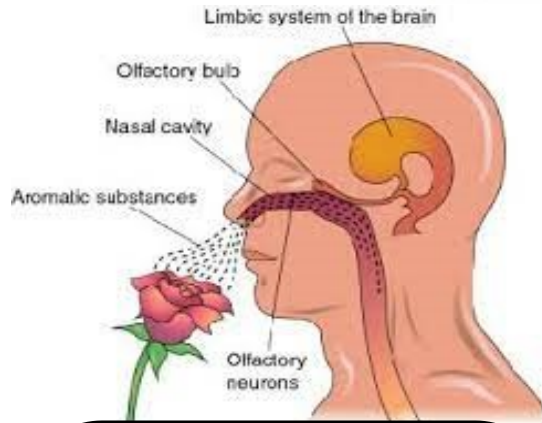


## احتیاطات در آروماتراپی

- این روغن ها به شدت قابل اشتعال هستند. بنابراین باید از آتش دور نگه داشته شوند.
- روغن ها در جای خنک به دور از نور آفتاب انبار شوند. بهتر است در ظروف شیشه ای آبی یا کهربایی رنگ نگهداری شوند.

- برخی روغن های ضروری نبایستی در مراحل اولیه بارداری استفاده شود و در اواخر حاملگی با احتیاط استفاده شود.
- علیرغم ایمنی نسبی روغن های ضروری در موقع استفاده صحیح حساسیت و تحریک پذیری پوستی نیز می تواند رخ دهد.
- بایستی به بیماران در مورد این که در موقع ایجاد عوارض چه کاری باید انجام دهند اطلاعات داده شود.
- اگر روغن ها به داخل چشم ریخته شود باید ابتدا با شیر یا حلال آن و سپس با آب شستشو داده شود.
- برای افرادی که زمینه بیماری آسم یا آلرژی دارند با احتیاط استفاده شود.
- در بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار دارند مراقبت بیشتری در مصرف روغن های ضروری نیاز است چرا که ممکن است این روغن ها به میزان جذب داروهای خاصی از شیمی درمانی تاثیر بگذارند.





## درمان های مکمل در اختلالات روانپزشکی (آروماتراپی و نوردرمانی)

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید  
واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار  
۲۲۲۲۲۲۷-۲۶۵۱ داخلی  
[nour.mui.ac.ir](http://nour.mui.ac.ir)  
تهیه کننده: فریده امین زاده

نایند کننده: سیما قزلباش عضو هیئت علمی دانشکده  
پرستاری  
تنظیم کننده:  
سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر آموزشی  
کد پمفلت: BR/PR/030  
سال ۱۴۰۰

## نوردرمانی

مورد مصرف عمده نور درمانی، اختلال افسردگی فصلی است. که در طی فصول پاییز و زمستان بیشتر دیده می شود. درمان مستلزم مواجهه با نور شدید است که تقریباً ۲۰۰ بار از نور اتاق معمولی بیشتر است. مطالعات نشان می دهد که فقط مواجهه با نور صبحگاهی ضروری است و یک ساعت در معرض نور قرار داشتن قبل از طلوع آفتاب کافی است.

بیماران معمولاً ۲ تا ۴ روز پس از شروع درمان واکنش نشان می دهند و ۲ تا ۴ روز پس از قطع درمان دچار عود بیماری می گردند. از بیمار خواسته می شود تا به طور مستقیم به منبع نور نگاه نکند و گاهی به طور گذرا نگاه سطحی به آن بیاندازد.

شایعترین اثرات نامطلوب گزارش شده، شامل سردرد، احساس فشار در چشم، احساس تنش و تحریک پذیری می باشد که با کاستن از زمان مواجهه با نور آن ها نیز کاهش می یابد.



منابع: لیندکویست روت، اسنایدر ماریا.  
مترجمین: بابائی، خرمی زاده، کهن ش،  
و همکاران. طب مکمل و درمانهای جایگزین در  
پرستاری. ناشر: ابن سینا، تهران. ۱۳۹۲.  
سعیدی م، مطوری پور پ، و همکاران. طب مکمل  
و طب جایگزین و نقش پرستار در آنها ناشر:  
حیدری. تهران. ۱۳۹۴

- می تواند لباس ها را لکه بیندازد. بلافاصله بعد از استفاده درب آنها بسته شود.
- روغن ها دور از دسترس کودکان و حیوانات قرار بگیرد.
- دیگر روغن ها می تواند اثرات باربیتوراتها و آنتی بیوتیکها را کم یا زیاد نمایند و ممکن است در حضور اشعه فرا بنفش منجر به تحریک پوستی شده و منع مصرف دارند.

## کاربردها

روغن ها جهت کمک به تن آرامی در حین و بعد از زایمان و کاهش بیقراری در بیماران مبتلا به دمانس استفاده می شود. رایحه درمانی در بهبود خواب، کاهش بیخوابی شبانه، خستگی، تهوع، کنترل خشونت خلق و وضعیت شناختی موثر است. از روغن های ضروری در واحد سرطان اطفال برای رفع تهوع و خستگی نظیر نعناع زنجبیل ماندارین استفاده شده است. در واحدهای اجتماعی جهت کمک به بیش فعالی در کودکان (روغن ملیسیا) به کار رفته اند. روغن لاوندر بعنوان شل کننده و آرام بخش شناخته شده است. جهت متوقف کردن حملات صرعی می توان از روغن یاسمن استفاده کرد.

