

# 中醫針刺

## 暈針之預防



# 何謂暈針

暈針反應：暈針是一種**血管性暈厥**，是由於接受針刺時，因疼痛刺激以及精神過度緊張而發生暈厥現象，多半是**初次扎針、心裡害怕、進針後捻針太重或針刺前身體太疲勞、過度飢餓**所引起。



# 暈針之病理生理

- 現代病理生理學認為，暈針本質屬於反射性暈厥中常見的血管迷走神經性暈厥，與短暫性腦供血有關。

（陳、王、林、張，2011；黃、許、張，2010）



# 暈針之臨床表現

- 主要臨床表現為頭暈、目眩、心慌、氣短、面色蒼白、口唇紫紺、精神睏倦，嚴重者可引發四肢厥冷、二便失禁、神智昏迷等，世界衛生組織將暈針定義為針刺不良反應。  
(陳、王、林、張，2011；黃、許、張，2010；劉，2007)。



# 暈針之誘發因素

1. 身體虛弱
2. 神經過敏
3. 緊張過度
4. 膽小畏針
5. 飢餓
6. 疲倦時



# 暈針之危險性

- 四肢冰冷
- 神志昏迷
- 眼睛上吊
- 二便失禁
- 休克



# 針刺前的準備

1. 需保持心情愉悅，不可太緊張。
2. 不可空腹或吃太飽情況下針灸。
3. 睡眠需充足，疲倦易暈針。



# 暈針之處置與護理

1. 需注意生命徵象的變化
2. 若有暈針狀況輕微者可抬高雙腿
3. 頭部放低，靜臥片刻
4. 意識清楚者可給予溫熱開水或熱茶
5. 較為嚴重者，可針刺人中、內關、百會等穴位即可恢復。



# 暈針臨床應用之穴位

- 人中

該位於人體的面部，當人中溝的上1/3與中1/3交點處。



- 內關

位於人體的前臂掌側，從近手腕之橫皺紋的中央，往上約三指寬的中央。



- 百會

位於人體的頭部，頭頂正中心，可以通過兩耳角直上連線中點。



謝謝聆聽

