MOTERŲ ŽINIOS APIE AROMATERAPIJOS NAUDĄ IR GALIMĄ ŽALĄ NĖŠTUMO LAIKOTARPIU

Diana Barragan Ferrer, Viktorija Bražukaitytė

Kauno kolegija, Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: aromaterapija, nėštumas, eteriniai aliejai.

Santrauka

Aromaterapija yra puiki priemonė mažinti gimdymo skausmą, įveikti fiziologinius nėštumo ir ankstyvosios motinystės rūpesčius bei diskomforto pojūtį. Nors tai gan saugus terapijos būdas, nėščiosioms privalu aromaterapiją ir eterinius aliejus rinktis atidžiai, kad apsaugotų save ir vaisių nuo galimo žalingo poveikio. Mokslinėje literatūroje yra duomenų, kad kai kurie eteriniai aliejai gali sukelti spazmus, paveikti kraujotakos sistemą. Populiarėjant aromaterapijos taikymui nėštumo periodu, kyla klausimas, ar moterys pakankamai žino apie aromaterapijos naudą ir galimą žalą. Tyrimo tikslas – atskleisti moterų žinias apie aromaterapiją nėščiosioms, jos naudą ir galimą žalą. Tyrimui atlikti pasirinkta anketinė apklausa. Atlikus anketinę apklausą ir įvertinus rezultatus atskleista, kad įvairaus amžiaus moterys (nepriklausomai nuo išsilavinimo) yra naudojusios (naudoja) aromaterapiją ar aromaterapinius produktus. Tyrime dalyvavusios moterys daugiau žinojo apie savarankišką eterinių aliejų naudojimą, negu apie aromaterapijos saugumo reikalavimus nėštumo laikotarpiu. Kas penkta apklausos dalyvė nežinojo apie aromaterapijos naudą ir nėščiųjų diskomfortą keliančias problemas, kurias aromaterapijos taikymas gali sumažinti ar net visiškai pašalinti. Tyrime dalyvavusios respondentės jaučia informacijos apie aromaterapiją nėštumo metu trūkumą ir mano, kad apie ją žinoti daugiau yra naudinga.

Įvadas

Aromaterapijoje naudojami eteriniai aliejai yra koncentruoti, išgaunami iš augalų, medžių, jų šaknų, vaisių, lapų, stiebų, žievės, odelių, žiedlapių, kurių savybės yra naudingos sveikatai, todėl naudojamos fizinėms ir psichologinėms problemoms spręsti [1]. Augalų aromatai naudojami bendrai organizmo savijautai gerinti, veikia antiseptiškai, baktericidiškai, turi uždegimo slopinamąjį poveikį, teigiamai veikia

žmogaus nervų sistemą, palaiko organizmo savireguliacijos procesą [2]. Nepaisant teigiamų eterinių aliejų savybių, netinkamas jų naudojimas, per didelė koncentracija, nena-tūralūs, nekokybiški aliejai, neatsižvelgimas į organizmo jautrumą, saugojimo ir laikymo taisyklių nepaisymas gali sukelti nepageidaujamą efektą. Eterinių aliejų toksiškumas gali sudirginti odą, sukelti alergines reakcijas, fototoksi-nį efektą, persileidimą ir kt. [3]. Nėštumo laikotarpiu būtina aromaterapiją ir eterinius aliejus rinktis ir dozuoti atidžiai ir atsargiai, siekiant apsaugoti save ir vaisių, nes kai kurie eteriniai aliejai gali sukelti spazmus ar stipriai paveikti kraujotakos sistemą [4].

Jau daugelį metų aromaterapija ir masažai efektyviai tai-komi visą nėštumo laikotarpį, nes kai kurių vaistų vartojimas nėščiosioms yra griežtai draudžiamas dėl galimo neigiamo poveikio vaisiui. Aromaterapija yra švelnesnė priemonė, leidžianti pagerinti moters savijautą tiek prieš gimdymą, tiek gimdymo metu ar po jo, nes eteriniai aliejai padeda įveikti ar sušvelninti daugelį fizinių ir emocinių pojūčių bei simptomų [5].

Pastaraisiais dešimtmečiais aromaterapija plačiau tai-koma nėščiosioms ir neseniai pagimdžiusioms moterims. Dalis akušerių apie aromaterapiją ir jos naudą gimdyvėms kalba drąsiai, rekomenduoja ir naudoja visokeriopai nėš-čiosios priežiūrai. Tai puiki priemonė mažinti gimdymo skausmą, palengvinti fiziologinius nėštumo ir ankstyvosios motinystės rūpesčius bei diskomforto jausmą. Nėščiosios priežiūrai naudojant eterinius aliejus, papildoma įprastinė priežiūra prieš gimdymą, gimdymo metu ar po gimdymo, pradedant nuo pastojimo pradžios iki 28 dienų po gimdymo, kai pasibaigia akušerių priežiūros laikotarpis [5].

Aromaterapijos specialistai, išmanantys nėščiosios kūno anatomijos ir fiziologijos pokyčius, bendradarbiaudami ir tardamiesi su jos priežiūra besirūpinančia kvalifikuota ko-manda, gali patarti naudoti tam tikrus eterinius aliejus. Aku-šerės, užsiimančios privačia aromaterapijos praktika, turėtų pranešti vietos priežiūros institucijai, jei ketina nėščiosios sveikatą gerinti eterinių aliejų pagalba.

Nors kai kurie aromaterapeutai nėščiosioms nenaudoja emenagoginių ar abortinių savybių turinčių eterinių aliejų, realus pavojus kyla tuo atveju, jei šių aliejų bus naudojamas per didelį kiekį ar koncentraciją. Svarbu žinoti, kad pirmuosius tris nėštumo mėnesius vaisius yra ypač jautrus ir pažeidžiamas cheminių medžiagų poveikio. Yra tyrimų, kurie įrodo, kad skirtingos vaisiaus sistemos tam tikru metu yra jautrios skirtingoms cheminėms medžiagoms [5].

Nėštumo metu vengiama emenagoginių eterinių aliejų, skatinančių ir reguliuojančių menstruacijas, todėl šių savybių turinčių aliejų vengiama iki pirmojo trimestro pabaigos, kai moteris supranta esanti nėščia. Tokie eteriniai aliejai aromaterapijoje yra plačiai naudojami gydyti policistines kiaušides, dismenorėją, amenorėją ir priešmenstruacinę įtampą (sindromą), todėl jų reikėtų vengti viso nėštumo metu [5].

Moterys vis dažniau renkasi eterinius aliejus nėštumo metu, tačiau jų pasirinkimą dažniausiai lemia produkto kvapas, todėl kyla klausimas, ar jos turi pakankamai žinių apie aromaterapijos naudą ir galimą žalą nėštumo periodu?

Tyrimo tikslas – atskleisti moterų žinias apie aromaterapijos naudą ir galimą žalą nėščiosioms.

Tyrimo objektas ir metodika

Tyrimo priemone pasirinkta internetinė anoniminė anketa, kurią sudarė 17 klausimų. Visi klausimai buvo uždaro tipo, su vienu arba keliais galimais atsakymo variantais. Tyrimo dalyvės atrinktos tikimybinės paprastosios atsitiktinės imties būdu. Tyrimo dalyvavo 106 respondentės. Didžiosios dalies respondentėlių amžius buvo 18-25 (56 proc.) ir 26-34 (25 proc.) metai. Kiekviena tyrimo dalyvė anoniminėje apklausoje sutiko dalyvauti laisva valia. Prieš tyrimą visos respondentės buvo supažindintos su tyrimo tikslu, informuotos apie anonimiškumą, paaiškinta, kad rezultatai bus viešinami tik apibendrinti, be galimybės identifikuoti atskirus respondentus.

Tyrimo rezultatai

Aromaterapija turi labai plačią pritaikymo ir būdų įvairovę. Į klausimą, kurio tikslas išsiaiškinti moterų žinias apie aromaterapijos būdus, respondentės galėjo pasirinkti kelis atsakymo variantus. Gauti apklausos duomenys parodė, kad žinomiausi aromaterapijos būdai yra inhaliacijos, aromatinės vonios, masažai bei garinimas. Kompresai, naudojimas į vidų ir tiesiogiai ant odos yra mažiau žinomi aromaterapijos būdai. Tik 4 proc. apklaustųjų apie aromaterapijos būdus nieko nežinojo (1 pav.).

Nors dauguma moterų žino įvairius aromaterapijos būdus, tačiau paklausus apie aromaterapijos saugumo reikalavimus nėštumo metu, 68 proc. apklaustųjų nieko apie juos nežinojo. Aromaterapijoje galima naudoti įvairius produktus.

Labiausiai žinoma medžiagų rūšis yra eteriniai aliejai, jie nuo seno atlieka ypač svarbų vaidmenį žmonių gyvenime [6]. Siekiant išsiaiškinti, ar moterys žino skirtingas aromaterapijoje naudojamų medžiagų rūšis, paaiškėjo, kad nedidelė dalis moterų žinojo apie žolelių hidrolatus ir distiliatus bei užpilus. Apie absoliutų ir fitoncідų naudojimą žinojo tik 10 - 19 proc. respondentėlių (2 pav.).

Eterinius aliejus reikia naudoti atsakingai, laikantis saugumo reikalavimų, ypač tada, kai jie naudojami savarankiškai [7]. Daugiau nei pusė respondentėlių žinojo, kad savarankiškai naudojant eterinius aliejus, reikia laikytis šių saugumo reikalavimų: draudžiama naudoti vaikams be suaugusiojo priežiūros; eterinių aliejų nenaudoti ant pažeistos odos; eterinių aliejų nenaudoti akių zonoje; esant alergijai ar jautrumui, atlikti odos lopinėlio testą. Mažiau nei pusė atsakiusių žinojo, jog eterinius aliejus reikia rinktis atsakingai, tik geros kokybės, laikyti tamsioje vietoje. Mažiausiai apklausos dalyvių žinojo, kad nėštumo metu galima naudoti tik 1 procento skiedinį (3 pav.).

Saugus aromaterapijos naudojimas gali numalšinti ar palengvinti daugelį nėštumo metu patiriamų simptomų. 66 proc. apklaustųjų žinojo, kad aromaterapija nėštumo laikotarpiu mažina gimdyvės patiriamą stresą. Atlikto tyrimo, kurio metu nėščiosioms buvo taikomi aromaterapiniai masažai su levandų eteriniu aliejumi, rezultatai parodė, jog tiriamųjų seilėse sumažėjo kortizolio ir padidėjo IgA kiekis [8]. Tai reiškia, jog aromaterapija mažina nėščiųjų patiriamą stresą laukimo metu. Pusė apklausoje dalyvavusių moterų žinojo, kad naudojant aromaterapiją, nerimo ir galvos skausmo simptomai gali būti sumažinti ar net visiškai numalšinti. Literatūroje teigiama, kad tinkamai parinkti eteriniai aliejai gali pagerinti nėščiosios nuotaiką, mažinti depresiją ar nerimo sukeltą kraujospūdį [9]. Nedidelė dalis moterų žinojo, kad aromaterapija gali mažinti raumenų skausmą, odos problemas, vėmimą ir pykinimą, nugaros, dubens skausmus, aukštą kraujospūdį, varikozę, hemorijų ar net gimdymo skausmą. Net 20(19 proc.) apklausos dalyvių neturėjo žinių apie problemas, kurias gali išspręsti aromaterapija nėštumo metu. Viena apklausos dalyvė prie pateiktų atsakymų pridėjo savo variantą – „žemas kraujo spaudimas“ (4 pav.).

Daugiau nei pusė apklausos dalyvių žinojo, kad netinkamai naudojami eteriniai aliejai nėštumo metu gali sukelti nepageidaujamas alergines reakcijas dėl juose esančių oksiduotų komponentų [6]. 39 proc. moterų žinojo, kad jie gali sukelti odos sudirgimą. Nedidelė dalis žinojo, jog netinkamai naudojami eteriniai aliejai nėštumo metu gali sukelti toksinį poveikį kepenims, bronchų hiperaktyvumą, sulėtinti ar sutrikdyti vaisiaus vystymąsi, sukelti neurotoksiškumą, fototoksiškumą, priešlaikinį gimdymą ar savaiminį persileidimą. 42 proc. respondentėlių apie tokią galimą žalą nežinojo (5 pav.).

Tikrinant moterų žinias apie eterinius aliejus, kurių naudojimas nėštumo metu draudžiamas, buvo pateikti dešimt atsakymo variantų (penki draudžiami ir penki galimi naudoti eteriniai aliejai). Atsakymų rezultatai parodė, kad moterys žino, jog kadagio, rozmarino, kamparo, gvazdikėlio ir baziliko eterinius aliejus draudžiama naudoti nėštumo metu. Dalis atsakiusių kaip draudžiamus rinkosi greipfruto, levandos, arbatmedžio, citrinos ir apelsino eterinius aliejus,

1 pav. Respondenčių žinios apie aromaterapijos būdus (N = 106)

2 pav. Respondenčių žinios apie aromaterapijoje naudojamas medžiagų rūšis (N=106)

3 pav. Respondenčių žinios apie savarankiško eterinių aliejų naudojimo reikalavimus (N = 106)

nors jie yra saugūs naudoti nėštumo periodu (6 pav.).

Anketos pabaigoje buvo užduota papildomų klausimų, siekiant išsiaiškinti, ar moterims pakanka informacijos apie aromaterapiją ir jos taikymą nėštumo periodu. 100 apklausos dalyvių atsakė, jog jaučia informacijos apie aromaterapiją

4 pav. Respondenčių žinios apie problemas, kurias gali išspręsti aromaterapija nėštumo laikotarpiu (N = 106)

5 pav. Respondenčių žinios apie galimą eterinių aliejų žalą nėštumo laikotarpiu (N=106)

6 pav. Respondenčių žinios apie nerekomenduojamus naudoti eterinius aliejus nėštumo laikotarpiu (N=106)

nėštumo metu trūkumą. Didžioji dalis (93 proc.) apklausos dalyvių atsakė, kad norėtų daugiau sužinoti apie aromaterapijos naudojimą nėštumo laikotarpiu.

Išvados

1. Aromaterapija ir jai naudojami produktai turi platų panaudojimo galimybių spektrą. Jie naudojami fizinėms bei psichologinėms problemoms spręsti. Nėštumo laikotarpiu aromaterapija gali padėti malšinti ar šalinti tokius negalavimus, kaip stresas, aukštas kraujospūdis, nugaros, dubens skausmai, vėmimas, pykinimas ir kt. Aromaterapijai naudojami eteriniai aliejai būtų ne grynai, o praskiesti iki 1 procento.

2. Apibendrinus tyrimo rezultatus nustatyta, kad didžioji dalis moterų žino, kas yra aromaterapija, tačiau joms trūksta žinių apie aromaterapijos taikymą nėštumo laikotarpiu. Moterys nesusipažinusios su aromaterapijos saugumo reikavimais, eterinių aliejų saugumo veiksniais bei problemomis, kurias gali išspręsti ar sukelti aromaterapija.

Literatūra

1. Scott J, Harrison A. Spa: The Official Guide to Spa Therapy at Levels 2 & 3: Levels 2 and 3. Habia City & Guilds 2006.
2. Zlatkuvienė S. SPA procedūros grožio terapijoje. Kaunas, 2012.
3. Vaikšnorienė V. Aromaterapijos pagrindai. Kaunas: Kauno kolegijos leidybos centras, 2006.
4. Agnew T, Leach M, Segal L. The clinical impact and cost-effectiveness of essential oils and aromatherapy for the treatment of acne vulgaris: a protocol for a randomized controlled trial. *Journal of alternative and complementary medicine*. New York 2014;20(5):399-405.
<https://doi.org/10.1089/acm.2013.0137>
5. Price S, Price L. Aromatherapy for health professionals 4th Edition. 2011.
6. Asay K, Olson C, Donnelly J, Perlman E. The Use of Aromatherapy in Postoperative Nausea and Vomiting: A Systematic Review. *J Perianesth Nurs* 2019;34(3):502-516.
<https://doi.org/10.1016/j.jopan.2018.08.006>
7. de Groot AC, Schmidt E. Essential Oils, Part I: Introduction. *Dermatitis* 2016;27(2):39-42.
<https://doi.org/10.1097/DER.0000000000000175>
8. Chen PJ, Chou CC, Yang L, Tsai YL, Chang YC, Liaw JJ. Effects of Aromatherapy Massage on Pregnant Women's Stress and Immune Function: A Longitudinal, Prospective, Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2017;23(10):778-786.
<https://doi.org/10.1089/acm.2016.0426>
9. Namazi M, Amir Ali Akbari S, Mojab F, Talebi A, Alavi Majd H, Jannesari S. Aromatherapy with citrus aurantium oil and anxiety during the first stage of labor. *Iran Red Crescent Med J* 2014;16(6):e18371.
<https://doi.org/10.5812/ircmj.18371>

WOMEN'S KNOWLEDGE OF AROMATHERAPY DURING PREGNANCY, ITS BENEFITS AND POTENTIAL HARMS

D. Barragan Ferrer, V. Bražukaitytė

Keywords: aromatherapy, pregnancy, essential oils.

Summary

Aromatherapy is recognized as a therapeutic alternative to help women reduce their physiological stress during pregnancy and cope with the pain during childbirth. However, with an increase in the popularity of this safe method as a treatment for pregnant women, attention should be paid to the choice of essential oils. This prudent decision should be based on possible detrimental effects, for example, on the blood circulation system or spam. Thus, the aim was to evaluate the level of understanding of the effects of aromatherapy for this group of women. A questionnaire survey was chosen for the present study. The survey showed that women of all ages have used, are using aromatherapy (regardless of education level). The results also showed that women know how to use essential oils, but they are often unaware of the health risks associated with their use. It was observed that one in five of these women ignore both the significant benefits and the health risks. Finally, there is general agreement among all respondents that there is a lack of information about the effects related to the use of essential oils. Also, they wish to further their knowledge about the use of these oils.

Correspondence to: diana.barragan.ferrer@go.kauko.lt

Gauta 2021-09-06