



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سؤالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

آیا حجامت اثر مفیدی بر سلامتی انسان دارد؟

☐ درست است

☐ نادرست است

☒ تا حدی درست است

☐ نامشخص

(شواهد کافی برای آن یافت نشد)



نتیجه‌گیری:

با آغاز فصل بهار بسیاری از افراد اقدام به حجامت می‌کنند که یک نوع تکنیک خون‌گیری از بدن است که معمولاً در ناحیه پشت و بین دو کتف انجام می‌شود. این تکنیک در طب سنتی و مکمل در فرهنگ و تمدن‌های مختلف در طول تاریخ با هدف دفع مواد سمی و مضر خون برای درمان یا پیشگیری از بیماری‌ها وجود داشته است. با مرور کلی مطالعات مختلف انجام شده در جهان در ارتباط با حجامت، شواهد نشان می‌دهند که در طول زمان، پژوهشگران حجامت را به عنوان یک مداخله‌ی درمانی مکمل و موثر از جمله در بیماری‌های عضلانی - اسکلتی به ویژه کمردرد، بیماری‌های پوستی مانند کهیر و همچنین بیماری‌های تنفسی شناخته‌اند. با وجود اثرات مثبت حجامت بر سلامتی، حجامت در زنان باردار و یا در دوران قاعدگی، بیماران مبتلا به سرطان، بیماران قلبی - عروقی، بیماران با شکستگی استخوان یا گرفتگی عضلانی، کودکان و همچنین در محل‌های خاصی از بدن ممنوع است. تاکید می‌شود انجام حجامت توسط پزشک متخصص انجام گردد.

متن بررسی:

با آغاز فصل بهار بسیاری از افراد اقدام به حجامت می‌کنند زیرا در اصول طب سنتی بهترین فصل حجامت، فصل بهار است تا از طریق آن، مواد زائد بدن دفع شود. علی‌رغم رواج حجامت در بین مردم، انجام آن در بین برخی دیگر بخصوص قشر تحصیل‌کرده بسیار محدود است (۱). با بررسی شواهد علمی معتبر به دنبال پاسخ به این سوال هستیم که آیا حجامت اثر مفیدی بر بدن انسان دارد یا خیر. در لغت حجامت به معنی حجم دادن است، یعنی چیزی را به حجم و وضعیت طبیعی خود برگرداندن (۱). حجامت یک نوع تکنیک خون‌گیری از بدن است که معمولاً در ناحیه پشت و بین دو کتف انجام می‌شود. این تکنیک در طب سنتی و مکمل در فرهنگ و تمدن‌های مختلف در طول تاریخ با هدف دفع مواد سمی و مضر خون برای درمان یا پیشگیری از بیماری‌ها وجود داشته است. اولین مستندات ثبت شده در تاریخ برای استفاده از حجامت توسط مصریان باستان قبل از میلاد مسیح می‌باشد. همچنین در چین، یونان باستان، هند و ایران این روش جهت درمان بیماری‌ها کاربرد داشته که در این تکنیک با ایجاد فشار منفی در لیوان (ابزار خونگیری)، خون از عروق کوچک سطحی و یا شاخه‌های بزرگتر آنها کشیده شده و از این طریق احتقان و گرفتگی در آنها کاهش می‌یابد. بر اساس شواهد موجود، این فرآیند باعث ایجاد ضعف در اندام‌های حیاتی نمی‌شود؛ اما درمانگر باید مراقب خونریزی بیش از حد در هنگام استفاده از لیوان در نقاط پایینی بدن مانند مفاصل مچ پا باشد (۲).

در تقسیم‌بندی کلی می‌توان حجامت را به دو نوع حجامت خشک و حجامت مرطوب تقسیم‌بندی کرد. در حجامت خشک که به آن بادکش هم می‌گویند، لیوان حجامت روی موضع مورد نظر گذاشته می‌شود و پس از گذشت مدت زمان کوتاهی که نباید کمتر از پنج دقیقه باشد بدون ایجاد خراش و خونریزی برداشته می‌شود. در بعضی از قسمت‌های بدن و روی برخی از عضلات ممکن است ده دقیقه نیز فرصت زیادی باشد، در واقع زمان آن به تناسب ویژگی پوست و نرمی عضلات تعیین می‌گردد. حجامت مرطوب که به آن خونگیری هم گفته می‌شود؛ عبارت است از بادکش و تورم ثابت در نقطه‌ای از بدن به مدت چند دقیقه و سپس ایجاد چند خراش سطحی در روی پوست به شکل پراکنده به نحوی که تمام محیط بادکش‌شده را بپوشاند و سپس بادکش مجدد همان نقطه تا دو الی پنج مرحله متوالی که هر مرحله آن سه الی پنج دقیقه طول می‌کشد. به این طریق با کمک بادکش و ایجاد انبساط و مکش در مویرگ‌ها از طریق خراش‌های سطحی ایجاد شده خون به بیرون جاری می‌شود. مجموع خون گرفته شده با این روش به ۱۰۰-۵۰ میلی لیتر می‌رسد (۳).

با مرور کلی مطالعات مختلف انجام‌شده در جهان در ارتباط با حجامت، شواهد نشان می‌دهند که پژوهشگران در طول زمان، حجامت را به عنوان یک مداخله‌ی موثر و درمانی شناسایی کرده‌اند. بیماری‌های عضلانی و اسکلتی به ویژه کمر درد، بیماری‌های پوستی و همچنین سایر دردها و بیماری‌های تنفسی از شایع‌ترین بیماری‌های مورد ارزیابی در مطالعات بوده‌اند که حجامت برای درمان آنها بیش از دیگر بیماری‌ها تاکید شده است (۴).



میگرن یک اختلال عصبی مزمن و حمله‌ای است که با سردردهای شدید دوره‌ای و عودکننده شناخته می‌شود. امروزه استفاده از روش‌های غیردارویی برای تسکین این درد در حال پیشرفت است که طبق مطالعات انجام شده، حجامت در تسکین و کاهش درد ناشی از میگرن مفید و موثر است (۵). کهیر مزمن؛ بیماری آزاردهنده‌ای است که با طغیان‌های مداوم حداقل ۶ هفته طول می‌کشد، تقریباً ۱٪ از مردم در سراسر جهان تحت‌تأثیر کهیر مزمن قرار می‌گیرند که می‌تواند ۲ سال یا بیشتر طول بکشد. کهیر مکرر، عامل اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و اختلال عملکرد اجتماعی در بسیاری از بیماران است. بر اساس مطالعات موجود، استفاده از حجامت مرطوب به عنوان یک درمان کمکی در کنار آنتی هیستامین‌ها، اثربخشی این درمان را افزایش می‌دهد (۶). حجامت با بهبود گردش خون، این ضایعات پوستی که ناشی از انتشار واسطه‌های التهابی‌اند را کنترل کرده و به کاهش عوارض اورژانس‌های پوستی کمک می‌کند (۷).



آسم به عنوان یک بیماری التهابی ریه با انقباض مجاری تنفسی فوقانی، ترشح بیش از حد مخاط، آزادسازی مواد التهابی و جذب ائوزینوفیل (نوعی گلبول سفید) مشخص می‌شود. بر اساس مطالعات انجام شده، این علائم با انجام حجامت مرطوب تا حد قابل توجهی کنترل می‌شوند و علاوه بر آن از تکثیر سلول‌های جامی شکل (ترشح‌کننده مخاط)، تولید بیش از حد مخاط و التهاب مجاری تنفسی فوقانی و عروق اطراف بافت ریه جلوگیری می‌کند. حجامت مرطوب را می‌توان به عنوان یک رویکرد درمانی ضد التهاب کارآمد برای کاهش التهاب ریه پیشنهاد کرد (۸).

ذات‌الریه شدید^۲، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تنفسی است که با شروع و پیشرفت سریع عوارض متعدد آن، نرخ مرگ و میر ناشی از آن افزایش می‌یابد. در حالی که مداخلات پزشکی مدرن در درجه اول اهمیت قرار دارند اما چالش‌های جدید از جمله مقاومت دارویی بالا و نتایج درمانی ناکارآمد برای برخی از بیماران، پزشکان را به استفاده از درمان‌های مکمل هدایت کرده است. براساس شواهد موجود، حجامت نقش منحصر به فردی در تسکین علائم ناشی از بیماری‌های ریوی از جمله ذات‌الریه دارد. مطالعات نشان داده‌اند که حجامت درمانی می‌تواند با کاهش سطح فاکتورهای التهابی، به کاهش التهاب کمک کند. همچنین از طریق افزایش گردش خون، به بهبود خون‌رسانی موضعی کمک کند. در بیماری‌های حاد و شدید تنفسی، حجامت به تدریج در حال تبدیل شدن به یک درمان کمکی است. بر اساس این مطالعات، بیماران مبتلا به کووید-۱۹^۳ با سندرم زجر تنفسی حاد^۴ که تحت حجامت خلفی قفسه سینه قرار گرفتند، علائمی از جمله سرفه، تنگی نفس، گرفتگی قفسه سینه و سطح اکسیژن خون آنها بهبود پیدا کرد (۹).

کمردرد^۵، نیز یکی از شایع‌ترین عوامل ناتوانی است که هزینه بالای درمان آن، کیفیت زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، کمردرد بیش از ۸۰ درصد افراد را در مقطعی از زندگی خود تحت تاثیر قرار می‌دهد. بر اساس مطالعات انجام شده، در گروهی از بیماران مبتلا به کمردرد که درمان با حجامت مرطوب در ناحیه بین کتف، پشت کمر و پشت ساق پا را دریافت کردند، از طریق مکانیسم سرکوب درد، میزان تسکین درد به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش و ناتوانی آنها کاهش یافت. در نتیجه حجامت مرطوب می‌تواند به عنوان یک درمان با مزایای بالینی کوتاه‌مدت، برای بیماران نویدبخش باشد (۱۰).



با وجود اثرات مثبت حجامت بر سلامتی، درمانگران از گذشته تا کنون معتقدند که حجامت در زنان باردار، در دوران قاعدگی، بیماران مبتلا به سرطان، بیماران با شکستگی استخوان یا اسپاسم عضلانی ممنوع است. همچنین در محل‌های ترومبوز یا همان لختگی خون در وریدهای عمقی^۶، در محل زخم، التهاب مفاصل^۷ یا محل نبض نباید انجام شود. انجام حجامت در افراد با مشکلات قلبی یا بیماری خونی و افراد زیر ۱۴ سال و بالای ۷۰ سال نیز ممنوع است (۱۱). همچنین در حین انجام آن باید کلیه نکات بهداشتی رعایت شود تا از انتقال بیماری‌های عفونی مانند ایدز و هپاتیت جلوگیری شود. در پایان توصیه می‌شود که در صورت انجام حجامت تحت نظر پزشک و در شرایط بهداشتی، ۳۰ دقیقه بعد از آن از یکجا نشستن پرهیز شود و ترجیحا پیاده روی انجام شود (۲۱).

6. Deep Vein Thrombosis 7. Arthritis

منابع:

۱. مجید نیمروزی و همکاران. مروری بر کاربردها و عوارض حجامت در طب سنتی ایران، نامه تاریخ پزشکی سال چهارم، شماره دوازدهم، پاییز ۱۳۹۱.
2. History of cupping (Hijama): a narrative review of literature Naseem Akhtar Qureshi, Gazzaffi Ibrahim Ali, Tamer Shaban Abushanab, Ahmed Tawfik El-OLEmy, Meshari Saleh Alqaed, Ibrahim S. El-Subai, Abdullah M.N. Al-Bedah. Journal of Integrative Medicine 173 May 2017, Vol. 15, No. 3. www.jcimjournal.com/jim www.elsevier.com/locate/issn/20954964. Available also online at www.sciencedirect.com.
۳. عادل نژاد فاطمه. حجامت، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، دوره ۳۱، شماره ۱.
۴. حسین خیراندیش و همکاران. نقش حجامت در درمان بیماریها: مقاله مروری نظاممند مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، اسفند ۱۳۹۱، دوره ۴۷، شماره ۲۱.
5. Tabatabaee A and et al. Comparing the effect of wet-cupping and temperament reform on the severity of migraine headaches Quarterly of the Horizon of Medical Sciences. Vol. 20, No. 1, spring 2014 Pages: 43-48.
6. Xian-jun Xiao and et al. Cupping therapy for patients with chronic urticaria: A systematic review and meta-analysis. Journal of Integrative Medicine. 18 (2020) 303-312.
7. Maryam Taghavi Shirazi and et al. The Role of Bloodletting and Cupping in Severe Acute Urticaria and Angioedema as Skin Emergencies in Persian Medicine, Journal of Pharmacopuncture 2022;25(1):7-14. pISSN: 2093-6966 • eISSN: 2234-6856. <https://doi.org/10.3831/KPI.2022.25.17>
8. Joushan A, Rajabi S, Agin K, Ayati MH, Jafari F, Daneshfard B, et al. Wet Cupping Therapy Ameliorates the Inflammatory Responses in Mice Model of Allergic Asthma: An Experimental Histopathological Study. Trad Integr Med 2022;7(1):40-51.
9. Li W, Chung SL, Lei M, et al. Dry cupping as an adjuvant treatment of individuals with severe pneumonia: study protocol for a placebo-controlled, randomised study. BMJ Open 2024;14:e082081. doi:10.1136/bmjopen-2023-082081
10. Khosro Farhadia, David C. Schwebelb and et al. The effectiveness of wet-cupping for nonspecific low back pain in Iran: A randomized controlled trial. Complementary Therapies in Medicine (2009) 17, 9—15.
۱۱. احمد قره باغیان و همکاران، حجامت در گذر زمان، فصلنامه خون: دوره ۶ شماره ۲ تابستان ۱۳۸۸ (۷۴۱-۸۵۱).
12. Chatraee Azizabadi M. Background of Phlebotomy (Cupping) in Iran and Its Role on Human Health. J Health Syst Res 2013; 8(7): 1107-16

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره برگ‌ها در وبسایت موسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** موسسه nihr-info@sina.tums.ac.ir در تماس باشید.