

# آروماتراپی

درد دلد واضطراب

www.ketab.ir

تالیف

زهرا سیفے

عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی لارستان



# فهرست مطالب

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| فصل ۱ □ درد                                | ۱  |
| مفهوم درد                                  | ۲  |
| انواع درد                                  | ۳  |
| فرآیند درد                                 | ۴  |
| پاسخ‌های فیزیولوژیک به درد                 | ۵  |
| روش‌های تسکین درد                          | ۶  |
| پرستاری و درد                              | ۸  |
| فصل ۲ □ اضطراب                             | ۹  |
| اضطراب                                     | ۱۰ |
| خصوصیات اضطراب                             | ۱۰ |
| علائم اضطراب                               | ۱۱ |
| سطوح اضطراب                                | ۱۱ |
| برقراری یک ارتباط با بیمار همراه با اعتماد | ۱۵ |
| فصل ۳ □ آروماتراپی                         | ۱۹ |
| طب مکمل                                    | ۲۰ |
| آروماتراپی                                 | ۲۰ |
| تاریخچه آروماتراپی                         | ۲۱ |

## پیش‌گفتار

درد از جمله بیشترین مشکلات تشخیص داده شده در پرستاری به‌ویژه در بخش‌های جراحی است. در اغلب موارد درد به دنبال عمل جراحی رخ می‌دهد و در زمره‌ی معمول‌ترین علایم اظهار شده به پرستاران است. با توجه به اینکه درد حاد تسکین نشده پیامدهای فیزیولوژیک و روانی جدی به دنبال دارد. از این رو کنترل مناسب درد از مهم‌ترین مراقبت‌های ضروری در بیماران به حساب می‌آید. هم‌چنین یکی از عمده‌ترین تشخیص‌های پرستاری برای بیماران اضطراب می‌باشد و مداخلات پرستاری و کمک به بیمار در جهت تطابق با شرایط ایجاد کننده اضطراب برای کاهش اضطراب بیماران بسیار سودمند است. کاهش اضطراب موجب بهبودی بهتر و سریع‌تر، کاهش مصرف داروها، تحمل بهتر درد، بهبود سریع‌تر از بیمارستان و نهایتاً کاهش هزینه و عوارض بعد از عمل می‌گردد. روش‌های غیر دارویی برای تسکین درد و اضطراب متنوع، ارزان و ساده بوده و تقریباً در همه‌ی بیماران می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

روش‌های غیر دارویی یا روش‌های طب مکمل از جمله موسیقی درمانی، هیپنوتیزم، طب سوزنی، یوگا، ماساژ درمانی، لمس درمانی و آروماتراپی اکثراً عوارض جانبی و خطرات کمی دارند و به تنهایی یا همراه با سایر روش‌های دیگر استفاده می‌شوند و بسیاری از این روش‌ها در محدوده‌ی کار پرستاری بوده و می‌توانند در برنامه‌های مراقبتی قرار گیرند. پرستاران می‌توانند با استفاده از درمان‌های طب مکمل آرامش و بهبودی بیماران را بهبود بخشیده و تجربه اضطراب و درد در موقعیت‌های ویژه را در آنان کاهش دهند. آروماتراپی یکی از درمان‌هایی است که در مقایسه با

سایر درمان‌های طب مکمل در رابطه با درد، استرس و اضطراب در سال‌های اخیر رشد چشمگیر داشته است. در واقع این درمان در میان پرستاران دومین درمان طب مکمل است که بیشترین کاربرد را در بالین دارد. تحقیقات گسترده‌ای در زمینه‌ی فواید آروماتراپی بر کاهش درد، بهبود کیفیت زندگی، بیماری‌های پوستی، اختلالات روانی و بیماری‌های داخلی و جراحی با استفاده از روغن‌های معطر گیاهانی مانند رزماری، اسطوخودوس، آویشن، اکالیپتوس انجام شده است.

مؤلف

www.ketab.ir