

حجامت پایان کار نیست

اگر چه حجامت معمولاً به عنوان یک راه حل واحد برای همه بیماری‌ها به‌ویژه کاهش درد استفاده می‌شود، اما به معنای پایان کار نیست. در واقع، هدف اصلی آن در طب چینی این بوده که علاوه بر یک برنامه سلامت کاملاً یکپارچه، یک درمان مکمل باشد. استفاده از حجامت به عنوان تنها درمان ممکن است به کاهش استرس کمک کند.



یک کار تخصصی

برخی از افراد، به‌ویژه برای درمان دردهای عضلانی خودشان حجامت می‌کنند در حالی که این کار فقط باید از سوی یک متخصص آموزش دیده صورت بگیرد. متخصص آموزش دیده می‌تواند آن را به درستی اعمال کند و مطمئن بشود که حین بهبودی، ناحیه مورد نظر تقویت می‌شود و از آسیب و درد در آینده هم جلوگیری خواهد شد.



اهل‌مشاغل تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۵ + دوره جدید

نکته +

روش‌های مختلف حجامت در جهان



تاریخچه حجامت را می‌توان در تمدن‌های مصر باستان، چین و خاورمیانه جست‌وجو کرد. در طب سنتی چینی (TCM) از حجامت برای متعادل کردن نیروی حیاتی بدن (چی)، بهبود جریان خون و کاهش بیماری‌ها استفاده می‌شد. در یونان باستان و در طب اسلامی هم حجامت رواج داشت. با گذشت زمان، روش‌های حجامت متنوع شد، در بسیاری از کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفت و فرهنگ‌های مختلف رویکردهای منحصر به فرد خود را به کار گرفتند. اما مهم‌ترین حجامتی که در کشورهای مختلف صورت می‌گیرد به نوعی همان بادکش است که برای بهبود جریان خون صورت می‌گیرد.

■ در چین، حجامت بیشتر به شکل بادکش است و برای مکش اغلب از فنجان‌های شیشه‌ای یا بامبو همراه با شعله استفاده می‌شود. حجامت آتش، روشی رایج است که در آن یک گلوله پنبه‌ای آغشته به الکل مشتعل می‌شود و برای مدت کوتاهی داخل یک فنجان شیشه‌ای قرار می‌گیرد تا خلأ ایجاد کند. سپس فنجان به سرعت روی پوست قرار می‌گیرد و مکش ایجاد می‌کند.

■ در خاورمیانه و بخش‌هایی از آفریقا، حجامت سنتی با فنجان گرم یا پمپ‌کننده رایج است. ■ در کشورهای غربی هم حجامت خشک با لیوان‌های سیلیکونی یا پلاستیکی اغلب همراه با ماساژ درمانی یا طب سوزنی استفاده می‌شود. این لیوان‌ها اغلب با مکش دستی یا دستگاه‌های مکانیکی اعمال می‌شوند.

■ در مصر، ایران و ترکیه حجامت در نظام سلامت ملی ادغام شده و با ۳ روش بادکش درمانی خشک، مرطوب و آتشی صورت می‌گیرد. حجامت مرطوب هم یک روش سنتی اسلامی شامل ایجاد برش‌های کوچک روی پوست قبل از استفاده از فنجان برای بیرون کشیدن مقدار کمی خون است. اعتقاد بر این است که بدن را سم‌زدایی می‌کند و گردش خون را بهبود می‌بخشد. پس از برداشتن فنجان‌ها، برش‌ها با باند پوشانده می‌شود.

■ راندونزی و مالزی و برخی کشورهای آسیای جنوب شرقی، فنجان‌ها اغلب با استفاده از ترکیب مکش و ماساژ برای تحریک جریان خون و بهبودی استفاده می‌شود.

رویکردهای گونگون در دنیا

حجامت‌درمانی در کشورهای مختلف، به‌ویژه کشورهایی که دارای شیوه‌های قوی طب سنتی و ریشه‌های فرهنگی در درمان جامع هستند، رایج است. محبوبیت حجامت می‌تواند بر اساس سنت‌های فرهنگی، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی سنتی و علاقه به درمان‌های مکمل و همچنین قوانین و پذیرش آن در مناطق و کشورهای مختلف بسیار متفاوت باشد. در حالی که برخی از کشورها مقررات خاصی برای اطمینان از استانداردهای ایمنی و کیفیت دارند، برخی دیگر ممکن است رویکردهای انعطاف‌پذیرتری به این عمل داشته باشند.

توصیه‌های جهانی

سازمان جهانی بهداشت دستورالعمل و توصیه‌های کلی را در مورد حجامت درمانی به عنوان بخشی از راهبرد طب سنتی خود ارائه کرده است. هدف این دستورالعمل‌ها اطمینان از استفاده ایمن و مناسب از حجامت به عنوان یک درمان مکمل است.

■ ایمنی و بهداشت: سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند در حجامت توجه به روش‌های مناسب برای به حداقل رساندن خطر عفونت یا آسیب ضرورت دارد.

■ استفاده مناسب: حجامت درمانی باید به‌طور مناسب و توسط پزشکان آموزش دیده استفاده و در نظام سلامت کشورها ادغام شود تا بیماران درمان‌های ایمن و مؤثر دریافت کنند.

■ شرایط استفاده: حجامت نباید به عنوان یک درمان مستقل در نظر گرفته شود، بلکه بخشی از رویکرد مراقبت بهداشتی جامع است.

تجدید پزشک آلمانی از حجامت

یکی از نکته‌های جالب درباره حجامت از دیدگاه پزشکان خارجی به یوهان آبل (JOHANNABELE) پزشک و محقق آلمانی برمی‌گردد. او در کتاب خود با عنوان «حجامت شیوه درمان آزمود شده» که در سال ۱۹۹۷ چاپ شده، با اشاره به این مطلب نوشته «اعتقاد راسخ دارم که نه تنها امروز بلکه برای همیشه، امر حجامت را در درمان بیماری‌ها نباید نادیده گرفت. مطالعات ما نشان می‌دهد که در آلمان می‌توان ۷۵ درصد بیماری‌ها را با شیوه‌های درمان طبیعی از جمله حجامت درمان کرد.»

سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند حجامت به‌طور کلی در صورت انجام صحیح برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما مادران باردار، افراد دارای مشکلات پوستی به‌ویژه در محل‌های مدنظر حجامت، افراد مبتلا به اختلالات خونریزی یا مصرف‌کنندگان داروهای ضد انعقاد، افراد با سیستم ایمنی ضعیف از حجامت پرهیز کنند. به همین دلیل ضرورت دارد که حجامت درمانی بر اساس ارزیابی فردی و با تشخیص توسط متخصصان واجد شرایط انجام شود. قبل از توصیه حجامت به عنوان یک گزینه درمانی هم پزشکان باید وضعیت کلی سلامت و سابقه پزشکی بیمار را بررسی کنند.

در این وضعیت حجامت نکنید

کشورهایی که حجامت در آنها رایج است

■ ایران: در کشورهای خاورمیانه از جمله ایران درمان‌های سنتی از جمله حجامت رایج است. ■ چین: چینی‌ها سابقه‌ای طولانی در طب سنتی دارند و حجامت هم به‌طور گسترده در این کشور انجام می‌شود. ■ ترکیه: در ترکیه هم حجامت (hacamat) رایج است و بسیاری از پزشکان خدمات حجامت را به عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی جامع ارائه می‌دهند. ■ مالزی و اندونزی: حجامت در کشورهای آسیای جنوب شرقی مانند اندونزی و مالزی اغلب به عنوان بخشی از طب سنتی اندونزیایی یا مالایی انجام می‌شود. ■ روسیه: حجامت‌درمانی ریشه تاریخی در طب سنتی روسیه دارد و توسط برخی از ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی ارائه می‌شود. ■ در سال‌های اخیر، حجامت در کشورهای غربی به عنوان بخشی از طب مکمل و جایگزین محبوبیت پیدا کرده، به‌طوری که پزشکان خدمات حجامت را در کنار طب سوزنی و ماساژ درمانی ارائه می‌دهند.

کشورهای دارای محدودیت یا مقررات

■ سنگاپور: حجامت‌درمانی در سنگاپور تحت قانون پزشکان طب سنتی چینی تنظیم می‌شود. پزشکان باید در هیأت پزشکان طب سنتی چین ثبت‌نام کرده باشند تا حجامت را به صورت قانونی انجام دهند. ■ استرالیا: در استرالیا هم حجامت به عنوان بخشی از طب سنتی چینی مطرح است و مانند سنگاپور پزشکان باید در هیأت پزشکی چین در این کشور ثبت‌نام کنند تا مجاز به ارائه خدمات در این حوزه شوند. ■ بریتانیا: حجامت‌درمانی در بریتانیا قانونی است، اما تابع مقررات و دستورالعمل‌های تعیین شده نهادهای حرفه‌ای مانند شورای طب سوزنی بریتانیا است. ■ کانادا: حجامت به‌طور کلی در کانادا مجاز است، اما در محدوده مقررات حاکم بر طب سنتی چینی و طب سوزنی قرار دارد. ■ برزیل: پروتکل‌های حجامت‌درمانی به صراحت در برزیل تنظیم نشده، اما معمولاً پزشکان باید مدرک معتبر در طب سنتی چینی یا طب سوزنی داشته باشند.

