الآثار الجانبية السلبية لما يدعى بالمعالجة بالحجامة



إذا كنتَ من الأشخاصِ الذين لم يُجروا الحجامة من قبل وتريدُ دليلاً علمياً مُقنعاً على فعالية هذا الإجراء، فأنصحكَ بتخطي الحجامة وعدمِ إجرائها الآن.

أما إن كُنتَ ترغبُ في تجربةِ شيءٍ آمن قد يُساعدُ على إزالةِ بعضِ الآلام، فتعرف إليها في هذا المقال.

الحجامة Cupping هي ممارسةٌ مُستخدمةٌ في الطبِ التقليدي في أجزاءَ مُختلفةٍ من العالم، وهي شائعةٌ في الثقافاتِ المصرية والصينية والشرق الاوسط منذُ آلافِ السنين، إذ كان العطارون يمارسونها فيما مضى.

حتى الآن لا تزالُ هذهِ الطريقةُ مُتبناة من عددٍ كبيرٍ من الأشخاصِ في أنحاء العالم.

وفيها يُشفَـطُ الجلدُ باستخدامِ أكوابٍ من الزجاجِ أو البلاستيك أو السراميك أو الخيزران. يُشفَـطُ الجلدُ بسببِ تكونِ الضغطِ السلبي في الكوب إما بوضعِ لهبٍ في الكوب قبلَ وضعهِ على الجلد لإزالةِ الأكسجين، أو بربطِ جهازِ شفطٍ بالكوب بعد وضعه على الجلد. في الحجامة الرطبة **Wet Cupping** يُثقَـب الجلد ويتدفق الدم في الكوب، أما الحجامة الجافة **Dry Cupping** فلا تتضمن ذلك.

وفقاً لمُناصِريها، من المُفترضِ أن تُعزِزَ الحجامةُ عمليةَ الشفاءِ والتحسن، وتُستخدمُ على نطاقٍ واسعٍ لآلامِ العضلات بالتحديد.

لكن تُستخدمُ الحجامة أيضاً لمُعالجةِ آلام الظهر والرقبة، والأمراض الجلديةِ مثل حب الشباب **Acne** والشرى **Urticaria**، وخفضِ الكوليسترول، ومعالجةِ الشقيقة، والتهاب مفاصل الركبة، ولتحسين وظيفة المناعة والدورةِ الدموية، والتخلصِ من السموم.

إذا كانت الحجامة تساعدُ على حل هذه المشاكل... يجدرُ بكَ أن تسأل: كيف؟

ليسَ واضحاً كيفَ لتطبيقَ الشفطِ وسحبِ الدم في منطقةٍ تحتَ الجلد أن يقدّم كل هذه الفوائد.

أُجريت بعضُ الأبحاثِ بالفعل حول الحجامة، وكثيراً ما يستشهدُ الناسُ بالحجامةِ كوسيلةٍ لتخفيفِ الآلام. ومع أنّ هناك بعض الأدلة على فعاليتها، إلّا أن العلماء يحتاجون إلى إجراء المزيد من الدراسات عالية الجودة لإثبات ذلك بصورةٍ كاملة.

في هذا الصدد، أشارتْ دراسةٌ من نوعِ التحليل التلوي **Meta-analysis** عام 2018 إلى أنّه قد يكونُ هناك دليلٌ على فعاليةِ الحجامةِ في علاجِ آلام الظهر، لكن لاحظَ العلماءُ أنها كانت مُنخفضةَ الجودة.

توصلت دراسةٌ أخرى أُجريت عام 2018 إلى نتيجةٍ مُماثلةٍ لفعاليةِ الحجامةِ في علاجِ آلام الرقبة. لكن مرةً أُخرى، لاحظ الباحثون أنَّ هُناكَ حاجةً إلى دراساتٍ ذاتِ جودةٍ أفضل لتحديدِ ما إذا كان العلاج بالحجامة فعالاً. ولربما كانت بالفعل تُساهمُ في مُعالجةِ بعضِ هذه الأمراض، لكن الدراسات ليست كافيةٍ للتوصل إلى استنتاجاتٍ مؤكدةٍ بشأنِ هذا.

لتحقيقِ فوائد الحجامة؛ يُطبِقُ الممارسونَ الأكواب على أجزاءٍ مُختلفةٍ من الجسم، وربما يكونُ هذا التطبيقُ في مواضع الألم أو غيرها. ومن أشهر مواضع التطبيق الظهر، والرقبة، وبين الكتفين، والبطن، والأرداف. ويمكنُ أن تطبقَ على الفخذين، وخلف الأذن، ومنتصف وتاج الرأس، ومفاصل الرسغ والركبة والكاحل، والصدر.

أما عن نتائجِ هذه الممارسة فليس من المؤكد... متى سيشعرُ المريضُ بتحسن! إذ إن هذا يعتمدُ على ظروفٍ مُعينة.

اقترحت دراسةٌ أُجريَت عام 2018 بأن اختفاء آلام أسفل الظهر يحتاجُ وسطياً إلى 5 جلسات مع استراحةٍ تمتد بين 3 إلى 7 أيام بين كل جلستين.

السؤال المهم هُنا... هل تُعتبرُ الحجامة خَطِرَة؟

يتفقُ مُعظمُ الخُبَرَاء على أن الحجامة آمنة إن كانَ الأشخاصُ المُعالجونَ لا يُمانعونَ في تغيرِ لون الجلد بعد الحجامةِ لعدةِ أسابيع. إذ عادةً ما تترك الحجامة كدماتٍ مُستديرةً على جلدِ الشخص، بسببِ انفجارِ الأوعيةُ الدموية بعد التعرض لتأثيرات الشفط.

من الآثارِ الجانبيةِ للحجامة أن تتركَ ندباتٍ وحروق والتهابات، قد تُسبِبُ صُداعاً ودُواراً وغَثيانَـاً، وربما تُسبِبُ الأرق، وإذا كان الشخص يُعانِي من بعض الأمراض مثل الصدفية **Psoriasis** والأكزيما الجلدية **Eczema** قد تشتد سوءاً بعد التعرض للحجامه.

ومن الآثار الجانبية الشديدة والنادرة، النزفُ داخل الجمجمة بعدَ عملية حجامةٍ لفروةِ الرأس، وفقر الدم عند تكرار الحجامة الرطبة. ونظراً لأن معدات الحجامة تُلامسُ الدم، فإن استخدام المعدات نفسها لأكثر من شخص دون تعقيمٍ يؤدي إلى انتشار الأمراض المنقولة بالدم مثل التهاب الكبد B وC.

إذا ظهرت أيٌّ من هذه الآثارِ الجانبية بعد العلاج بالحجامة، فعلى المريضِ استشارة اختصاصي طبي. قد يُعاني بعضُ الأشخاصِ من حالاتٍ مرضيةٍ، مثل مشاكل تخثر الدم، مما يجعلُ الحجامة أمراً غير مناسبٍ له.

بعض الناس يجرون الحجامة فقط حين حاجتهم إليها، أي حينَ شعورهم بألمٍ مُعين، لكن آخرين قد يجرونها شهرياً، أو حتى عدةَ مراتٍ في الشهر، ويمكنُ أن تُثبتَ الأبحاثُ المستقبليةُ أن الحجامةَ جيدةٌ كما تقول الادعاءات، ولكن علينا انتظار نتائج الدراسات المؤكدة لمعرفة ما إذا كانت صحيحة.

- التاريخ: 2022-12-29
- التصنيف: طب

#الطبِ التقليدي #الحجامة #علاج الآلام

المصادر

- nccih
- health
- medicalnewstoday

المساهمون

- ترجمة
  - حلا الرفاعي
- مُراجعة
  - شروق محمود
- تحرير
  - متولي حمزة
- تصميم
  - فاطمة العموري
- نشر
  - منار نجار