

# 中醫針灸注意事項



## 衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

### 一、針灸注意事項：

#### 1. 針灸治療前：

- (1) 貼膏藥處必須移除。
- (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、熬夜精神不佳、酒後意識不清、孕婦、有開放性傷口流血不止者，不宜針灸。
- (5) 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、癲癇，請告知醫護人員。
- (6) 治療當日如有其他特殊不適，請告知。

#### 2. 針灸治療中：

- (1) 放鬆心情。

- (2) 針刺入後如有不適，如：頭暈、胸悶、眼花、冒汗、呼吸不順暢想吐，應立即告知醫護人員。
- (3) 治療時保持自己最舒適的姿勢，臥床時將全身重力平均躺臥於床平面上，行動不便之病人需家屬陪同。
- (4) 治療中不要隨便移動身體或改變姿勢，以免改變原針刺深度及彎針情形。
- (5) 電針治療時局部若有不適，應告知醫護人員處理。
- (6) 治療中若扎針地方持續疼痛，請告知醫護人員處理。

#### 3. 針灸治療後：

- (1) 不去揉針孔，以免造成瘀血或出血及感染。
- (2) 針後殘存的針感，可能會留幾個小時，甚至一至二天，此為正常現象。

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO. 220: 中醫針灸注意事項」衛教指導

給予病人護理指導單張。  可說出護理指導內容 1~2 項。  可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：\_\_\_\_\_，說明日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日，病人或家屬：\_\_\_\_\_，關係：\_\_\_\_\_

(3) 扎針的地方如有瘀血或痠痛時，不必害怕，多半會自行吸收或消失，可熱敷、勿過度揉壓，如有發炎現象（紅、腫、熱、痛），請勿熱敷，並儘速回診，由醫師診治。

(4) 針灸治療後，有出血的傷口1~2小時內暫不碰水，當日仍可正常洗澡。

#### 4. 貼藥布時機：

(1) 針灸後患部貼藥布可加強針灸消炎止痛作用。

(2) 病人患處有傷口，不可貼藥布，可做簡單消毒包紮後轉診外科處置。

(3) 綠色藥布(乾性)用於新近期(1~2週內)扭挫傷。

(4) 黑色萬靈膏(濕性)用於舊風寒溼酸痛症受傷期超過1~2週以上。

(5) 貼藥布過敏者，若紅腫、搔癢應立即取下藥布，需等皮膚恢復後再貼，嚴重者轉診皮膚科。

#### 二、飲食宜忌：

1. 忌寒涼、生冷飲食：冰品、茶類、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄、竹筍等。

2. 忌辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物：辣椒、大蒜、老薑、蔥、沙茶醬、茴香、韭菜、肉桂、羊肉、龍眼、荔枝、芒果、榴槤、醃漬品、咖啡、咖哩等。

3. 多食清淡且容易吸收食物：蘋果、葡萄、芭樂、柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、桑椹、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸、雞蛋、牛奶、豆漿、米飯等。

制定日期：102年04月

修訂日期：110年04月(2)

審閱日期：112年05月