

# BÖLÜM 7 ◀

## AROMATERAPİ VE HEMŞİRENİN ROLÜ

Sezer AVCI<sup>1</sup>

### 1. AROMATERAPİ

Aromaterapi dünyada da genelde yaygın olarak kullanılan ve bilinen, tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerinden biri olan fitoterapi biliminin bir koludur. Fitoterapide, bitkinin bir bölümü ya da tamamı (çiçek, gövde, kabuk, yaprak, meyve, tohum, kök vs.) kullanılmaktadır. Aromaterapide ise yalnızca distilasyon (damıtma) ve sıkma yöntemleriyle oluşan esansiyel yağlar kullanılmaktadır. Esansiyel yağlar oda sıcaklığında buharlaştığından “eterik yağ” ya da “esans” olarak ifade edilir. Aromaterapi; “bitkilerden elde edilen uçucu yağların masaj, friksiyon, inhalasyon, kompres ve banyo yoluyla uygulanarak doğal tedavi sağlanması” olarak tanımlanır (1). Bazı yağların taşıyıcı bir diğer yağ ile ya da su ile seyreltme yapılarak kullanılması gerekmektedir. Literatürde bilinen 375-400 çeşit esansiyel yağ vardır (2).

Tisserand ve Balacs’a (3) göre: “Esansiyel yağların tanımı da çok özel olup esansiyel yağlar, aromatik bitkilerin buhar distilatlarıdır” şeklinde belirtilmiştir. Esansiyel yağlar terpenler ve terpenik alkoller, esterler, aldehitler, oksitler, ketonlar, fenoller ve laktonlardan oluşan oldukça uçucu, karmaşık organik kimyasal karışımlardır. Her esansiyel yağda 100 ile 300 farklı kimyasal bulunur

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, sezer.avci@hku.edu.tr

yan etkisinin olmaması göz önüne alındığında, kalp hastalarının uyku kalitesini artırmak için masaj ve aromaterapi masajının kullanılması önerilmektedir (46). Bunlara göre masajın fizyolojik etkileri şunlardır:

- Dolaşımı uyararak, kan damarlarının oksijen taşımalarına yardımcı olur.
- Yağ bezlerini uyararak vazodilatasyona yardımcı olur.
- Vagal aktiviteyi arttırmaktadır.
- Boşaltımı hızlandırır.
- Lenfatik drenaja yardımcı olur.
- Kan basıncını düşürür.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kapı kontrol mekanizması ile ağrıyı hafifletir.
- Kasları gevşeterek, gevşemeye yardımcı olur ve uykuya neden olur. (42).

## KAYNAKLAR

1. Alkanat ÖH. Manipülatif ve Beden Temelli Uygulamalar Bölüm 2, Aromaterapi. In: Mü-rüvvet Başer, Sultan Taşçı (eds.), *Kanıtla Dayalı Rehberleriyle Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi; 2015. p. 39-43.
2. Cooke B, Ernst E. Aromatherapy: A Systematic Review, *British Journal of General Practice*, 2000;50(455): 493-496.
3. Tisserand R, Balacs T. *Essential oil safety: a guide for health care professionals*. London: Churchill, Livingstone; 1995.
4. Halco n LL, Buckle J. Aromatherapy, In: Mariah Snyder, Ruth Lindquist (eds.), *Complementary/Alternative Therapies in Nursing*, 5th Edition, New York: Springer Publishing Company; 2006. p. 335-345.
5. Miller L, Miller B. *Ayurveda ve Aromaterapi*. (Saime ÖNCE, Çev. Ed.). İstanbul: Bilim Teknik Yayınevi; 2001. p. 93, 106-108.
6. Tisserand R. Lavender beats benzodiazepines. *International Journal of Aromatherapy*, 1988;1(2): 1-2.
7. Williams AC, Barry BW. Essential oils as novel human skin penetration enhancers. *International Journal of Pharmaceutics*, 1989;57(2): R7-R9.
8. Buckle J. *Clinical aromatherapy in nursing*. 1 st ed. London: Arnold Publisher; 1997. p. 2-48.
9. Buckle J. *Clinical aromatherapy*. 2nd ed. New York: Churchill Livingstone; 2003. p. 10-33, 116-132.
10. Herz RS. Aromatherapy facts and fictions: a scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. *International Journal of Neuroscience*, 2009;119(2): 263-290. doi:10.1080/00207450802333953
11. Khorshid L, Yapucu Ü. Tamamlayıcı tedavilerde hemşirenin rolü, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2005;8(2): 124-130.
12. Buckle J. The role of aromatherapy in nursing care. *Nursing Clinics of North America*, 2001;36(1): 57-72. doi:10.1016/S0029-6465(22)02529-4

13. Kaymaz TT, Özdemir L. Demanslı bireylerin ajitasyon yönetiminde aromaterapinin kullanımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2018;8(3): 147-150.
14. Libster M. *Delmar's integrative herb guide for nurses*. Australia: Delmar, Thompson Learning; 2002.
15. Schnaubelt K. *Medical aromatherapy*. Berkeley, CA: Frog Ltd; 1999.
16. Styles JL. The use of aromatherapy in hospitalized children with HIV disease. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 1997;3(1): 16-20.
17. Buckle J. The M technique: Physical hypnotherapy for the critically ill. *Massage Bodywork*. February/March; 2000: 52-64.
18. Haze S, Sakai K, Gozu Y. Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. *Japanese Journal of Pharmacology*. 2002;90(3): 247-253.
19. Burns EE, Blamey C, Ersser SJ, et al. An investigation into the use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2000;6(2): 141-147.
20. Bowles EJ, Griffiths DM, Quirk L, et al. Effects of essential oils and touch on resistance to nursing care procedures and other dementia-related behaviours in a residential care facility. *International Journal of Aromatherapy*. 2002;12(1): 22-29.
21. Hardy M, Kirk-Smith M, Stretch D. Replacement of drug treatment for insomnia by ambient odour. *The Lancet*. 1995;346(8976): 701.
22. Kerr J. Research project: using essential oils in wound care for the elderly. *Aromatherapy Today*. 2002;23: 14-19.
23. Buckle J. Use of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 1999;5(5): 42-51.
24. Tate S. Peppermint oil: a treatment for postoperative nausea. *Journal of Advanced Nursing*. 1997;26(3): 543-549.
25. Gravett P. Aromatherapy treatment for patients with Hickman line infection following high-dose chemotherapy. *International Journal of Aromatherapy*. 2001;11(1): 18-19.
26. Ilmberger J, Heuberger E, Mahrhofer C, et al. The influence of essential oils on human attention. I: Alertness. *Chemical Senses*. 2001;26(3): 239-245.
27. Morris N. The effects of lavender (*Lavendula angustifolium*) baths on psychological well-being: two exploratory randomised control trials. *Complementary Therapies in Medicine*. 2002;10(4): 223-228.
28. Veal L. The potential effectiveness of essential oils as a treatment for headlice, *Pediculus humanus capitis*. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*. 1996;2(4): 97-101.
29. Rose JE, Behm FM. Inhalation of vapor from black pepper extract reduces smoking withdrawal symptoms. *Drug and Alcohol Dependence*. 1994;34(3): 225-229.
30. Muz G, Taşçı S. Hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde inhalasyon yoluyla uygulanan aromaterapinin uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyine etkisi. *İntegratif Tıp Dergisi*. 2015;3(2): 110-111.
31. Kaymaz TT, Ozdemir L. Effects of aromatherapy on agitation and related caregiver burden in patients with moderate to severe dementia: A pilot study. *Geriatric Nursing*. 2017;38(3): 231-237. doi:10.1016/j.gerinurse.2016.11.001
32. Gürler M, Kızılırmak A, Baser M. The effect of aromatherapy on sleep and quality of life in menopausal women with sleeping problems: a non-randomized, placebo-controlled trial. *Complementary Medicine Research*. 2020;27(6): 421-430. doi:10.1159/000507751
33. Cenkcı Z, Nazik E. The effect of aromatherapy on pain, comfort and satisfaction during childbirth. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 2017;4(2): 11-19.

34. Kasar KS, Yildirim Y, Aykar FS, et al. Effect of inhalation aromatherapy on pain, anxiety, comfort, and cortisol levels during trigger point injection. *Holistic Nursing Practice*. 2020;34(1): 57-64. doi:10.1097/HNP.0000000000000350
35. Cürçani M, Tan M. The effect of aromatherapy on haemodialysis patients' pruritus. *Journal of Clinical Nursing*. 2014;23(23-24): 3356-3365. doi: 10.1111/jocn.12579
36. Alkanat ÖH, Öztunç G. Esansiyel hipertansiyonu olan kadınlarda inhaler aromaterapinin yaşam bulguları ve kaygı üzerine etkisi: Çapraz desenli klinik bir çalışma. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*. 2022;5(3): 274-285. doi:10.38108/ouhcd.975802
37. Halcón LL. Part IV Biologically Based Therapies Aromatherapy. In: Ruth Lindquist, Mary Fran Tracy, Mariah Snyder (eds.) *Complementary and alternative therapies in nursing*. 7th ed. LLC New York: Springer Publishing Company; 2018. p. 332.
38. Jacobs MR, Hornfeldt CS. Melaleuca oil poisoning. *Journal of Toxicology: Clinical Toxicology*. 1994;32(4): 461-464.
39. Clark SM, Wilkinson SM. Phototoxic contact dermatitis from 5-methoxypsoralen in aromatherapy oil. *Contact Dermatitis*. 1998;38(5): 289-290.
40. Stuart C. *The illustrated guide to massage and aromatherapy*. UK: Southwater; 2006. p. 166, 320.
41. Buckle J. Alternative/complementary therapies. *Critical Care Nurse*. 1998;18(5): 54-61.
42. Tiran D. *Aromatherapy in midwifery practice*. USA: Philadelphia, PA 19106; 2016. p. 19, 65.
43. Nielsen JB. Natural oils affect the human skin integrity and the percutaneous penetration of benzoic acid dose-dependently. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*. 2006;98(6): 575-581.
44. Nielsen JB, Nielsen F. Topical use of tea tree oil reduces the dermal absorption of benzoic acid and methiocarb. *Archives of Dermatological Research*. 2006;297: 395-402.
45. Ayık C, Özden D. The effects of preoperative aromatherapy massage on anxiety and sleep quality of colorectal surgery patients: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018;36: 93-99. doi: 10.1016/j.ctim.2017.12.002
46. Cheraghbeigi N, Modarresi M, Rezaei M, et al. Comparing the effects of massage and aromatherapy massage with lavender oil on sleep quality of cardiac patients: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019; 35: 253-258. doi: 10.1016/j.ctcp.2019.03.005