

شاید تنها تصویری که از حجامت دارید، لیوان‌هایی است که منجر به تورم بخشی از پوست بدن و در نهایت خونریزی می‌شود که به آن حجامت‌تر می‌گویند؛ اما حجامت چند دسته دیگر هم دارد؛ ۱- حجامت خشک بدون خونریزی ۲- حرکت سریع فنجان‌های مکنده در اطراف بدن ۳- حجامت فلاش شامل مکش سریع و رهاسازی فنجان در ناحیه‌ای از بدن.



اگر با وجود کم‌خونی قصد حجامت دارید، حتماً قبل از حجامت آزمایش C.B.C را انجام دهید و نتیجه آن را به پزشک ارائه کنید. در صورتی هم که خون شمار قویق است یا داروی خاصی برای رقیق شدن خون مصرف می‌کنید، این موضوع را به پزشک طب ایرانی گوشزد کنید تا منجر به بروز عوارض ناگوار نشود.



### قدمت حجامت

۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در مقدونیه افرادی بودند که کار حجامت را انجام می‌دادند و به مرور زمان، این روش درمانی از مقدونیه وارد یونان باستان شد و بعدها بیشترین شیوع را در چین پیدا کرد. در ایران، حکما و دانشمندان بزرگی مانند ابوعلی سینا در کتاب «قانون»، زکریای رازی و حکیم اسماعیل جرجانی در کتاب «ذخیره خوارزمشاهی» حجامت را بخشی از درمان مطرح کرده‌اند. البته تأیید حجامت در سال‌های متمادی تمام و کمال نیست و تردیدهایی درباره آن مطرح است، به‌ویژه آنکه متولیان نظام سلامت و حتی سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کنند که انجام این عمل باید از سوی پزشک متخصص تجویز و به‌دست کارشناس آموزش دیده در مطب یا سلامت‌مکده دارای مجوز انجام شود. این در حالی است که براساس آمارهای وزارت بهداشت تنها ۴۰۰ دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی در کشور فعال هستند، اما آمار مراکزی که در نقاط مختلف کشور حجامت می‌کنند چندین برابر این عدد است و بسیاری از آنها مجوز وزارت بهداشت ندارند. حجامت به ۲ روش خشک (بادکش) و تر (خونگیری) تجویز می‌شود و متخصص

# شرط طلایی برای حجامت

حجامت یک روش مکمل درمانی است و اثربخشی آن تنها با تشخیص پزشک طب ایرانی رقم می‌خورد



دکتر مرتضی مجاهدی  
معاون تعالی دفتر طب ایرانی و  
مکمل وزارت بهداشت



حجامت در مکاتب مختلف پزشکی جهان مطرح بوده و آثار به‌جامانده از تمدن‌های مختلف باستان به خوبی قدمت آن را نشان می‌دهد. این نکته را دکتر مرتضی مجاهدی، معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت هم تأیید می‌کند و می‌گوید: «نتایج تحقیقات علمی هم نشان می‌دهد حجامت در برخی درمان‌ها مؤثر است اما به شرط آنکه با تشخیص، تجویز و زیر نظر پزشک طب ایرانی و در مراکز معتبر و مجهز با رعایت اصول و موازین بهداشتی و همچنین در زمان‌های خاص انجام شود.» مجاهدی به چند نکته جالب درباره زمان، آثار و کاربرد حجامت هم تأکید دارد که در ادامه می‌خوانید.

### حجامت، رد کردن اهدای خون نیست

براساس مستندات علمی، آثار فراوانی از حجامت وجود دارد. حتی در سطح بالای علمی مقالات متعددی هم چاپ شده و پژوهشگران زیادی در دنیا روی آن کار کرده‌اند اما همچنان باید تحقیقات بیشتر در این زمینه انجام شود. حجامت در درمان برخی بیماری‌ها مثل میگرن اثربخشی مشخصی دارد که حتی خونگیری عادی هم نمی‌تواند این تأثیر را داشته باشد. البته این مسئله به معنای رد کردن خواص و اثرات اهدای خون و منع آن نیست؛ «اهدای خون، اهدای زندگی است.»

### مشورت کنید

قبل از حجامت، پزشکستان را از بیماری احتمالی و داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع کنید و اگر برای بیماری یا مشکل خاصی قصد انجام حجامت دارید، آن را با پزشک در میان بگذارید چون درمان برخی بیماری‌ها روشی غیر از حجامت لازم دارد.

### حجامت چیست؟

منظور از حجامت تنها خونگیری نیست، بلکه حتی بادکش هم یک نوع حجامت به‌شمار می‌رود. اما حجامت در میان مردم به خونگیری معروف شده است. در کتب قدیمی خونگیری‌های دیگری هم مطرح بود، از جمله فصد که در برخی موارد به‌عنوان حجامت به‌کار برده شده است. اما حجامت یک مدل کوچک‌تر از فصد با آثار خفیف‌تر است.



طب ایرانی براساس نوع بیماری، مزاج و طبع فرد هر کدام از روش‌های حجامت را توصیه می‌کند، به این دلیل که در حجامت، بدن فرد بیمار بسیار اهمیت دارد. این در حالی است که در سازمان تحقیقات حجامت ایران بیش از ۴۰ طرح برای حجامت خشک و حدود ۷۰ طرح برای حجامت تر طراحی شده است. حجامت خشک به روش بادکش و با استفاده از آتش و ایجاد خلأ ناشی از مصرف اکسیژن داخل لیوان و پوست انجام می‌شود و حجامت تر هم به شکل خونگیری است که برای درمان بعضی از بیماری‌ها به‌کار می‌رود و دارای سابقه ۷ هزار ساله است. اما متأسفانه گاهی توصیه‌های غیر پزشکی و خارج از ضوابط تعیین شده در باره حجامت آسیب‌هایی برای سلامت حجامت‌کنندگان داشته است. به همین دلیل اگر علاقه‌مند به انجام حجامت هستید، در این شماره از ضمیمه تندرستی چند نکته مهم درباره حجامت، فواید و مضرات آن را بخوانید که در گفت‌وگو با متخصصان و پزشکان طب سنتی و نوین بررسی شده است.

### گول تبلیغات را نخورید

هر سال برای حجامت در روزهای ۲۹ یا ۳۰ خرداد (روز هفتم حزیران از ماه‌های رومی) تأکید می‌شود و عده‌ای با تبلیغات قابل توجه، همه مردم را بدون در نظر گرفتن وضعیت جسمی و مزاجی تشویق به انجام حجامت می‌کنند. تاجایی که حتی مراکز غیر قانونی هم مملو از مراجع‌کنندگان برای حجامت می‌شود. بسیاری از مردم هم خودسرانه به اماکن متفرقه می‌روند و در خواست حجامت بدون معاینه پزشک را دارند.

### تغذیه، مهم است

افراد با خون غلیظ باید پیش از انجام حجامت با مصرف سوپ، میوه، کاهو و برخی نوشیدنی‌ها براساس مزاج، بدن را آماده حجامت کرده و چند ساعت قبل از حجامت حمام بروند تا خون غلیظ کمی رقیق شود. اما افرادی که خونشان رقیق است از ۱۲ ساعت قبل از حجامت نباید استحمام کنند که البته تشخیص این موارد با پزشک متخصص طب ایرانی است. مصرف مایعات فراوان، آبمیوه، شربت عسل (مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب ولرم)، ماء‌الشعیر و آب انار در روزها و ساعات قبل و بعد از حجامت اثربخشی آن را افزایش می‌دهد.

### اثربخشی

به‌طور حتم اثربخشی حجامت زمانی است که توسط پزشک طب ایرانی و به‌عنوان جزئی از برنامه درمانی در نظر گرفته شود. در موارد زیادی ممکن است حجامت کاربرد یا اثرات مثبت چندانی نداشته باشد. به همین دلیل اطبای ایرانی با در نظر گرفتن وضعیت جسمی از جمله مزاج، سلامت و بیماری‌های افسراد، حجامت و زمان انجام آن را توصیه یا منع می‌کنند. به‌طور کلی حجامت در فصل بهار بیشتر توصیه می‌شود. در سایر فصول سال از جمله اوایل تابستان و پس از آن، فصل پاییز هم می‌توان آن را انجام داد.

### یک باور اشتباه

مهم‌ترین کاری هم که با حجامت انجام می‌شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا خارج شود. این عمل باعث پاکسازی موضع می‌شود و برخلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی از بدن نیست. زمانی که لیوان حجامت روی پوست قرار می‌گیرد، مقداری کشش ایجاد می‌کند و در اثر آن فاکتورهای دفاعی ساکن در جداره عروق و اعصاب را فعال کرده و باعث می‌شود این فاکتورها دفاع خونی را چندین برابر و به تقویت سیستم ایمنی عضو مورد نظر و سپس کل بدن کمک کنند.

