

# САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТОАРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

## Инструкция

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И  
КУРОРТОЛОГИИ МЗиСР РФ

ГУ НИИ МЕДИЦИНЫ ТРУДА РАМН

СОГЛАСОВАНО

Директор ГУ НИИ Медицины труда РАМН  
академик РАМН, профессор

Н. Ф. Измеров

УТВЕРЖДАЮ

Председатель секции по  
восстановительной медицине,  
курортологии и физиотерапии  
Ученого Совета МЗиСР РФ  
академик РАМН, профессор

А. Н. Разумов

### Учреждение-разработчик:

- ФГУ РНЦ Восстановительной медицины и курортологии МЗиСР РФ;
- ГУ НИИ Медицины труда РАМН

### Исполнители:

- сотрудники ФГУ РНЦ ВМиК с.н.с., к.м.н. Крикорова С.А., с.н.с., к.м.н. Дашина Т.Н., с.н.с. Старосельская С.В., зав. водолечебницей Бабушкина Т.Н.
- сотрудники ГУ НИИ Медицины труда к.м.н., с.н.с. Королева Е.П., зав. отд. физиотерапии Рудый С.С.

### Предназначение:

для врачей восстановительной медицины и физиотерапевтов

### Введение

В настоящее время фитоароматерапия (применение натуральных эфирных масел с лечебной целью) все чаще используется в ар-

сенале средств современного врача восстановительной медицины и физиотерапевтов при лечении больных с различной патологией. Фитоароматерапия (ФАТ) применяется как на курортах, так и вне курортной практики, а именно: в поликлиниках, медсанчастях, стационарах и других лечебных и оздоровительных учреждениях. В связи с тем, что эфирные масла относятся к органическим веществам, способным вызывать при воздействии на человека различные побочные отрицательные реакции, актуальность и практическая значимость данной инструкции несомненна.

Известны следующие наиболее используемые способы лечебного применения эфирных масел (ЭМ): ванны, ароматерапевтический массаж, втирания, компрессы, укутывания, ингаляции, аэрофитотерапия, бани паровые и суховоздушные (сауна).

При назначении ФАТ практикующие врачи должны знать особенности дозировок ароматических масел при различных заболеваниях

в зависимости от: их стадии, возраста больного, наличия сопутствующей патологии, способа применения, а также противопоказания к их назначению.

Большое значение для получения терапевтического эффекта и отсутствия побочных эффектов имеет оптимально устроенный кабинет для проведения фитоароматерапевтических процедур (ароматерапевтического массажа, ингаляций и др.).

В инструкции представлены и правила безопасности для медицинского персонала при работе с эфирными маслами на основании действующих приказов Министерства здравоохранения и социального развития.

### Правила назначения дозировок эфирных масел

Для проведения ароматерапевтического массажа в различных изданных в России за последние годы пособиях по ароматерапии, как отечественных, так и зарубежных, даются неоднозначные разведения эссенциальных масел на масле основы, базисном растительном масле (от 1 капли эфирного масла на 1 мл базисного до 1 капли эфирного масла на 4–5 мл базисного). Наш собственный опыт, а также анализ зарубежной литературы, позволяет рекомендовать значительное снижение оптимального разведения (1 капля ароматического масла на 1 каплю базисного) в два или в три раза, в следующих случаях:

- 1) если больной принимает вазоактивные препараты;
- 2) если больной принимает транквилизаторы и психотропные средства;
- 3) если больной среднего и пожилого возраста;
- 4) если у больного хроническое заболевание выраженной стадии;
- 5) если больной принимает гомеопатические средства, большое разведение следует употреблять при всех способах терапии эфирными маслами;
- 6) детям дошкольного и подросткового возраста помимо большого разведения эфирных масел (в 3–4 раза) нельзя назначать масла, содержащие большое количество кетонов, фенолов и других компонентов ЭМ;
- 7) для беременных женщин применение эфирных масел должно быть максимально ограниченным, так как достоверных данных, подтверждающих их безвредность при беременности в настоящее время нет. Ряд масел,

содержащих в большом количестве кетоны способны вызвать спазм мускулатуры матки, что делает их абсолютно противопоказанными для беременных.

Для ванн рекомендуется применение 6–8 капель эфирного масла на 150–200 л воды (на одну ванну) – оптимальное разведение. Однако это разведение может вызвать обострение патологического процесса у больных с выше указанных патологиях и состояниях. Ванны для этих групп больных рекомендуется назначать по щадящим параметрам: 4 капли ароматического масла на одну ванну при температуре воды 36–37, продолжительность процедуры 8–10 минут, 2–3 ванны в неделю. В настоящее время разработаны и утверждены методики применения скипидарных, хвойных, шалфейных и некоторых других ароматерапевтических ванн в лечении больных с различными заболеваниями, показания и противопоказания к их использованию.

Не рекомендуется применять для ванн следующие масла: эвкалипт перечный, перечная мята, тимьян красный, базилик, гвоздика, имбирь, цинамон вследствие выраженного раздражения кожи содержащимися в данных ЭМ в большом количестве химическими составляющими (монотерпены, альдегиды и др.).

Для ингаляций рекомендуется следующее разведение: 1 капля эфирного масла на 200 мл теплой воды. Для масляных ингаляций наиболее часто применяют мятное и эвкалиптовое масло. Продолжительность ингаляций – 5–7 минут.

Не рекомендуется назначать масляные ингаляции больным с заболеваниями легких, имеющих контакт с большим количеством сухой пыли (асбестовая, асфальтовая и др.), так как пыль при контакте с маслами образует плотные пробки, которые закупоривают просвет бронхов. Масляные ингаляции не назначают больным с нарушением дренажной функции бронхов, поскольку это может привести к избыточному скоплению жира в бронхах.

Для аэрофитотерапии оптимальным считается содержание ЭМ в 1 м<sup>3</sup> воздуха помещения – 0,5–0,7 мг/м<sup>3</sup>, что приближается к природной концентрации эфирных масел в воздухе в весене-летний период. Процедуры аэрофитотерапии проводятся с помощью специальных аппаратов для распыления ЭМ, или различных ароматниц (фарфоровых, керамических) в которых нужная концентрация достигается из расчета 2 капли ЭМ на 5 м<sup>2</sup> помещения. Продолжительность сеанса не более 30 минут.

Не рекомендуется проводить процедуры аэрофитотерапии в весенний (период цветения) и летний периоды года.

### Основные требования при назначении ЭМ

Все больные получающие любые процедуры ФАТ перед началом лечения должны тщательно обследоваться на индивидуальную чувствительность к конкретным запахам, а также при контактном методе лечения им следует проводить кожную пробу на чувствительность в виде нанесения избранного ЭМ на локтевой сгиб с отслеживанием реакции в течение 24 часов.

При назначении ЭМ необходимо учитывать общеизвестные разработанные противопоказания для данного конкретного метода воздействия (массаж, ванны, ингаляции).

### Специальные противопоказания к применению ЭМ

1. Ряд масел, содержащих до 80–90 % таких вещества, как альдегиды, кетоны, фенолы способны вызывать сильное раздражение кожи и слизистых, усиливают сокращение мускулатуры матки, активируют судорожную активность головного мозга. Это относится к маслам туи, аира тростникового, хрена, мяты болотной, руты душистой, кустарниковой полыни, пижмы, можжевельника казачьего, горького миндаля и некоторых других масел. Эти масла не рекомендуется использовать для ФАТ.

2. При использовании масел, содержащих кумарины и фурукумарины, которые способны вызывать фото-сенсбилизацию, необходимо рекомендовать больным не находиться под прямыми лучами солнца.

3. Масла, содержащие монотерпены и в связи с этим быстро испаряющиеся необходимо хорошо закупоривать и долго не хранить.

4. Альдегид эстерметилсалицилат, находящийся в масле березы, сандала, скипидара обладает нефротоксичностью, особенно если содержится в большом, более 50 % количестве.

5. Масла, содержащие фенолы, кетоны, фенольные эфиры, альдегиды не рекомендуется применять детям и беременным женщинам.

### Основные требования к оборудованию кабинета фитоароматерапии и массажного кабинета

1. Для осмотра больного и подбора масел необходимо наличие кабинета (отдельного), в

котором врач осматривает пациента. Время осмотра и подбора масел в среднем составляет 40–60 минут. Интерьер кабинета врача должен быть выдержан в теплых спокойных тонах, с плотными пластиковыми шторами на окнах, снабжен креслами для возможности релаксации больного и создания условий для непринужденной беседы.

2. В связи с тем, что после процедуры больному необходимо горячее питье (чай, фитонастои), должен быть отдельный кабинет для отдыха, снабженный электрочайником и чайным сервизом, моющими дезинфицирующими средствами, раковиной с горячей и холодной водой.

3. Процедуры аромассажа должны проводиться в отдельном кабинете, снабженном приточно-вытяжной вентиляцией с 8–10 кратным обменом воздуха в час, выключаемой из комнаты медицинского персонала, с подогревом воздуха. Температура воздуха должна быть в пределах +23 °С–+25 °С.

Площадь помещения, температурно-влажностный режим и вентиляция должны быть в соответствии с СанПиН 2.1.3.1375-03 «Гигиенические требования к размещению, устройству, оборудованию и эксплуатации больниц, родильных домов и других лечебных стационаров» (4 м<sup>2</sup> на 1 место, но не менее 12 м<sup>2</sup> при наличии 1 места, температура в пределах 20 °С, приточно-вытяжная вентиляция обеспечивает 8–10-кратный обмен воздуха в час). Минимальная площадь для кабинета 12 м<sup>2</sup>.

Массажный стол должен быть длиной 1,92–2 метра, шириной 65–75 см, с отверстием для лица в головном конце кушетки, снабжен устройством для возможности регулирования высоты кушетки. Массажный стол должен быть снабжен различными валиками для подкладывания под ноги, спину и голову. Массажный стул должен иметь такую высоту, чтобы для стоп массажистки при сидении на нем была хорошая опора. Кабинет для проведения аромассажа должен быть оборудован умывальником с холодной и горячей водой. Пол в массажной должен быть деревянный и покрытый линолеумом. Стены окрашены масляной краской светлых тонов. В кабинете массажа должна быть специальная мебель (индивидуальные шкафы) для одежды массажиста и больного, для хранения масел, для хранения индивидуальных массажных простынь и полотенец. Желательно наличие ширмы для переодевания больного. Обязательно наличие магнитофона для проведения процедуры под

спокойную релаксирующую музыку. Плотные пластиковые шторы на окнах, коврик на полу – также желательны в интерьере кабинета ароматического массажа.

4. В связи с тем, что в кабинетах фитотерапии имеются вредные производственные факторы в виде повышенной ионизации воздуха, вызываемой эфирными маслами, наличие в воздухе повышенного содержания терпенов, являющихся составной частью большинства эфирных масел, а также других летучих компонентов, необходим постоянный контроль за содержанием ароматических веществ в воздухе кабинета, чтобы концентрация вредных веществ в воздухе не превышала предельно допустимых концентраций по ГОСТ 12.1.005.76.

Оборудование для кабинета фитотерапии и массажного кабинета:

1. Кушетка с отверстием для лица.
2. Стул для массажиста.
3. Шкафы (2) для хранения масел и полотенец.
4. Стол и 2 кресла для беседы с больным.
5. Магнитофон с набором кассет с релаксирующей музыкой.
6. Электрочайник с чайным сервизом для питья фиточая после процедуры.
7. Маленький шкафчик для хранения сервиза, чашек и наборов трав.
8. Обязательно наличие раковины с горячей и холодной водой и дезинфицирующих средств для мытья посуды.
9. Вытяжное устройство.
10. Набор больших махровых полотенец в количестве не менее 10.
11. Одноразовые простыни и полотенца.

Основные требования к оборудованию кабинета аэрофитотерапии:

1. Помещение групповой ингаляции должно быть изолированным. Стены помещения должны быть облицованы на высоту 2 м глазурованной плиткой, пол покрыт линолеумом, потолок – известкой.

2. Площадь помещения, температурно-влажностный режим и вентиляция должны быть в соответствии с СНиП 11-69-78 (4 м<sup>2</sup> на 1 место, но не менее 12 м<sup>2</sup> при наличии 1 места, температура в пределах 20 °С, приточно-вытяжная вентиляция обеспечивает 8–10-кратный обмен воздуха в час).

3. Интерьер кабинета должен быть выдержан в теплых спокойных тонах, с плотными пластиковыми шторами на окнах, снабжен креслами для возможности релаксации больного.

### **Требования к медицинскому персоналу, работающему с эфирными маслами**

Общий характер действия эфирных масел на организм человека близок к действию летучих наркотиков. Невысокие концентрации этих пахучих веществ, обуславливающие лишь приятные ощущения у одних лиц, вызывают у других (чаще у женщин) головокружение, головную боль («одуряющие запахи»), иногда и более серьезные симптомы со стороны нервной системы (невропатии). Пары эфирных масел часто раздражают слизистые оболочки глаз и верхних дыхательных путей, вызывают тошноту и рвоту.

При контакте с эфирными маслами возникают кожные поражения в виде зуда и кожных высыпаний, дерматитов. Некоторые масла являются аллергенами. Развитию чувствительности к эфирным маслам способствует депонирование их в коже человека.

В соответствии с приказами Минздравмедпрома РФ 4 № 90 от 14.03.96 г. «О порядке проведения предварительных и периодических медицинских осмотров работников и медицинских регламентов допуска к профессии» и № 405 от 10.12.96 «О проведении предварительных и периодических медицинских осмотров работников», а также приказом Министерства здравоохранения России №83 от 16.08.04 «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядка проведения этих осмотров (обследований)» медицинский персонал, работающий с эфирными маслами, должен проходить обязательные медицинские осмотры.

При проведении медицинского осмотра лиц, поступающих на работу в массажный кабинет и другие отделения физиотерапии, где используются ароматические эфирные масла, врачи ЛПУ должны руководствоваться «Перечнем общих медицинских противопоказаний к допуску в контакт с вредными, опасными веществами и производственными факторами» (приложение 4 к приказу Минздравмедпрома № 90 от 14.03.96 г.), а также дополнительными медицинскими противопоказаниями. На работу с конкретными веществами не допускаются лица, страдающие аллергическими заболеваниями органов дыхания и кожи.