



## 針灸中醫保健 Acupuncture Chinese Health Care

### 一、什麼是針灸適應症：

- (一)痛症：關節炎、風濕痛、頭痛、偏頭痛、三叉神經痛、肩頸痛、五十肩、網球肘、腕痛、手足麻木、腰背痛、坐骨神經痛、扭傷、退化性膝痛、神經肌肉痛、帶狀疱疹引發之疼痛、運動傷害等
- (二)耳鼻喉疾患：耳鳴、過敏性鼻炎、神經性重聽、梅尼爾氏徵候群
- (三)腸胃系統：胃痛、消化不良、食慾不振、打呃、消化性障礙
- (四)呼吸系統：氣喘、咽喉炎、氣管炎等
- (五)神經系統：顏面神經麻痺、中風後遺症、肌肉萎縮、神經功能障礙等
- (六)皮膚系統：青春痘、過敏性皮膚炎、全身癢等
- (七)婦科系統：痛經、月經不調、更年期障礙等
- (八)身心疾患：失眠、焦慮、精神官能症、神經衰弱、性機能障礙等
- (九)其他：減肥、假性近視、戒菸、戒酒等

### 二、健康指導：

#### (一)治療前

1. 移除藥膏、貼布並清潔乾淨
2. 保持心情放輕鬆，情緒穩定
3. 請穿著寬鬆的衣物，使患部易於露出
4. 飲食不宜過飢或過飽
5. 過於疲倦時不宜接受治療
6. 曾有暈針史者請事先告知醫護人員
7. 治療當日如有其他特殊不適，請告知醫護人員
8. 有特殊疾病，如病毒性肝炎及其他可能經血液傳染的疾病、心臟病、裝置心臟節律器，請告知醫護人員

#### (二)治療中

1. 針灸時身體放輕鬆，並保持放鬆心情
2. 入針後若有不適如：頭暈、胸悶、眼花、冒汗、呼吸不暢，應立即告知醫護人員

【續後頁】

- 3.臥床時將全身重力平均躺臥於床面上，保持自己最舒適的姿勢，行動不便之病人需家屬陪同
- 4.針灸治療中不要隨便移動身體或改變姿勢，以免造成疼痛並改變原針刺深度及出現彎針情形
- 5.電針治療時局部若有不適，應告知醫護人員處理
- 6.治療中若扎針的地方持續疼痛，請告知醫護人員處理
- 7.艾灸治療時若覺得局部灼熱不適，請務必立即告訴醫護人員

### (三)治療後

- 1.針灸後如有出血或血腫等現象，請立即通知醫護人員
- 2.不要去揉針孔處，以免造成瘀血或出血及感染
- 3.針後殘存的酸脹感為針感滯留，可能會留幾個小時，甚至一～二天，此為正常現象，可自行以毛巾熱敷按摩來緩解
- 4.針灸治療後，有出血的傷口 1-2 小時內暫不碰水
- 5.扎針的地方如有瘀血或痠痛，不必害怕，它多半會自行吸收或消失，若有發炎現象（紅、腫、熱、痛），請勿熱敷，並儘速回診，由醫師診治
- 6.慢性病需長期治療者，請遵照醫師指示回診

### 三、參考資料

- 鍾蕙如等(2019)．中醫護理學(二版)，永大。
- 黃維三(2020)．針灸科學(增新版)，正中書局。
- 陳聰堅、嚴俊麟(2021)．中高齡族群對軟組織損傷接受針灸治療過程的認知與滿意度研究．*福祉科技與服務管理學刊*，9(1)，21-36。
- 郭長青等(2022)．中醫皮膚針療法．中國醫藥科技出版社。