

Ю.В. Сизова

Научный руководитель: преподаватель В.В. Воронова,

*Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Владимирской области «Муромский медицинский колледж»*

*ул. Ковровская, д.18, г. Муром, 602256*

*E-mail: murkol@mail.ru*

### **Эфирные масла как средство профилактики и лечения заболеваний**

Эфирные масла - это смеси летучих душистых веществ, получаемые из различных частей эфирно-масличных растений (цветки, листья, корни, кора, плоды и т.д). Они были известны с незапамятных времен. Тысячелетиями передавались накопленные знания об эфирных маслах в разных культурах, таких как Египет, Греция, Индия, Китай, Вавилон и др. В настоящее время эфирные масла приобретают все большую популярность среди населения, и имеют широкий диапазон применения.[1]

Целью данной работы является рассмотрение эфирных масел как средства профилактики и лечения заболеваний. Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить некоторые свойства эфирных масел и их побочные эффекты.

2. Выявить частоту использования эфирных масел врачами лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ) г.Мурома.

3. Разработать рекомендации для пациентов по использованию эфирных масел.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: изучение теоретических работ по применению эфирных масел, анализ медицинских научных статей по данной тематике, анкетирование врачей лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ) г.Мурома.

Тема нашего исследования весьма актуальна, так как современная медицина направлена на поиск более эффективных и безопасных средств лечения и профилактики заболеваний и мы рассматриваем применение эфирных масел как одно из таких возможных средств.

В ходе данной работы были изучены некоторые фармакологические свойства эфирных масел, такие как антисептическое (противомикробное, противогрибковое, противовирусное действие), желчегонное, мочегонное, спазмолитическое, болеутоляющее, антидепрессантное и др.[2] На основе анализа научных статей по данной тематике были выявлены следующие побочные эффекты и реакции: аллергический эффект, фототоксичность и фотосенсибилизация, нефротоксический и гепатотоксический эффекты, токсическое влияние на плод.[3]

Для выявления частоты использования эфирных масел врачами лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ) г.Мурома было проведено анкетирование. Результаты данного анкетирования показали что 67% респондентов рекомендуют своим пациентам использовать эфирные масла для профилактики заболеваний, а для лечения заболеваний рекомендуют всего лишь 16% респондентов.

Нами были разработаны рекомендации с учетом фармакологических свойств эфирных масел и выявленных побочных эффектов:

- обязательно следует проводить кожно-аллергическую пробу с эфирным маслом;
- перед применением необходимо проконсультироваться с врачом;
- избегать попадания эфирного масла в глаза, уши и наружные половые органы;
- не следует наносить неразбавленные аромамасла на кожу и слизистые оболочки;
- всегда применяйте эфирное масло только в допустимой концентрации;
- внимательно знакомьтесь с ароматерапевтическими рецептами;
- никогда не применяйте внутрь эфирные масла в чистом виде.

Таким образом мы рассматриваем эфирные масла как действенное средство профилактики и лечения заболеваний кожных покровов (акне, дерматит, ожоги и др.), дыхательной системы (ОРЗ, ОРВИ и др.), нервной системы (бессонница, мигрень, стресс, депрессия и др.), опорно-двигательной системы (артрит, артроз и др.) и др.

### **Литература**

1. Солдатченко С.С., Кашенко Г.Ф. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. – Симферополь: «Таврида», 2000. - 162 с.

2. Таблица свойств эфирных масел [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://lavandovy-svet.ru/articles/table-of-essential/>

## Секция 16. Проблемы экологии и техносферной безопасности

3. Аринштейн А.И., Радченко Н.М., Петровская К.М., Серкова А.А. Мир душистых растений. М.: «Колос», 1983. - 174 с.