

活得好

天天健康

香薰疗法能助眠?

文 / 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

一些人睡眠有障碍，而选择香薰疗法，希望帮助更好地入睡。香薰疗法是否真的有助眠效果？哪些人不适合使用？本报《活得好》请专科医生解析。

由于防疫措施放宽，更多居家办公者可回到公司上班，有些人发现睡眠出现问题，有难以入睡或睡不安稳的现象。国立大学医院（国大医院）神经内科高级顾问医生陈慈欣接受《活得好》访问时说，影响睡眠质量的原因很多，其中一个原因是习惯的改变，影响人体独特的昼夜节律（circadian rhythm）。

至于香薰疗法是否有助于改善睡眠质量，陈医生说，目前医学界对于这方面的研究不多。

在有限的研究当中，一项针对健康大学生睡眠质量的研究显示，睡眠质量较差者使用薰衣草和甜橙精油，客观来说，在睡眠时间等方面获得改善，但对良好睡眠品质未有成效。



陈慈欣医生



香薰疗法可助眠？（档案照）

其他一些研究则提议，罗莎大马士革（Rosa damascene）精油可改善心脏病患者的睡眠质量，并减少焦虑程度，但试验强度（strength of the trial）有限。

陈医生提醒，尽管有一些微弱的证据显示香薰疗法或某些气味可能有助于睡眠，但医学证据并不充分，因此不建议长期使用。尤其提醒，对某些气味过敏者不宜使用。

若真的想要尝试香薰疗法，医生建议，别单靠单一疗法，而建议配合正确的睡眠卫生、压力管理、适量运动等，以加强助眠的效果。