

轉載自信報 , 2012 年 9 月 27 日

從多途徑止痛 (上)

當身體某部份遇到強烈撞擊，你第一時間的反應是什麼？對，就是用手快速摩擦受傷部位以減輕痛楚！原來摩擦或按摩所產生的溫熱及壓力會刺激神經末梢並傳遞至腦部，某程度上與正在傳遞痛楚訊號的另一組神經抗衡，甚至把它抑壓，令痛楚減少。我姑且稱之為「抗衡法」。當然這只是很原始、很短暫的止痛法。現代醫學倡明，一般藥用止痛法乃從中央神經著手，系統性地關掉痛覺接收器（如嗎啡類藥物），或從患處做局部麻醉，阻礙神經軸上的訊號傳送；又或是透過抑制一系列引發炎症的激素（如前列腺素、激肽蛋白）的產生，去減少發炎和疼痛徵狀（如亞士匹靈）。

假如不想吃藥，又有甚麼方法？不少天然香薰精油，諸如丁香，玉桂(葉)，薄荷，冬青，小荳蔻，尤加利，黑椒等，也可以從上述多個途徑去止痛，而且效用不遜於西藥！以下就是一個很明顯的例子。

求診者是一名護士，一直患有睡眠疾患症。一天晚上，頭痛得特別厲害，普通止痛藥不濟，要跑到急症室求醫，吃百多元一顆的特效藥，還是不好，做磁力共振腦掃描，又沒有任何發現。後經神經科醫生診治，認為是「血管敏感」，給她降血壓藥和鎮靜劑，但可惜劇痛依然。她丈夫找我，於是我給她調配了一款以止痛為目標的油，以 6% 的劑量（這是非常保守的劑量），在基底油內放入冬青 (*Gaultheria procumbens*)，泰國薑蔘 (*Zingiber casummunar*) 和薄荷 (*Mentha piperita*)。要留意上述配方只供成人使用**。

護士朋友把 2-3ml 油搽在額頭兩側，耳側，頸背和手腕，輕輕按摩，想不到不消一刻，痛楚便減退了很多，而且能熟睡整個晚上，沒有痛醒過來！她後來使用睡眠呼吸機，頭痛的確減少了，但因戴着呼吸機不易入睡，不能經常使用；間中頭痛時，只好用上述香薰油按摩止痛，至今效果不俗。

我想上述配方之所以奏效，是因為能循多個途徑去止痛：譬如薄荷和冬青，都有冰涼作用，加上按壓效果，能循「抗衡法」壓抑痛覺的傳送；它們又同時是抗痙攣和消炎的能手，在患處抑制前列腺素、組織胺或激肽的產生，以制止發炎和疼痛徵狀，減少對神經末梢的刺激。此外，薄荷和泰國薑蔘更可刺激中央神經系統的自我麻醉機制，從上而下阻截痛覺訊號的接收！

其實香薰治療對痛症管理有多方面的貢獻。上文只觸及藥理上的止痛層面，尚未談到如何透過舒緩神經、情緒及改善睡眠去減輕痛的知覺，下期續談。

***必須說明，香薰精油和底油的選擇、配搭、劑量和應用千變萬化，很視乎用者的使用目的、身心狀況、年齡和是否存在禁忌症等問題。如有疑問，請向專業香薰治療師查詢。*

陳德岫

國際認可香薰治療師。