

針灸注意事項

門診中醫部

針灸是將針灸的針穿刺過皮膚，刺激特定的穴位，來改善身體機能。建議每週 2~3 次，每次治療時間約 15~20 分鐘，通常連續針灸 6 次為一個療程，療程多寡依病情輕重而定。

針灸前注意事項

1. 若針灸部位在頭皮的人，請於治療前一天洗頭，保持頭部清潔。
2. 請穿著寬鬆衣物或上下兩件式套裝，請不要穿著連身洋裝及襪襪，以方便針灸治療的執行。
3. 請保持心情放鬆，情緒平穩。
4. 空腹、過度緊張、飢餓、飯後一小時內、工作過度勞累、體力透支、飲酒是暈針的高危險群，不適合執行針灸治療。
5. 有特殊疾病，如：病毒性肝炎（如：B 型肝炎、C 型肝炎）、血液傳染性疾病（愛滋病、梅毒）、心臟病、裝置心臟節律器，請告知醫護人員。

針灸中注意事項

1. 針灸治療時請保持自己最放鬆的姿勢，若有行動不便之病人需家屬陪同。
2. 針灸或留針治療時，勿任意移動身體，以免發生針彎折或困難拔針情形。
3. 若有頭暈、噁心、冒冷汗、心悸、胸悶、臉色發白等任何不舒服情形，請立即告知醫護人員處理。
4. 若有熱燙感，請立即告知醫護人員處理。

針灸後注意事項

1. 多喝溫開水（一天約 2000mL），不可喝冰水，以促進血液循環。
2. 針灸後的 2 小時內，扎針處請不要碰水。
3. 扎針處若流血時，不要緊張，一般略微加壓 1~2 分鐘即可止血，請告知護理人員協助處理。

參考文獻

Wang, R. T., Liu, Y. C., & Chen, K. L. (2025). Safety management and adverse event prevention during acupuncture treatment: Clinical recommendations for healthcare professionals. *Journal of Integrative Medicine*, 23(1), 12–20.

制定：2011/02；修訂、審閱：2026/04

本著作非經著作人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：高雄醫學大學附設中和紀念醫院

