

轉載自信報, 2012 年 10 月 11 日

多途徑止痛法(下)

上期文章從醫學動力角度看香薰精油的多重止痛和麻醉功效(詳見 9 月 27 日本欄), 今期將集中探討精油如何透過對精神、情緒及睡眠的影響來減少痛覺的接收。

究竟痛覺和精神狀態有什麼關係? 原來當我們情緒緊張、恐懼或焦慮時, 去甲腎上腺素的分泌會令痛覺神經末梢的敏感程度高漲, 即使很輕微的刺激, 都會產生強烈的感覺。再者, 精神及肌肉繃緊的身體狀態不利於睡眠。睡眠不足會令一種專門負責傳遞痛楚訊號的神經介質 P substance 增加, 變相加強痛覺的接收。而與睡眠質素成正比的血清素(或經色胺)水平一旦下降, 亦會提升痛的敏感度!

業界相信, 香薰治療有極大潛力去突破這個「痛->畏懼 / 焦慮->更痛」的惡性循環!

不少研究和臨床案例顯示, 香薰精油諸如薰衣草、橙花等, 透過吸聞法進入身體後, 可鬆弛神經和減低焦慮, 效果幾乎可媲美經常作鎮靜劑用的 Benzodiazepine。一些根部精油例如甘松, 亦有研究顯示能透過吸聞帶來鎮靜和改善失眠之效。

但說到從鬆弛減壓途徑來減少痛楚, 最好的應用方法莫過於結合按摩和吸聞使用。這是因為除精油本有的藥效外, 按壓的訊號能跟正在傳遞痛楚訊號的另一組神經抗衡, 把它抑壓; 而更重要的是, 香薰精油連同按摩所帶來的鎮定、安撫和舒適感, 能增加腦內啡的分泌, 其效用就有如嗎啡藥物般, 在中央系統層面關掉某些痛覺神經軸上的“突觸後神經元”接受體, 阻礙痛覺的傳遞和接收。

有外國的善終醫院使用包含佛手柑, 薰衣草和乳香的按摩油為病人做簡單的手部按摩, 結論是「在舒緩身體痛楚和憂鬱方面有莫大幫助」。一直以來, 上述精油都以減壓、鬆弛、平靜心靈被受推崇; 從這項研究可見, 身心靈的安撫與止痛息息相關!

真盼望香港的醫療機構, 能考慮使用如此天然和立體的香薰治療法, 去舒緩長期痛患人士的苦楚!

陳德岫

國際認可香薰治療師