

สถานภาพงานวิจัยภูมิปัญญาการใช้น้ำมันหอมระเหย ในการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ปรธรรมาศ พลธิษฐ์ภคกุล^{1*} และ สุพรรณษา สมวงษ์²

Received: 1 September 2021 / Revised: 30 November 2021 / Accepted: 30 May 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สถานภาพของงานวิจัยด้านภูมิปัญญาการใช้้ำมันหอมระเหย และผลต่อการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ และเพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อบรรเทาอาการนอนไม่หลับ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารระดับทุติยภูมิ กลุ่มประชากร ได้แก่ งานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ในประเทศไทยในโครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (Thai Library Integrated System: ThaiLIS) งานวิจัยจากฐานข้อมูล Thai Index Medicus และงานวิจัยจากฐานข้อมูลต่างประเทศ ได้แก่ Medline และ Cumulative Index to Nursing Allied Health Literature (CINAHL) โดยทำการสืบค้นข้อมูลในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาคือ ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2552 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2562 จำนวน 15 เรื่อง

ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพการวิจัยด้านภูมิปัญญาการใช้้ำมันหอมระเหย เป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคนอนไม่หลับและใช้น้ำมันหอมระเหยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ที่เข้าร่วมการศึกษาดังแต่ 6 -72 คน โดยลักษณะการใช้น้ำมันหอมระเหยคือ การใช้น้ำมันหอมระเหยในการสูดดม และการดูดซึมผ่านทางผิวหนัง ส่วนรูปแบบของการใช้ที่นิยมมากที่สุดคือ การใช้น้ำมันหอมระเหยในการสูดดม น้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้ในการศึกษามี 3 ชนิด คือ น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ น้ำมันหอมระเหยเลมอนบาล์ม และน้ำมันหอมระเหยส้ม โดยน้ำมันหอมระเหยสามารถลดอาการนอนไม่หลับได้อย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบการรายงานอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงจากการใช้น้ำมันหอมระเหย

คำสำคัญ: น้ำมันหอมระเหย, อาการนอนไม่หลับ, ภูมิปัญญา, สถานภาพงานวิจัย

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

²อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษฏร์ธานี

*E-mail: pattama@rmutt.ac.th

The Research Status of Local Wisdom in Essential Oils Usage to Relieve Insomnia

Pattama Pasitpakakul^{1*} and Supansa Somwong²

Abstract

The purposes of this research were 1) to analyze the research status of local wisdom in essential oils usage to relieve insomnia and 2) to collect the knowledge of essential oils to alleviate insomnia. This documentary research collects the secondary data during January 2009 to January 2019 from the electronic database in Thailand, namely Thailand digital collection Thailand, Thai Index Medicus, Medline, and Cumulative Index to Nursing Allied Health Literature (CINAHL), Nursing and Health Professions, totally 15 research papers about the use of essential oils to relieve insomnia.

The result of the research found that the participants of that use essential oils from 6 to 72 participants. The usage of essential oils were for inhalation and absorption through the skin. However, the most popular form of use was the use of essential oils for inhalation. Three types of essential oils were used in the study consisted of Lavender essential oils, Lemon Balm essential oil and Orange essential oil. By using essential oils, they can significantly help to reduce insomnia and at the same time there were no severe reports regarding the use of essential oils.

Keywords: Essential oils, Insomnia, Local wisdom, Research status

¹Assistant Professor, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Thanyaburi

²lecturer, Boromarajonani College of Nursing Suratthani

*E-mail: pattama@rmutt.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการแข่งขันทางเศรษฐกิจที่สูงขึ้นทำให้การใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป การประกอบกิจกรรมทางกาย การพักผ่อนหย่อนใจ และการทำงานอดิเรกลดน้อยลง รวมถึงความใส่ใจในเรื่องของการนอนหลับ และเวลาพักผ่อนมีน้อยลงด้วย ซึ่งการนอนหลับมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในการซ่อมแซมสร้างเสริมและเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงเป็นการพักผ่อนร่างกายหลังจากประกอบกิจกรรมทางกายที่เหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน ดังที่สุกัญญา ศกสวัสดิ์เมฆินทร์ (2556) ได้ศึกษาไว้ว่าการพักผ่อนนอนหลับมีบทบาทสำคัญต่อร่างกาย การนอนหลับเป็นช่วงที่กลไกในร่างกายได้พักผ่อน เพราะฉะนั้นเซลล์ของร่างกายและอวัยวะของร่างกายจะได้พักการรับข้อมูล จึงเป็นช่วงที่ซ่อมแซมตัวเองและจะช่วยให้ระบบการใช้พลังงานกับการเผาผลาญไขมันในร่างกายเป็นปกติ อีกทั้งการนอนหลับจะช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน ในช่วงของการนอนจะมีฮอร์โมนหลายตัวหลั่งออกมาขณะที่เราหลับ เพราะฉะนั้นถ้าเรานอนอย่างถูกวิธีและนอนได้อย่างมีคุณภาพ ฮอร์โมนแต่ละตัวที่หลั่งออกมาก็จะทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบ ทำให้ระบบในร่างกายของเราไม่แปรปรวนและเป็นไปตามกลไกธรรมชาติของร่างกายนั่นเอง ในเรื่องของสมอง ในช่วงที่ได้นอนหลับอย่างมีคุณภาพ สมองจะได้พักการรับข้อมูล และได้จัดเรียงข้อมูลที่ได้รับในแต่ละวันเข้าสู่สมองอย่างเป็นหมวดหมู่ ทำให้ความจำเราดีขึ้น และสามารถเรียนรู้และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพักผ่อนที่เหมาะสม ซึ่ง Landis (2002) กล่าวว่า การนอนหลับที่ไม่เพียงพอและการนอนไม่หลับเป็นภาวะที่พบบ่อยในหลาย ๆ คน การอดนอนเรื้อรังและการนอนหลับไม่พอสะสมมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ ที่แย่ที่สุดอาจเป็นปัญหาต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการทำงานได้

การรักษาอาการนอนไม่หลับมีแนวทางการบรรเทารักษาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การรักษาอาการนอนไม่หลับโดยใช้ยา เช่น ยาคีลอร์อลไฮโดรต บาร์บิทูเรต ยาเบนโซไดอะซีปีน เป็นต้น ยาแต่ละตัวจะมีโครงสร้างทางเคมี และกลไกการออกฤทธิ์ที่ต่างกัน ซึ่งการใช้ยานอนหลับหลายชนิดได้ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย เช่น ยาเบนโซไดอะซีปีนจะทำให้มีอาการง่วงนอนในเวลาระหว่างวัน และการมีอาการนอนไม่หลับด้วยวิธีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ยา ได้แก่ การรักษาโดยการควบคุมสิ่งเร้า การรักษาด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การรักษาเพื่อให้ความคิดและความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอน การตั้งใจทำในทางตรงกันข้าม การจำกัดการนอน และการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยที่ดีเพื่อการนอนหลับการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ภาวะการนอนไม่หลับ จากผลจากการตรวจร่างกายผู้นอนไม่เพียงพอ มีผลกระทบทั้งทางด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงดังนี้ 1) ผลกระทบด้านร่างกาย มีการศึกษาเป็นจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าอาการนอนไม่หลับมีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับมีความถี่ในปัญหาสุขภาพ การไปพบแพทย์ และเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมากกว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ และมีการพบหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าการนอนไม่หลับมีผลต่อการทำงานของเม็ดเลือดขาว 2) ผลกระทบด้านจิตใจ และพฤติกรรม ผู้ป่วยอาจมีอาการเหนื่อยล้า เช่น พบว่าความเหนื่อยล้ามักเป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับ

มนุษย์รู้จักนำภูมิปัญญาการใช้น้ำมันหอมระเหยทางการแพทย์มานานกว่า 5,000 ปีมาแล้ว โดยเริ่มจากสมัยอียิปต์ จีน และอินเดีย ในอียิปต์มีการใช้น้ำมันหอมระเหยเก่าแก่คือ เมอร์ (Myrrh) และจูนิเปอร์ (Juniper) เพื่อ

รักษาสภาพศพ มีการใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อช่วยสมานแผล ใช้ในการนวด ใช้ทำน้ำหอม และใช้ประเทืองผิว ในอินเดียมีการใช้น้ำมันหอมระเหยในศาสตร์การแพทย์อายุรเวท เช่น น้ำมันไม้จันทน์ (Sandalwood oil) ในขณะที่ประเทศจีนมีการใช้น้ำมันกุหลาบ มะลิ ชิง และคาโมมายด์ ต่อมาในสมัยกลางมีการใช้พืชหอมและเครื่องเทศ เพื่อต่อต้านโรคระบาด มีการระบุการใช้น้ำมันหอมในตำรายาของประเทศเยอรมัน และมีการผลิตเพื่อการค้าในปี ค.ศ. 1553 (สุรพจน์ วงศ์ใหญ่, มปป.:4) การนำภูมิปัญญามาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจใน ลักษณะการบำบัดด้วยกลิ่น หรือสุนทรบำบัด (Aromatherapy) เป็นทางเลือกหนึ่งที่ได้รับความสะดวกและเป็น ที่นิยม ปัจจุบันได้มีการนำน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) เข้ามาช่วยทำให้หลับง่าย ซึ่งน้ำมันหอมระเหยเป็น สารประกอบที่มีกลิ่นและสามารถระเหยได้ น้ำมันหอมระเหยสามารถสกัดได้จากน้ำมันของพืชที่อยู่ในดอก ใบ ลำต้น ราก เมล็ด เนื้อไม้และเปลือกไม้ มนุษย์ประยุกต์ใช้กลิ่นเพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งเชิงกายภาพและจิตใจ จะเห็นได้จากมีผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยวางจำหน่ายมากมาย เช่น เทียนที่มีน้ำมันหอมระเหยเข้าไปเป็น ส่วนประกอบด้วย เมื่อจุดก็จะมีกลิ่นหอม หรือในรูปของครีม โลชั่น ใช้ในการทา นวด ซึ่งระหว่างการทา นวด ก็จะได้รับกลิ่นหอมด้วย นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยยังใช้เป็นสารแต่งกลิ่นในอุตสาหกรรมยา เครื่องสำอาง และ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น สบู่ ยาสระผม น้ำหอม ครีมล้างหน้า ครีมอาบน้ำ (วิณา จิรัญธิระกุล, 2542) จะเห็นได้ว่า น้ำมันหอมระเหยมีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่เสมอ มีผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่ มุ่งเน้นการบำบัดรักษา ตลอดจนหวังผลต่อภาวะจิตใจและอารมณ์ในรูปแบบที่หลากหลาย

การศึกษาวิจัยสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนพบว่ามีน้อยมาก ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึง ได้ทำการรวบรวมและทบทวนวรรณกรรม เพื่อวิเคราะห์สถานภาพของงานวิจัยในด้านการใช้น้ำมันหอมระเหยและ ผลต่อการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ และเพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับข้อดีและการใช้น้ำมันหอมระเหยการ บรรเทาอาการนอนไม่หลับ ศึกษาถึงน้ำมันหอมระเหยกับการนอนหลับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของผู้ที่ประสบปัญหาในการนอนหลับเป็นอย่างมาก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อวิเคราะห์สถานภาพของงานวิจัยในด้านการใช้น้ำมันหอมระเหยและผลต่อการบรรเทาอาการนอน ไม่หลับ
- 2) เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยผู้วิจัยคัดเลือก เอกสารระดับทุติยภูมิ คือ งานวิจัยที่เป็นบทความวิชาการ ปรินทิพนิพนธ์และวิทยานิพนธ์ จากฐานข้อมูล อิเล็กทรอนิกส์ในประเทศไทยในโครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (Thai Library Integrated System: ThaiLIS) งานวิจัยจากฐานข้อมูล Thai Index Medicus และงานวิจัยจากฐานข้อมูลต่างประเทศ ได้แก่ Medline และ Cumulative Index to Nursing Allied Health Literature (CINAHL) ที่รวบรวมบทความทางวิชาการและ

วิจัยจากวารสารทางการแพทย์โดยทำการสืบค้นข้อมูลในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาคือ ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2552 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2562 จำนวน 15 เรื่อง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเชิงเอกสารนี้ ผู้วิจัยเน้นเฉพาะงานวิจัยเชิงทดลองในมนุษย์ที่เป็นผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับ โดยกำหนดคำสำคัญในการค้นหาสืบค้น ประกอบด้วยคำว่า น้ำมันหอมระเหย สุนัขบำบัด ภูมิปัญญาการใช้้ำมันหอมระเหย ภาวะนอนไม่หลับ โรคนอนไม่หลับ Aromatherapy, Essential oil, Insomnia โดยผลการคัดเลือกพบว่า มีวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกลไกการออกฤทธิ์และฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของน้ำมันหอมระเหย ชนิดและวิธีการนำมาใช้ การวัดผลลัพธ์และผลในการรักษา ในการสืบค้นขั้นต้นได้จำนวน 114 การศึกษา จากนั้นนำมาคัดกรองข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องด้วยการพิจารณาจากชื่อเรื่องและบทคัดย่อ เหลือจำนวน 91 การศึกษา แล้วจึงพิจารณารายละเอียดเนื้อหาเฉพาะที่มีความเกี่ยวข้องเหลือจำนวน 82 การศึกษา แบ่งเป็นบทความของประเทศไทย จำนวน 14 บทความ และบทความต่างประเทศจำนวน 68 บทความ และเมื่อพิจารณาตามระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยได้คัดออกจำนวน 21 เรื่อง เนื่องจากไม่ใช่งานวิจัยเชิงทดลอง และคัดออกอีก 18 เรื่อง เพราะเป็นงานวิจัยที่ทดลองในสัตว์ และคัดออกอีก 28 เรื่อง เนื่องจากศึกษาในกลุ่มที่ไม่ใช่ผู้ป่วย เหลืองานวิจัยที่คัดเข้าจำนวน 15 เรื่องที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารระดับทฤษฎีภูมิซึ่งมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกเอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 1) มีความถูกต้อง (Authenticity) คือ เป็นเอกสารที่มาจากแหล่งเชื่อถือได้ มีความถูกต้อง สมบูรณ์ สอดคล้องกับบริบทของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาที่ตีพิมพ์ 2) มีความน่าเชื่อถือ (Credibility) คือ เป็นเอกสารที่ปราศจากข้อผิดพลาดและการบิดเบือนข้อมูล 3) ความเป็นตัวแทน (Representativeness) คือ เป็นเอกสารที่สามารถแสดงรายละเอียดแทนเอกสารประเภทเดียวกันได้ รายละเอียดสามารถเป็นตัวแทนกลุ่มประชากรตัวอย่างได้ และ 4) มีความหมายชัดเจน (Meaning) คือ เป็นเอกสารที่สามารถเข้าใจได้ง่าย ชัดเจน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิเคราะห์ผลของการใช้น้ำมันหอมระเหยต่ออาการนอนไม่หลับจะใช้การวิเคราะห์สรุปเชิงเนื้อหา (Narrative summary) เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางคลินิกของน้ำมันหอมระเหยในการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ และสรุปผลโดยการอธิบายความสัมพันธ์ของน้ำมันหอมระเหย กับองค์ประกอบทางเคมีและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ในน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการบำบัดอาการนอนไม่หลับ

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับและใช้น้ำมันหอมระเหยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ โดยแต่ละการศึกษามีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาดังนี้

1. สถานภาพของงานวิจัยในด้านการใช้น้ำมันหอมระเหยและผลต่อการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

- 1.1 ชนิดและวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหย

ตารางที่ 1 ชนิดและวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยในงานศึกษาตัวอย่าง

ชนิด	วิธีการใช้	ผล	จำนวน บทความ
ลาเวนเดอร์ Lavender	การสูดดม/การดูดซึม ผ่านทางผิวหนัง/การ ฉีดพ่น	สามารถลดความวิตกกังวล เพิ่ม ประสิทธิภาพในการนอนหลับ โดยไม่มี ผลข้างเคียง	13
ส้มซ่า Citrus aurantium L.	การสูดดม	ทำให้นอนหลับได้ยาวนานมากขึ้น	1
เลมอนบาล์ม Lemon balm	การดูดซึมผ่านทาง ผิวหนัง	มีคุณภาพในการนอนหลับดีขึ้นโดยไม่มี ผลข้างเคียง	1

จากตารางที่ 1 พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้น้ำมันหอมระเหยที่สกัดมาจากดอกลาเวนเดอร์ เป็นองค์ประกอบหลัก โดยการใช้การสูดดม และทาผิวหนัง องค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ได้แก่ linalyl acetate (ร้อยละ 30-50) และ linalool (ร้อยละ 20-30) เป็นสารในกลุ่ม terpenoid จากงานศึกษาของ George, G.T. (2005) พบว่า อาสาสมัคร 10 คน (ชาย 5 คนและหญิง 5 คน) เข้าร่วมการศึกษา 4 สัปดาห์ น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ช่วยให้อาสาสมัครที่มีอาการนอนไม่หลับมีอาการดีขึ้น โดยไม่พบผลกระทบบางอย่างที่ตามมา

1.2 การวัดผลลัพธ์และผลในการรักษา หมายถึง การตอบสนองด้านพฤติกรรม ความรู้สึกของผู้ป่วย การไม่ได้รับผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ ความสามารถคงไว้ซึ่งสภาวะ (maintaining well – being)

ตารางที่ 2 การวัดผลลัพธ์และผลในการรักษา

การวัดผลลัพธ์	ผล	จำนวน บทความ
Video record to assess behavior and count frequency of behavior	ช่วยลดอาการนอนไม่หลับได้	3
Chinese version of Pittsburgh Sleep Quality Index (CPSQI)	มีประสิทธิภาพในการนอนหลับ	2
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	ผู้ป่วยมีความทนต่อการใช้น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ได้เป็นอย่างดี มีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น	5
Holistic Complementary and Alternative Medicine Questionnaire (HCAHQ)	สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับ	2

ตารางที่ 2 (ต่อ)

การวัดผลลัพธ์	ผล	จำนวน บทความ
Hamilton Rating Scale for Depression (HAMD-17)	ช่วยลดอาการวิตกกังวล และนอนหลับได้ดีมากขึ้น	1
The St. Mary's Hospital Sleep Questionnaire	สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ	1
Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory-form Korean YZ (STAI-KYZ)	ช่วยลดระดับความวิตกกังวลและเพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับ	1
The Beck Anxiety Inventory (BAI) scale.	เพิ่มคุณภาพการนอนหลับและลดความวิตกกังวล	1
The Richard Campbell Sleep Questionnaire to assess quality of sleep.	น้ำมันหอมระเหยอาจเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ	1
Data were analyzed using SPSS	การสูดดมกลิ่นหอมเป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ	2
หมายเหตุ: บางบทความมีวิธีการวัดผลลัพธ์มากกว่า 1 วิธี		

จากตารางที่ 2 พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้การวัดผลลัพธ์แบบ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) และผลในการรักษาพบว่า ผู้ป่วยมีความทนต่อการใช้น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ได้เป็นอย่างดี และมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น จากงานศึกษาของ Lin et al. (2007) ใช้เครื่องมือในการวัดผลลัพธ์คือ แบบประเมินภาวะการนอนไม่หลับ การประเมินสามารถลดความรุนแรงของการนอนไม่หลับได้ โดยทำการวัดผลในสัปดาห์ที่ 0 (เริ่มทำการศึกษา) สัปดาห์ที่ 3 (หลังได้รับการทดลองแรก) สัปดาห์ที่ 5 (หลังจากระงับพัก) สัปดาห์ที่ 8 (หลังได้รับการทดลองที่สอง) ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการรักษาด้วยน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ผู้ป่วยมีความทนต่อการใช้น้ำมันความระเหยลาเวนเดอร์ได้เป็นอย่างดีและสามารถรักษาภาวะอาการนอนไม่หลับได้มีนัยสำคัญ

2. องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ตารางที่ 3 องค์ความรู้จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ผู้ทำการศึกษา	จำนวน (ราย)	ลักษณะของ ผู้ร่วมทดลอง	ระยะเวลา	ผลการศึกษา
Smallwood et al.,2001	21	ผู้ป่วยโรค สมองเสื่อม	ไม่ได้ระบุ	สามารถลดอาการนอนไม่หลับได้
Ballard et al.,2002	72	ไม่ได้ระบุ	1 เดือน	1) กลุ่มที่ได้รับน้ำมันหอมระเหยเลมอนบาล์มคุณภาพ 2) การนอนหลับดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
Maria et al.,2003	10	ผู้ป่วยที่มี อาการวิตกกังวล	ไม่ได้ระบุ	สามารถใช้เป็นทางเลือกในการรักษาโรคนอนไม่หลับ
Lee et al.,2004	51	มารดาหลังคลอด	3 เดือน	1) ลดความเหนื่อยล้าหลังคลอด 2) เพิ่มคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญ
George et al.,2005	10	อาสาสมัครที่มีอาการนอนไม่หลับ	1 เดือน	อาสาสมัครที่เป็นสตรีที่มีอาการนอนไม่หลับจะดีขึ้น
Lin et al.,2007	70	ผู้ป่วยโรค สมองเสื่อม	2 เดือน	สามารถรักษาอาการนอนไม่หลับในผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมได้อย่างมีนัยสำคัญ
Chien et al.,2011	34	หญิงวัยกลางคนที่มีอาการนอนไม่หลับ	3 เดือน	ผู้หญิงที่ได้รับการบำบัดด้วยกลิ่นหอมมีการปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญ
Choi et al.,2012	44	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	2 เดือน	การสูดดมกลิ่นหอมเป็นการแทรกแซงทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาในการนอนหลับสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ผู้ทำการศึกษา	จำนวน (ราย)	ลักษณะของ ผู้ร่วม ทดลอง	ระยะเวลา	ผลการศึกษา
Cho et al.,2013	8	ผู้ป่วยโรค หลอดเลือด หัวใจ	3 เดือน	หลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ควบคุมกับกลุ่มที่ได้รับน้ำมันหอม ระเหยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
Berit et al.,2013	24	ผู้ป่วยโรค สมองเสื่อม	-	น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ช่วย ลดอาการนอนไม่หลับและความ วิตกกังวล
Maria et al.,2014	6	ผู้ป่วยที่มี ความวิตก กังวล	-	1) ความวิตกกังวลลดลงอย่าง มีนัยสำคัญ 2) อาการนอนไม่หลับของผู้ป่วย ดีขึ้น 3 ราย
Jamie et al.,2014	50	ผู้ป่วยในหอ ผู้ป่วย ระดับกลาง	1 วัน	น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ เป็น วิธีที่มีประสิทธิภาพในการปรับปรุง การนอนหลับสำหรับผู้ป่วยในหอ ผู้ป่วยระดับกลาง
Mahnaz et al.,2015	58	มารดาหลัง คลอด	2 เดือน	1) ก่อนการแทรกแซงไม่มีความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 2) น้ำมันหอมระเหยมีประสิทธิภาพ ในการปรับปรุงคุณภาพการนอน หลับของมารดา
Karadag et al.,2015	60	ผู้ป่วยนอน ไม่หลับใน ICU	1 เดือน	การเปรียบเทียบคะแนน PSQI และ BAI ของผู้ป่วยในกลุ่มควบคุม และการแทรกแซงก่อนและหลัง การแทรกแซงแสดงให้เห็นความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ
Masoume et al.,2017	60	ผู้ป่วยทั่วไป	2 วัน	การใช้น้ำมันหอมระเหยพบว่าไม่มี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

จากตารางที่ 3 พบว่าการใช้น้ำมันหอมระเหยสามารถลดภาวะนอนไม่หลับอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยบางฉบับสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยที่นอนไม่หลับได้ และไม่มีผลการรายงานอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงจากการใช้ แม้ว่าในปัจจุบันมีการใช้น้ำมันหอมระเหยอย่างกว้างขวาง แต่ในการศึกษาพบประเด็นที่ค่อนข้างสำคัญ เช่น ขนาดของประชากรผู้เข้าทำการศึกษายังมีจำนวนน้อยมาก ประชากรของกลุ่มผู้ป่วยที่เข้ามารักษาที่ต่างชนิดกัน การมี Intervention บางอย่างร่วมด้วย เช่น การนวด การสัมผัสร่างกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจมีผลต่อการรักษาได้ (ฐาปนีย์ หงส์รัตนารกิจ, 2555)

สรุปและอภิปรายผล

การใช้น้ำมันหอมระเหยในการบรรเทาอาการนอนไม่หลับและทำการศึกษาในมนุษย์ โดยพบว่ามีการใช้ น้ำมันหอมระเหย 3 ชนิดที่ใช้ทำการศึกษาคือ (1) น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ (2) น้ำมันหอมระเหยส้ม (3) น้ำมันหอมระเหยเลมอนบาล์ม

องค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ได้แก่ linalyl acetate (ร้อยละ 30-50) และ linalool (ร้อยละ 20-30) เป็นสารในกลุ่ม terpenoid องค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยเลมอนบาล์ม (M. officinalis) ได้แก่ Monoterpenes (มากกว่าร้อยละ 60), Citronellal (ร้อยละ 30-40), Citral (ร้อยละ 20-30) (Abuhamdah & Chazot, 2008) ผลของสารที่มีกลิ่นหอมต่อมนุษย์แบ่งได้เป็น 2 ด้านคือ ด้านสรีรวิทยา (Physiological effects) และด้านจิตวิทยา (Psychological effects) ผลทางด้านสรีรวิทยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อระบบประสาทกลาง หรือระบบประสาทอัตโนมัติ หรือทั้งสองระบบ ผลทางด้านจิตวิทยาออกฤทธิ์ผ่านทางประสาทสัมผัสของกลิ่นหรือระบบรับกลิ่นซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาได้ ส่วนใหญ่กลไกทางด้านสรีรวิทยาและด้านจิตวิทยาจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

1. น้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้ในงานวิจัยควรผ่านการระบุและตรวจวิเคราะห์ปริมาณสารสำคัญและองค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหย โดยหน่วยงานที่มีมาตรฐานและไม่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย รวมถึงควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบน้ำมันหอมระเหยที่มีสายพันธุ์ (Species) ต่างกัน
2. ควรมีการศึกษาถึงผลการรักษาในผู้ป่วยที่มีความแตกต่างของประเภทอาการนอนไม่หลับ รวมไปถึงระดับความรุนแรงของอาการนอนไม่หลับ อีกทั้งควรมีการติดตามผลหลังการทดสอบอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น และได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันจะเป็นประโยชน์ต่อการแพทย์และสาธารณสุขต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ฐาปนีย์ หงส์รัตนารกิจ. (2555). *น้ำมันหอมระเหยและการใช้ในสุคนธบำบัด*. นครนายก: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิณา จิรจรรย์กุล. (2542). อะโรมาเธอราปี (Aromatherapy). *จุลสารข้อมูลสมุนไพร*, 16(2), 36- 41.

สุรพจน์ วงศ์ใหญ่. (มปป). *ตำราวิชาการสูคนบำบัด*. นนทบุรี: กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

สุกัญญา ศกศวัตเมธีพันธ์. (2556). *ความสำคัญของการนอน*. [ออนไลน์], ค้นเมื่อ 18 เมษายน 2563, จาก:
http://www2.samitivejhospitals.com/healtharticle_detail.

Ballard, C.G., O'Brien, J.T., Reichelt, K., and Perry, E.K. (2002). *Essential Oils as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double blind, placebo-controlled trial with Melissa*. Retrieved May 4, 2019, from
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11607948>.

Chien, L.W., Cheng, S.L., and Liu, C.F. (2011). *The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21869900>.

Cho, M.Y., Min, E.S., Hur M.H., and Lee, M.S. (2013). *Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23476690>.

Choi, E.M., and Lee, K.S. (2012). *Effects of Aroma inhalation on Blood Pressure, Pulse Rate, Sleep, Stress, and Anxiety in Patients with Essential Hypertension*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from <http://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201218552489515.page>.

George, G.T., Godfrey, A.D., and Prescott, P. (2005). *A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of Lavandula angustifolia as a treatment for mild insomnia* [Online] Retrieved May 4, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16131287>.

Jamie, L., Catherine, M., and Karen, K.D. (2014). *Effect of Lavender Aromatherapy on Vital Signs and Perceived Quality of Sleep in the Intermediate Care Unit: A Pilot Study*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from.
https://www.researchgate.net/publication/259559842_Effect_of_Lavender_Aromatherapy_on_Vital_Signs_and_Perceived_Quality_of_Sleep_in_the_Intermediate_Care_Unit_A_Pilot_Study.

Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., and Bakir, E. (2015). *Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26211735>.

Landis, C.A. (2002). Sleep and methods of assessment. *The Nursing Clinics of North America*, 37(4), 583-597.

- Lee, Sung-Gee., and Kim, H.J. (2004). *Effects of Aroma Inhalation on Fatigue and Sleep Quality of Postpartum Mothers*. [Online] , Retrieved May 4, 2019, from <https://kjwhn.org/Synapse/Data/PDFData/0102KJWHN/kjwhn-10-235.pdf>.
- Lin ,PW., Chan, WC., Ng, BF., and Lam, LC. (2007). *Efficacy of aromatherapy (Lavandula angustifolia) as an intervention for agitated behaviours in Chinese older persons with dementia: a cross-over randomized trial*. [Online] , Retrieved May 4, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17342790>.
- Mahnaz, KF., Zahra, BM., Ziba T., Reza B., Ali M., and Pouran M. (2015). *Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4443384/>.
- Maria, F., and Arnim, Q. (2014). *A case series on the use of lavendula oil capsules in patients suffering from major depressive disorder and symptoms of psychomotor agitation, insomnia and anxiety*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17342790>.
- Smallwood, J., Brown, R., Coulter, F., Irvine, E., and Copland, C. (2001). *Essential oil and behavior disturbances in dementia: a randomized controlled trial*. [Online], Retrieved May 4, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11607948>.