

遠紅外線治療注意事項

低能量的遠紅外線與傳統紅外線所使用的「熱效應」相比，其「非熱效應」是最大的特色，人體吸收低密度的能量，以共振的形式傳遞至深層組織，達到增加皮膚表面血管的血流量、增加洗腎廔管血流量、抑制發炎反應、促進傷口癒合等功效。遠紅外線的療效並非越熱越好，相反的，若一味追求熱感而使用溫度過高的熱療儀器，反而會造成傷害的可能。

◎遠紅外線治療需注意事項：

若有出血傾向或出血性疾病（包括還在出血的開放性傷口、內出血、咳血、血友病或胃出血...等）、細菌感染傷口、發燒、心臟功能不全、惡性腫瘤、活動性(開放性)肺結核、皮膚知覺不好、局部溫熱感覺障礙、障礙性動脈血流(如：癍痕區)等，不宜接受遠紅外線治療，懷孕者應事先告知醫師。

- 照射時間依醫囑指示，一般約 15-30 分鐘(如圖一)。
- 照射部位距離光源至少 20 公分以上，以避免低溫灼傷(如圖二)。
- 照射部位需要暴露，因隔著衣物會降低治療效果。
- 避免持續長時間近距離照射眼球，以防白內障或視網膜灼傷。
- 治療過程中，請勿隨意觸碰燈具、移動體位，以免燙傷。宜放鬆心情，坐或臥應採舒適、能持久之姿勢。
- 照射時，需密切觀察病人的反應、皮膚顏色及詢問病人對溫度的感覺，根據情況調整燈具。若您出現熱感不適、心慌、頭暈、噁心、嘔吐及倦怠乏力時，請立刻告知醫護人員或按呼叫鈴求助。
- 治療中及治療結束後三十分鐘內，不宜直接吹冷風或沖浸冷水。
- 治療後宜補充適當水分，以利新陳代謝。



圖一、遠紅外線治療儀



圖二、遠紅外線治療儀治療示意圖

參考文獻：

- 1.邱靜怡、蔣宜倩（2022）·遠紅外線照射改善血液透析病人周邊動脈疾病足部循環之成效·實證健康照護綜整，台灣護理學會健康照護實證健康照護知識館。
- 2.李婕儒、莊美芳、鄭金里、張如吟、湯婉蘭（2020）·提升亞急性呼吸照護護理人員操作遠紅外線儀之正確率·志為護理，20（6），84-94。
- 3.陳範宇、林志慶（2023）·遠紅外線治療改善血液透析血管通路功能及預後·臨床醫學月刊，91（6），396-399。

諮詢電話02-26723456轉3210

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院