



拔罐並非人人適合？

近年拔罐在肌肉疼痛管理中愈來愈受人關注，普遍認為拔罐能透過放鬆局部的肌肉及筋膜，從而改善因肌肉緊張僵硬帶來的疼痛感或關節活動障礙，達到緩解肌肉疲勞或痠痛的效果。同時因為拔罐容易操作，不少人會自行安排拔罐療程，近年因拔罐而發生的意外亦時有發生。下文將淺述拔罐的原理以及其注意事項，希望能減少因拔罐引起的不良反應。

拔罐改善痛症的原理是通過負壓使局部皮膚牽引提起，皮下組織的空間被擴張、導致局部充血和水腫，從而促進血液與組織液的流動，幫助代謝堆積的乳酸與發炎介質，以改善疼痛。中醫認為拔火罐對局部皮膚有溫熱刺激的作用，在機體自我調節的過程中產生行氣活血、舒筋活絡和消腫止痛等作用。

拔罐可以改善疼痛而且容易操作，但是這種便利的治療方法並非人人都適合。一般而言，患有心血管疾病、局部皮膚破潰或有皮膚病（如濕疹）的人士，不建議進行拔罐。如有需要，拔罐前應先向註冊中醫師查詢。患有凝血障礙或出血性疾病的人士，例如血友病、血小板減少性紫癜等患者不應進行拔罐。孕婦、長者及嬰幼兒應慎用拔罐，使用前應先諮詢註冊中醫師的意見。

拔罐的注意事項

- 1 拔罐前應選擇一個舒適的體位，接受拔罐的位置宜舒展和放鬆，切忌在拔罐途中移動體位，以防止罐具脫落。
- 2 拔罐過程中如果拔罐的局部出現疼痛，應告知操作者，需要時減壓放鬆或立即起罐。

3 拔罐過程中，如果出現頭暈、胸悶、噁心、肢體發軟、冷汗淋漓，甚至瞬間意識喪失等情況，應立即告知操作者，並立即起罐，讓接受拔罐者的姿勢以頭低腳高的臥位擺放，需要時可給予溫水飲用，同時操作者需留意其血壓及心率變化，若進行以上緩解措施後情況未見改善，必要時需立即送往醫院救治。

4 起罐後局部出現輕微瘙癢屬於正常現象。局部若出現小水疱，可自然吸收，不可刺破或搔抓，以防感染，若水疱過大，可用無菌紗布包紮，盡量避免其破潰，待1至2週後可讓其自行吸收並痊癒，需要時應尋求專業人士協助。⚠

（以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。）

想認識更多中醫資訊？
請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：

