

بیش از ۵۰ میلیون بزرگسال و ۳۰۰۰۰۰۰ کودک در دنیا مبتلا به آرتریت هستند که اغلب با داروها و فیزیوتراپی درمان می شود.

برخی تحقیقات نشان داده اند که روغن های ضروری حاوی ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد ضدالتهاب هستند که ممکن است به کاهش درد و تورم آرتریت کمک کنند.

روغن ها از گیاهان، میوه ها، گیاهان، درختان و گل ها استخراج می شوند. بخش های خاصی (مانند برگ ها، گل ها و پوست درخت) برای ایجاد روغن، بخارپز یا فشار داده می شوند. بر اساس برخی تخمین ها، برای تولید تنها یک بطری اسانس چندین کیلوگرم مواد گیاهی متشکل از بیش از ۳۰ ماده لازم است.

این مقاله که در **آزمایشگاه نیکو پاسداران تهران** تهیه شده است، شش مورد از رایج ترین روغن های ضروری برای آرتریت، نحوه استفاده از آنها و عوارض جانبی احتمالی را که باید توجه شما را جلب کند، تشریح می کند.

چه نوع روغن هایی برای تسکین آرتریت می توانند کمک کننده باشند؟

ده ها اسانس وجود دارد که همگی بوها، خواص و ویژگی های منحصر به فردی دارند. روغن ها از نظر روشی که به تسکین آرتريت کمک می کنند، از جمله آرتريت روماتوئيد (شرایطی که با التهاب مزمن پوشش های مفصلی مشخص می شود) و استئوآرتريت (که در آن غضروف محافظ مفصل از بین می رود) متفاوت هستند.

برخی از روغن ها برای آرتريت اثرات بی حس کننده ای دارند. برخی از روغن ها به کاهش التهاب کمک می کنند. برخی گیرنده های درد در مغز را قطع می کنند. و برخی به روش های ترکیبی کار می کنند. در ادامه این مقاله شش مورد از رایج ترین روغن های مورد استفاده برای تسکین آرتريت که تحقیقات علمی آنها را تأیید می کند، آورده شده است.

روغن اوکالیپتوس:

در یک مطالعه بر روی افرادی که تحت عمل جراحی تعویض مفصل زانو قرار گرفتند، اثر بخشی روغن اوکالیپتوس بررسی شد.

محققان دریافتند کسانی که روغن اکالیپتوس را به مدت ۳۰ دقیقه در سه روز متوالی پس از جراحی استنشاق کردند نسبت به گروه کنترل درد کمتری را گزارش کردند.

محققان کاهش درد را به خواص ضد التهابی روغن اکالیپتوس و توانایی آن در افزایش سروتونین، (یک ماده شیمیایی در مغز که به نظر می رسد درد را کاهش می دهد)، نسبت دادند.

روغن زنجبیل:

قرن هاست که مردم زنجبیل را به دلیل اثرات ضد التهابی آن ارزشمند می دانند. امروزه زنجبیل را به شکل کپسول یا قرص می بلعند، آن را با چای مخلوط می کنند و حتی ریشه بسیار تلخ آن را می جویند.

شرکت کنندگان در یک مطالعه که دو بار در هفته روغن زنجبیل را روی زانوهای مبتلا به آرتروز ماساژ دادند، درد کمتر و حرکت بهتر در زانوهای خود را نسبت به کسانی که از این روغن استفاده نکردند، گزارش کردند.

روغن زردچوبه یا کورکومین:

بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو که دو بار در روز به مدت شش هفته از پماد حاوی ۵ درصد کورکومین (که از زردچوبه منشأ می گیرد) استفاده می کردند، درد کمتری را گزارش کردند.

کورکومین سیتوکین ها (پروتئین های ترشح شده توسط سلول ها) و آنزیم هایی که می توانند باعث التهاب شوند را مسدود می کند.

مخلوط روغن کویابا:

آرتریت در دست ها می تواند به ویژه دردناک باشد.

در یک مطالعه، اعضای یک گروه ماساژ دستی با روغن کوپایبا (که از درختان کوپایبا در برزیل مشتق شده است) دریافت کردند. اعضای گروه دیگر با روغن نارگیل ماساژ داده شدند.

هر دو گروه درمان ها را دو بار در روز به مدت پنج روز دریافت کردند. در پایان مطالعه، گروه کوپایبا قدرت انگشتانشان افزایش یافته بود و کاهش ۵۰ درصدی درد را گزارش کردند.

روغن پرتقال:

محققانی که در حال بررسی اثرات روغن پرتقال بودند، وقتی این روغن را بر روی افرادی که با استخوان‌های شکسته در اورژانس بستری شده بودند، آزمایش کردند، شگفت زده شدند. روغن را روی پد هایی می گذاشتند و سپس پد ها را در یقه مردم می گذاشتند.

تیم تحقیقاتی هر ساعت پد ها را تعویض می کردند. اعضای تیم دریافتند افرادی که در معرض روغن پرتقال قرار گرفته بودند نسبت به افرادی که روغن دریافت نکرده بودند درد کمتری را گزارش کردند

در حالی که این مطالعه به خودی خود به آرتريت توجه نکرد، به نظر می رسد که روغن پرتقال - که خواص ضد التهابی دارد - ممکن است به درد مرتبط با بیماری مفصل کمک کند.

مخلوط روغن اسطوخودوس:

اسطوخودوس یکی دیگر از گیاهان ضد التهابی شناخته شده است که امروزه اغلب در شمع ها و روغن حمام و برای کاهش اضطراب یافت می شود.

محققان اسطوخودوس را در ترکیب با روغن درخت عرعر و **کانانگا** (درختان کانانگا بومی هند) قرار دادند. آنها همراه با روغن نارگیل، این مخلوط را روی زانوهای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید سه بار در هفته ماساژ دادند. پس از شش هفته، کسانی که تحت درمان قرار گرفتند درد و خستگی کمتری نسبت به کسانی که این درمان را انجام ندادند گزارش کردند.

نحوه استفاده از روغن ها برای تسکین دردهای ناشی از آرتریت چگونه است؟

بسیاری از روغن های ضروری که برای آرتریت و بیماری های مفصلی استفاده می شوند، روی پوست اطراف مفصل آسیب دیده ماساژ داده می شوند. روغن های دیگری نیز استنشاق می شوند (رایحه درمانی).

هنگام استفاده از روغن، به دنبال روغن هایی باشید که ۱۰۰٪ روغن خالص و بدون مواد افزودنی (مانند الکل) هستند. و در بطری های تیره بسته بندی شده اند، زیرا نور می تواند روغن را تجزیه کند

ابتدا یک روغن مانند روغن نارگیل، آووکادو، بادام یا **جوجوبا** را انتخاب کنید. این نوع روغن، روغن پایه ای است که به رقیق شدن روغن درمانی کمک می کند تا پوست شما را تحریک یا سوزانده نکند. ممکن است روغن هایی

مانند روغن زیتون، روغن هسته انگور یا روغن آفتابگردان در خانه خود داشته باشید که می توانید از آنها پیش از روغن درمانی استفاده کنید.

بین ۱۰ تا ۲۰ قطره اسانس روغن درمانی را در حدود ۳۰ گرم روغن پایه انتخابی خود مخلوط کنید.

در صورت نیاز، معجون را روی پوست خود ماساژ دهید. روغن باید در حدود ۱۰ یا ۱۵ دقیقه جذب شود. می توانید هر شش ساعت یکبار مخلوط را دوباره استفاده کنید.

اگر جوش، زخم باز یا سوزش پوست دارید، بهتر است تا بهبودی کامل ضروری صبر کنید سپس روغن تراپی را انجام دهید. روغن می تواند مشکل را بدتر کند.

رایحه درمانی با روغن چگونه انجام می شود؟

شما می توانید از آروماتراپی به روش های مختلف لذت ببرید:

چند قطره از یک اسانس را با یک قاشق غذاخوری روغن گیاهی یا شیر مخلوط کرده و به حمام خود اضافه کنید.

چند قطره اسانس را روی یک تکه پنبه بریزید و آن را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید. پنبه را بردارید و چندین بار در طول روز آن را بو کنید.

بین ۳۰ تا ۴۵ قطره از یک اسانس را به یک بطری اسپری پر از آب اضافه کنید. خانه، محل کار یا حتی ملحفه های خود را با آن آب پاشی کنید.

روغن درمانی چه اثرات جانبی ایجاد می کند؟

عوارض جانبی بسته به نحوه و تعداد دفعات استفاده از روغن ها و نوع روغن هایی که استفاده می کنید، می تواند متفاوت باشد. عوارض جانبی می تواند شامل موارد زیر باشد:

تحریک پوست: این می تواند زمانی رخ دهد که روغن به سرعت جذب نمی شود و برای مدت طولانی روی پوست باقی می ماند (اگرچه مدت زمان بسیار طولانی می تواند متفاوت باشد). برخی از روغن ها، از جمله علف لیمو و پونه کوهی، از روغن های تحریک کننده هستند. علائمی واکنش آلرژیک به روغن عبارتند از: بثورات پوستی قرمز و خارش دار یا کهیر (برآمدگی های خارش دار قرمز روی پوست).

حساسیت به آفتاب: اگر قبل از بیرون رفتن در آفتاب از روغن استفاده کنید، ممکن است بیشتر مستعد آفتاب سوختگی باشید.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.arthritis.org](https://www.arthritis.org)

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B1%D8%AE%D8%AA_%DA%A9%D8%](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B1%D8%AE%D8%AA_%DA%A9%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%86%DA%AF%D8%A7)

[A7%D9%86%D8%A7%D9%86%DA%AF%D8%A7](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B1%D8%AE%D8%AA_%DA%A9%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%86%DA%AF%D8%A7)

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A8%D8%A](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A8%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%86%DA%AF%D8%A7)

7

