

Aromatherapy and Arthritis

芳香療法和關節炎 / 芳香疗法和关节炎

What is arthritis?

什麼是關節炎? / 什么是关节炎?

Arthritis is a common condition that causes pain and inflammation in a joint. The word arthritis comes from 'arthr' (joint) and 'itis' (inflammation). It is used to describe a wide range of diseases of the joints and related tissues that cause pain, stiffness and, sometimes, joint deformities and loss of function.

關節炎是導致關節疼痛和炎症的常見病症。關節炎這個詞來自'arthr' (關節) 和'itis' (炎症)。它用於描述關節和相關組織的各種疾病，這些疾病引起疼痛，僵硬，有時還會導致關節畸形和功能喪失。 / 关节炎是导致关节疼痛和炎症的常见病症。关节炎这个词来自'arthr' (关节) 和'itis' (炎症)。它用于描述关节和相关组织的各种疾病，这些疾病引起疼痛，僵硬，有时还会导致关节畸形和功能丧失。

The two most common types of arthritis are:

兩種最常見的關節炎類型是： / 两种最常见的关节炎类型是：

- Osteoarthritis
骨關節炎 / 骨关节炎
- Rheumatoid arthritis
類風濕關節炎 / 类风湿关节炎

Osteoarthritis

骨性關節炎 / 骨性关节炎

It most often develops in adults who are in their late 40s or older. It's also more common in women and people with a family history of the condition. However, it can occur at any age as a result of an injury, or be associated with other joint-related conditions, such as gout or rheumatoid arthritis.

它通常發生在 40 歲或 40 歲以上的成年人身上。在女性和有家族病史的人群中，這種情況更為常見。然而，它可以在任何年齡由於受傷而發生，或者與其他關節相關的病症如痛風或類風濕性關節炎相關。 / 它通常发生在 40 岁或 40 岁以上的成年人身上。在女性和有家族病史的人群中，这种情况更为常见。然而，它可以在任何年龄由于受伤而发生，或者与其他关节相关的病症如痛风或类风湿性关节炎相关。

Osteoarthritis initially affects the smooth cartilage lining of the joint. This makes movement more difficult than usual, leading to pain and stiffness. Once the cartilage lining starts to roughen and thin, the tendons and ligaments have to work harder. This can cause swelling and the formation of bony spurs, called osteophytes.

骨關節炎最初影響關節的光滑軟骨襯裡。這使得運動比平時更加困難，導致疼痛和僵硬。一旦軟骨襯裡開始粗糙和變薄，肌腱和韌帶就必須更加努力。這可能導致腫脹和骨刺的形成，稱為骨贅。/ 骨关节炎最初影响关节的光滑软骨衬里。这使得运动比平时更加困难，导致疼痛和僵硬。一旦软骨衬里开始粗糙和变薄，肌腱和韧带就必须更加努力。这可能导致肿胀和骨刺的形成，称为骨赘。

Severe loss of cartilage can lead to bone rubbing on bone, altering the shape of the joint and forcing the bones out of their normal position. The most commonly affected joints are those in the hands, spine, knees and hips.

軟骨的嚴重損失可導致骨骼上的骨骼摩擦，改變關節的形狀並迫使骨骼脫離其正常位置。最常見的關節是手，脊柱，膝蓋和臀部。/ 软骨的严重损失可导致骨骼上的骨骼摩擦，改变关节的形状并迫使骨骼脱离其正常位置。最常见的关节是手，脊柱，膝盖和臀部。

Rheumatoid arthritis

類風濕關節炎 / 类风湿关节炎

Rheumatoid and osteoarthritis are two different conditions. Rheumatoid arthritis occurs when the body's immune system targets affected joints, which leads to pain and swelling.

類風濕和骨關節炎是兩種不同的病症。類風濕性關節炎發生在身體的免疫系統瞄準受影響的關節時，會導致疼痛和腫脹。/ 类风湿和骨关节炎是两种不同的病症。类风湿性关节炎发生在身体的免疫系统瞄准受影响的关节时，会导致疼痛和肿胀。

The outer covering (synovium) of the joint is the first place affected. This can then spread across the joint, leading to further swelling and a change in the joint's shape. This may cause the bone and cartilage to break down.

關節的外層（滑膜）是受影響的第一個地方。然後，這可能會擴散到關節，導致進一步腫脹和關節形狀的變化。這可能導致骨骼和軟骨分解。/ 关节的外层（滑膜）是受影响的第一个地方。然后，这可能会扩散到关节，导致进一步肿胀和关节形状的变化。这可能导致骨骼和软骨分解。

People with rheumatoid arthritis can also develop problems with other tissues and organs in their body.

患有類風濕性關節炎的人也可能在身體的其他組織和器官中出現問題。 / 患有类风湿性关节炎的人也可能在身体的其他组织和器官中出现问题。

Other types of arthritis and related conditions;

其他類型的關節炎和相關病症; / 其他类型的关节炎和相关病症;

Ankylosing spondylitis, Cervical spondylosis, Fibromyalgia, Lupus, Gout, Psoriatic arthritis, Enteropathic arthritis, Reactive arthritis, Secondary arthritis and Polymyalgia rheumatica.

強直性脊柱炎 · 頸椎病 · 纖維肌痛 · 狼瘡 · 痛風 · 銀屑病關節炎 · 腸病性關節炎 · 反應性關節炎 · 繼發性關節炎和風濕性多肌痛。 / 强直性脊柱炎，颈椎病，纤维肌痛，狼疮，痛风，银屑病关节炎，肠病性关节炎，反应性关节炎，继发性关节炎和风湿性多肌痛。

For more information please visit www.nhs.uk

欲了解更多信息，請訪問 www.nhs.uk / 欲了解更多信息，请访问 www.nhs.uk

What causes arthritis?

什麼引起關節炎? / 什么引起关节炎?

- Being a woman – Some types of arthritis, such as lupus, rheumatoid arthritis and fibromyalgia primarily affect women. Overall, nearly twice as many women as men get arthritis.
作為女性 - 某些類型的關節炎，如狼瘡，類風濕性關節炎和纖維肌痛主要影響女性。
總體而言，女性接近關節炎的機率是男性的兩倍。 / 作为女性 - 某些类型的关节炎，如狼疮，类风湿性关节炎和纤维肌痛主要影响女性。总体而言，女性接近关节炎的机率是男性的两倍。
- Being a man – Ankylosing spondylitis and gout primarily affect men.
作為男性 - 強直性脊柱炎和痛風主要影響男性。 / 作为男性 - 强直性脊柱炎和痛风主要影响男性。
- Heredity – A tendency towards some types of arthritis may be inherited, including susceptibility to autoimmune disease and a weakness in joints or bones that makes you more at risk from injury.

遺傳 - 某些類型的關節炎傾向可能是遺傳性的，包括對自身免疫性疾病的易感性以及關節或骨骼的虛弱，使您更容易受傷。 / 遗传 - 某些类型的关节炎倾向可能是遗传性的，包括对自身免疫性疾病的易感性以及关节或骨骼的虚弱，使您更容易受伤。

- Repeated joint injuries or stresses – Sports or work activities can damage or even wear away cartilage in the joints.
反复的關節損傷或壓力 - 運動或工作活動可能會損傷甚至磨損關節中的軟骨。 / 反复的关节损伤或压力 - 运动或工作活动可能会损伤甚至磨损关节中的软骨
- Obesity – Being overweight puts extra strain on knees and hips and can contribute to osteoarthritis and gout.
肥胖 - 超重會對膝蓋和臀部造成額外的壓力，並可能導致骨關節炎和痛風。 / 肥胖 - 超重会对膝盖和臀部造成额外的压力，并可能导致骨关节炎和痛风。

The symptoms of arthritis will vary depending on the type. This is why it's important to have an accurate diagnosis if you have:

關節炎的症狀將根據類型而有所不同。這就是為什麼如果您有以下情況進行準確診斷非常重要的原因： / 关节炎的症状将根据类型而有所不同。这就是为什么如果您有以下情况进行准确诊断非常重要的原因：

- Joint pain, tenderness and stiffness
關節疼痛，壓痛和僵硬 / 关节疼痛，压痛和僵硬
- Weakness and muscle wasting
虛弱和肌肉萎縮 / 虚弱和肌肉萎缩
- Swelling in one or more joints, especially if accompanied by warmth and/or redness.
一個或多個關節腫脹，特別是伴有溫暖和/或發紅。 / 一个或多个关节肿胀，特别是伴有温暖和/或发红。
- Stiffness around the joints that lasts for at least an hour in the early morning.
關節周圍的僵硬，在清晨持續至少一個小時。 / 关节周围的僵硬，在清晨持续至少一个小时。

- Sudden difficulty using or moving a joint normally.

正常使用或移動關節時突然出現困難。 / 正常使用或移动关节时突然出现困难。

How aromatherapy helps for arthritis?

芳香療法如何幫助治療關節炎？ / 芳香疗法如何帮助治疗关节炎？

Aromatherapy works on the sensory system and enhances the parasympathetic response, which is closely linked with endorphins (Weil 1996). Inhaling sweet aromas has been found to increase pain tolerance (Prescott & Wilkie 2007), and aromatherapy can be helpful in alleviating chronic pain (Buckle 1999). The analgesic effects of aromatherapy can be traced to several factors, depending on whether the essential oils are used topically on the area of pain or inhaled to reduce the sensation of pain.

芳香療法在感覺系統上起作用並增強副交感神經反應，這與內啡肽密切相關（Weil 1996）。已發現吸入甜味可增加疼痛耐受性（Prescott & Wilkie 2007），芳香療法可有助於緩解慢性疼痛（Buckle 1999）。芳香療法的鎮痛作用可以追溯到幾個因素，這取決於精油是否局部用於疼痛區域或吸入以減輕疼痛感。 / 芳香疗法在感觉系统上起作用并增强副交感神经反应，这与内啡肽密切相关（Weil 1996）。已发现吸入甜味可增加疼痛耐受性（Prescott & Wilkie 2007），芳香疗法可有助于缓解慢性疼痛（Buckle 1999）。芳香疗法的镇痛作用可以追溯到几个因素，这取决于精油是否局部用于疼痛区域或吸入以减轻疼痛感。

Many people with chronic pain report that an aromatherapy massage can give relief for some time after treatment. Many different oils can be used such as lavender, marjoram to relieve muscle spasm; ginger if you have a circulatory problem, as well as other oils such as rosemary or peppermint which are thought to have stimulating properties.

許多慢性疼痛患者報告說，芳香療法按摩可以在治療後緩解一段時間。可以使用許多不同的油，如薰衣草，馬鬱蘭，以緩解肌肉痙攣;姜，如果你有循環問題，以及其他油，如迷迭香或薄荷，被認為具有刺激性。 / 许多慢性疼痛患者报告说，芳香疗法按摩可以在治疗后缓解一段时间。可以使用许多不同的油，如薰衣草，马郁兰，以缓解肌肉痉挛;姜，如果你有循环问题，以及其他油，如迷迭香或薄荷，被认为具有刺激性。

Essential oils can be used to treat a wide range of common complaints. Special care must be taken regarding the use of oils which can cause dermal irritation in concentration and those oils which are known to be phototoxic, such as bergamot, lemon and bitter orange. Before using a particular oil, the safety data information on the individual oils should be consulted.

精油可用於治療各種常見疾病。必須特別注意使用可導致皮膚過敏的油和已知具有光毒性的油，如佛手柑，檸檬和苦橙。在使用特定油之前，應查閱有關各種油的安全數據信息。 / 精油可用于治疗各种常见疾病。必须特别注意使用可导致皮肤过敏的油和已知具有光毒性的油，如佛手柑，柠檬和苦橙。在使用特定油之前，应查阅有关各种油的安全数据信息。

Essential oils which can be used for arthritis conditions:

可用於治療關節炎的精油： / 可用于治疗关节炎的精油：

- **Ginger oil**
薑油 / 姜油
(*Zingiber officinale*)
- **Peppermint oil**
薄荷油 / 薄荷油
(*Mentha piperita*)
- **Chamomile, German oil**
洋甘菊 · 德國油 / 洋甘菊, 德国油
(*Matricaria recutita*)
- **Chamomile, Roman oil**
洋甘菊 · 羅馬油 / 洋甘菊, 罗马油
(*Chamaemelum nobile*)
- **Lavender oil**
薰衣草油 / 熏衣草油
(*Lavandula angustifolia*)
- **Rosemary oil**
迷迭香油 (迷迭香 / 迷迭香油 (迷迭香
(*Rosmarinus officinalis*)
- **Eucalyptus oil**
桉樹油 / 案树油
(*Eucalyptus globulus*)
- **Patchouli oil**
廣藿香油 / 广藿香油
(*Pogostemon cablin*)
- **Frankincense oil**
乳香油 / 乳香油
(*Boswellia sacra*)
- **Myrrh oil**
沒藥油 / 没药油
(*Commiphora myrrha*)
- **Plai oil**
Plai 油 / Plai 油
(*Zingiber cassumunar*)
- **Juniper oil**
杜松油 / 杜松油
(*Juniperus communis*)

- **Thyme oil**
百里香油 / 百里香油
(*Thymus vulgaris*)
- **Pine, Scotch oil**
松樹 · 蘇格蘭油 / 松树, 苏格兰油
(*Pinus sylvestris*)
- **Lemon oil**
檸檬油 / 柠檬油
(*Citrus limon*)
- **Sweet Marjoram oil**
甜馬鬱蘭油 / 甜马郁兰油
(*Origanum majorana*)
- **Black Pepper oil**
黑胡椒油 / 黑胡椒油
(*Piper nigrum*)
- **Bergamot oil**
佛手柑油 / 佛手柑油
(*Citrus bergamia*)

Blending suggestion: for pain relief

混合建議：緩解疼痛 / 混合建议：缓解疼痛

- Chamomile, Roman
洋甘菊 · 羅馬 / 洋甘菊, 罗马
(*Chamaemelum nobile*)
- Lavender
薰衣草 / 熏衣草
(*Lavandula angustifolia*)
- Rosemary
迷迭香 / 迷迭香
(*Rosmarinus officinalis*)
- Sweet almond oil
甜杏仁油 / 甜杏仁油
(*Prunus amygdalus var.dulcus*)

Blending suggestion: for anti-inflammatory

混合建議：用於消炎 / 混合建议：用于消炎

- Ginger oil

- 薑油 / 姜油
(*Zingiber officinale*)
- Lavender
薰衣草 / 熏衣草
(*Lavandula angustifolia*)
- Lemon oil
檸檬油 / 柠檬油
(*Citrus limon*)
- Coconut oil
椰子油 / 椰子油
(*Cocos nucifera*)
- Evening prim rose
晚櫻 / 晚樱
(*Oenothera biennis*)

Blending suggestion: for anti-rheumatic

混合建議：用於抗風濕 / 混合建议：用于抗风湿

- Lavender oil
薰衣草油 / 熏衣草油
(*Lavandula angustifolia*)
- Juniper oil
杜松油 / 杜松油
(*Juniperus communis*)
- Pine, Scotch oil
松樹 · 蘇格蘭油 / 松树, 苏格兰油
(*Pinus sylvestris*)
- Sweet almond oil
甜杏仁油 / 甜杏仁油
(*Prunus amygdalus var.dulcus*)
- St John's Wort oil
聖約翰草油 / 圣约翰草油
(*Hypericum perforatum*)

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。 / 请务必联系合格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的润滑油。

Reference:

參考： / 参考：

- <https://www.nhs.uk/conditions/arthritis/>
- Overcoming arthritis, Dr. Paul Lam & Judith Horstman
克服關節炎 · Paul Lam 博士和 Judith Horstman / 克服关节炎，Paul Lam 博士和 Judith Horstman
- <https://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/complementary-and-alternative-medicines/complementary-therapies/aromatherapy.aspx>
- <https://draxe.com/essential-oils-for-arthritis/>
- <http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/aromatherapy-arthritis-pain-essential-oils/>
- <https://www.healthline.com/health/essential-oils-for-arthritis>
- The Encyclopedia of Essential Oils, Julia Lawless
精油百科全書 · Julia Lawless / 精油百科全书，Julia Lawless
- <https://www.rheumatoidarthritis.org/living-with-ra/diet/essential-oils/>
- http://www.holisticonline.com/Remedies/Arthritis/arth_article-arthritis-and-aromatherapy.htm
- <https://www.avena.co.uk/arthritis-rheumatism-massage-oil/>
- Carrier Oils, Infused Oils & Hydrolats/Hydrosols, Linda Lee Smith
載體油 · 注入油和水凝膠/水溶膠 · Linda Lee Smith / 载体油，注入油和水凝膠/水溶膠，Linda Lee Smith
- Clinical Aromatherapy – Essential Oils in Practice, Buckle, Jane
臨床芳香療法 - 實踐中的精油 · Buckle · Jane / 临床芳香疗法 - 实践中的精油，Buckle, Jane

To find a practitioner to discuss your needs [click here](#)

要找到從業者討論您的需求，請點擊[此處](#) / 要找到从业者讨论您的需求，请点击[此处](#)