

فصل نهم

اهدای خون و حجامت

آیا اهدای خون به سلامت انسان می تواند کمک نماید؟ به چه میزان و تحت چه شرایطی؟

توصیه و دانستنیهها: اهدای خون می تواند به کاهش بیماری های قلبی و عروقی ، و سکتته قلبی و مغزی، کاهش اضطراب، افزایش احساس بویایی و ایجاد تعهد فرد و نیز فعال شدن مراکز خونساز بدن کمک کند. حداقل فاصله ایمن بین هر بار اهدای خون ۵۶ روز است لذا نباید در فواصل کوتاهتری اقدام به اهدای خون نمود.

مهمترین فایده اهدای خون، نجات زندگی و کسب رضایت الهی و از فواید دیگر آن آگاهی از سلامت جسمانی می باشد که از طریق کنترل های پزشکی (ضربان قلب، فشار خون، دمای بدن، تشخیص کم خونی و نوع گروه خونی) صورت می پذیرد. عمده ترین فواید اهدای خون عبارتند از:

- ۱- نجات جان انسانها
- ۲- انجام معاینات پزشکی
- ۳- کاهش بیماری های قلبی و عروقی ، و سکتته قلبی و مغزی
- ۴- کاهش اضطراب ، افزایش احساس بویایی و ایجاد تعهد فردی
- ۵- فعال شدن مراکز خونساز بدن
- ۶- تعیین گروه بندی ABO و Rh خون
- ۷- انجام آزمایشات ایمنی از نظر بیماریهای ایدز ، هپاتیت C و B، و سیفلیس

- کاهش سطح آهن خون (فریتین) با اهدای خون به اثبات رسیده است و از این قاعده با عنوان «فرضیه آهن» یاد می کنند. به این معنی که کاهش و تعادل میزان آهن خون یکی از شاخص های کنترل کننده بیماری های قلبی عروقی به ویژه حملات قلبی است.
- با هر بار اهدای خون، غلظت خون کاهش می یابد. تعادل غلظت خون یکی دیگر از شاخص های کنترل بیماری های قلبی عروقی است.
- پیش از هر بار اهدای خون سلامت اهداکننده از جهت میزان فشار خون، ضربان قلب و میزان گلبول های قرمز و دمای بدن سنجیده می شود. به این ترتیب بسیاری از بیماری ها در همان مراحل اولیه قابل شناسایی و پیشگیری است.
- در زنان یائسه اهدای خون جایگزین عادت ماهیانه شده و به این ترتیب غلظت خون، سطح آهن خون و هورمون ها در حد متعادل نگاه داشته می شود. کنترل این شاخص ها، مانع از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به ویژه حملات قلبی می شود.
- براساس آمار فقط ۵ درصد از افراد واجد شرایط در هر کشور داوطلبانه اقدام به اهدای خون می کنند و بقیه افراد به دلایل مختلف، اعم از ترس از اهدا، ترس از آلودگی به ایدز و دیگر بیماری ها از اهدا سر باز می زنند.
- آمارها نشان می دهد تبلیغ سازمان ها و نهادهای مختلف برای اهدای خون هر سال رقمی بین ۵ تا ۹ درصد به تعداد اهداکنندگان می افزاید اما دلایل مختلف مانع از آن می شود که جامعه جهانی به رقم ثابتی برای اهداکنندگان برسد.
- فاصله بین هر بار اهدای خون ۵۶ روز است. به این ترتیب هر ۵۶ روز یک بار می توان خون اهدا کرد و در فواصل کوتاهتر نباید اقدام به اهدای خون نمود تا در این مدت مراکز خونساز بدن امکان جبران و نوسازی و بازسازی خود را بخوبی داشته باشند و منجر به کمبود آهن و کم خونی در بدن نشود.
- هر فرد اهداکننده قادر به تامین نیاز حداقل سه نفر نیازمند به خون است، چرا که پس از اهدا، خون به سه بخش شامل گلبول های قرمز، پلاسما و پلاکت تقسیم می شود. به این ترتیب نیاز سه فرد در سه زمینه متفاوت برآورده می شود.

چه کسانی باید/بهبتر است اهدای خون کنند و چه کسانی می توانند اهدای خون نمایند؟

توصیه و دانستنیها: هر فرد سالم در گروه سنی ۱۷ تا ۶۵ سال با حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم می تواند حداکثر ۴ بار در سال خون اهدا کند. افراد در صورتی که از اهدای خون قبلی شان حداقل ۸ هفته گذشته باشد، ۴ تا ۶ ساعت قبل از اهدای خون خوراکی مصرف کرده باشند، مبتلا به هیچ بیماری قلبی و ریوی جدی نباشند و در ۲۴ ساعت گذشته به دندانپزشک مراجعه نکرده باشند، می توانند خون اهدا کنند.

هر فرد سالم در گروه سنی ۱۷ تا ۶۵ سال با حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم می تواند حداکثر ۴ بار در سال خون اهدا کند. افرادی که در این گروه قرار دارند و احساس سلامتی می کنند در صورتی که از اهدای خون قبلی شان حداقل ۸ هفته گذشته باشد، ۴ تا ۶ ساعت قبل از اهدای خون خوراکی مصرف کرده باشند، مبتلا به هیچ بیماری قلبی و ریوی جدی نباشند و در ۲۴ ساعت گذشته به دندانپزشک مراجعه نکرده باشند، می توانند خون اهدا کنند.

- کسانی که هیچ گاه نباید خون اهدا کنند عبارتند از:

معتادان مواد مخدر تزریقی، مبتلایان به ایدز و هیپاتیت هیچ گاه نباید خون اهدا کنند. همچنین کسانی که داروهای قلبی از قبیل دیژیتال و نیتروگلیسرین مصرف می کنند، مبتلایان به صرع، بیماری های دریچه ای قلبی، گرفتگی رگ های قلبی، دیابت نوع انسولینی، مبتلایان سرطان و بیماری های خودایمنی نباید خون اهدا کنند .

افرادی که رفتارهای پرخطر جنسی داشته اند یا در سابقه پزشکی آنها هیپاتیت وجود دارد یا مشکوک به HIV هستند و افرادی که اخیرا مبادرت به تزریق واکسن کرده اند تا زمانی که نسبت به آلوده نبودن شان اطمینان حاصل نشده نباید اقدام به اهدای خون کنند. (افرادی نظیر معتادان تزریقی هم برای همیشه از گروه اهداکنندگان حذف می شوند که البته این حذف های موقتی و دائمی، گام اول بررسی هاست. در مراحل بعد ارگان های بدن داوطلبان هم از نظر بیماری های مختلف مورد ارزیابی قرار می گیرد).

چه کسانی باید فصد خون کنند و مجاز به اهدای خون نیستند؟

توصیه و دانستنیها: تجویز فصد در مواردی مانند: ادم ریوی، پلی سیتی ورا، اورمی های تهدید کننده، اکلامپسی، فلج ناگهانی حاصله از خونریزی مغزی (ناآرامی های شدید و تحریک پذیری، سردردهای شدید، اختلالات گفتاری، تشدید رفلکس ها)، همچنین در پلتورا (Plethora غلبه ی مزاج، پرخونی و چاقی مفرط) و آسم قلبی توصیه می شود.

فصد خون یا (خون گیری از سیاهرگ) عبارتست از باز کردن مصنوعی یکی از سیاهرگها به منظور گرفتن خون. تجویز فصد در مواردی مانند: ادم ریوی، پلی سیتی ورا، اورمی های تهدید کننده، اکلامپسی، فلج ناگهانی حاصله از خونریزی مغزی (ناآرامی های شدید و تحریک پذیری، سردردهای شدید، اختلالات گفتاری، تشدید رفلکس ها)، همچنین در پلتورا (Plethora غلبه ی مزاج، پرخونی و چاقی مفرط) و آسم قلبی توصیه می شود.

برخی موارد و وضعیت ها، ممنوعیت موقت برای اهدای خون ایجاد میکنند، مواردی هم وجود دارند که باعث میشود تا آخر عمر فرد نتواند خون خود را اهدا کند. افراد مبتلا به پهاپتیت و ایدز و نیز افرادیکه رفتارهای پرخطر جنسی دارند و نیز معتادان تزریقی جزو موارد ممنوعیت دائمی از اهداء خون هستند و نباید خون بدهند.

ابتلا به اختلالات ریوی، اختلالات تکبدی، ابتلا به د یا بتان سولینی، صرع، بیماری های قلبی، گرفتگی عروق قلب، آسم، برونشیت حاد، سرطان، پرکاری و کم کاری تیروئید با منشأ خود ایمنی، سکتهمغزی، عقبماندگی ذهنی و کمخونی فقر آهن نیز باعث میشود فرد را همیشه قادر به اهدای خون نباشد.

در شرایط ممنوعیت دائمی یا موقت اهداء خون، اگر به هر دلیلی نیاز به خون دهی برای فرد باشد، باید برای وی فصد خون کرد، این افراد مجاز به اهدای خون نیستند.

آیا برای مواردی که توصیه پزشکی به فصد خون می شود، می توان حجامت کرد؟

توصیه و دانستنیها: از دیدگاه طب سنتی کاربردها و فلسفه درمانی حجامت، با خون دادن چه به صورت اهدای خون و چه به صورت فصد درمانی متفاوت است. از لحاظ تکنیک انجام کار نیز مراحل متفاوتی به انجام می رسد. از دیدگاه طب مدرن، فصد درمانی برای کاهش حجم در گردش خون (از گردش خارج کردن حجم مشخصی از خون) در برخی بیماریها مانند پلی سایتمی ورا (نوعی پرخونی و افزایش غلظت و تعداد گلبولهای قرمز) کارایی درمانی دارد. در حجامت معمولاً بدلیل اینکه حجم خون از دست رفته، بسیار کمتر است (۸۰ سی سی در حجامت در مقابل ۵۰۰ سی سی در فصد) لذا کارایی مناسبی را بعنوان جایگزین درمان، نمی تواند داشته باشد. (این مطلب در صورتی است که مشکلات بهداشتی ممکن در انجام حجامت را در نظر نگیریم).
اما بر عکس، در طب امروزی اهدای خون و فصد درمانی، بعنوان جایگزین حجامت مورد تأیید است.

خون گیری درمانییا فصد خون: فصد درمانی عبارت از خون گیری از بیماران به منظور بهبود سلامت آنان است. این کار تحت شرایط درمانی خاص با تجویز پزشک مربوط و پزشک انتقال خون و با توجه به نوع بیماری فرد، انجام می شود. این عمل به دنبال یک اختلال خونی که به افزایش غیرطبیعی تعداد گلبول های قرمز (یا میزان هموگلوبین) منجر شده است، صورت می گیرد. در این موارد پس از خونگیری باید میزان خون، تناوب و مقدار هماتوکریت مطلوب توسط پزشک مشخص شود. با وجودی که تنها مشکل بالینی این دهندگان خون، مقادیر بالای هموگلوبین آنهاست معمولاً چنین خونی به سبب شرایط زمینه‌ای بیمار، جهت مصرف عمومی مناسب نیست.

حجامت یک روش خون گیری است که به منظور پیشگیری و درمان بیماریها انجام میشود و این نام گذاری احتمالاً به علت شیوه ی عمل آن است که از طریق تحجیم و گشایش و انبساط موضعی عمل می کند.

مطابق نظر متخصصین طب سنتی، تفاوت "حجامت" با "فصد" در اینست که، حجامت یک تطهیر کلان است که کل ترکیبات بیوشیمی بدن را تنظیم می کند، ولی فصد (رگ زدن) بخشی از اندام را تحت درمان قرار می دهد.

زنان باردار، افرادی که در دوران قاعدگی قرار دارند، افرادی که مشکلات انعقادی خون دارند و بیماران هیموفیلی نباید مورد حجامت قرار گیرند.

در مقایسه حجامت با اهدای خون و فصد خون، از لحاظ تکنیکی و بعنوان روش درمانی در اینست که در حجامت ابتدا با بادکش، روی جریان خون تغییراتی را ایجاد می کنند و سپس خراشهای ظریف پوستی زده می شود که مطابق نظر متخصصان طب سنتی، یک فرایندهایی را در بدن تحریک می کند و مدل خون گیری آن نیز سطحی می باشد ولی در خون دادن یک استرس و شک منفی است که بوسیله یک سوزن، خون در گردش مورد نیاز بدن را خارج می کند. از لحاظ حجم خون خارج شده در حجامت حداکثر ۸۰ سی سی ولی در خون دادن حدود ۵۰۰ سی سی خون خارج می شود. لذا کمتر باعث کم خونی می شود.

کاربردها و فواید حجامت چیست؟

توصیه و دانستنیها: فواید بسیاری برای حجامت توسط متخصصان طب سنتی مطرح شده است که نیازمند بررسی و انجام پژوهشهای علمی است تا بتوان آنها را پذیرفت و توصیه کرد.

بطور کلی می توان انواع حجامت در طب سنتی را به دو دسته کلی تقسیم کرد. " حجامت خشک " و " حجامت تر ". در دسته اول در مناطق گوناگونی از بدن با ایجاد فشار منفی، تورم ایجاد می کنند. در دسته دوم به دنبال آن تورم، بر منطقه مورد نظر تیغ زده می شود. در توجیه استفاده از این روش لازم است بدانیم طبیبان قدیم ما با چه بینشی به بدن و عملکرد آن می نگریستند. آنها معتقد بودند که : سه مرحله هضم برای غذا وجود دارد. مرحله معدی، کبدی و هضم درون بافتها . حاصل هضم ایجاد چهار نوع خلط تحت عنوان "خون ، بلغم، صفرا و سودا " در بدن است. این اخلاط خود انواع گوناگونی دارند و می توانند در مراحل گوناگون به اخلاط فاسده ای تبدیل گردند که هر کدام منشاء بیماریهای خاص خود هستند . طبیبان برای خروج اخلاط فاسده ای که مسبب بیماری بوده اند، از روشهای گوناگونی استفاده می کردند. از جمله آنها می توان به خونگیری به روشهای گوناگونی چون انواع " فصد " و " حجامت تر " اشاره کرد.

در کتاب قانون حکیم ابوعلی سینا آمده است که:

حجامت بدون تیغ زدن بر پوست می تواند به منظورهی مختلفی انجام شود:

- انتقال دادن ورم از اندام با ارزش تر به اندام بی ارزشی که در جوار آن قرار دارد.

- گرم کردن اندام و کشاندن خون به سوی آن.

- بازگرداندن اندامی که از جای خود کنار گرفته است مانند فتق، بیضه و دررفتگی مفصل.

- آرامش درد و برطرف کردن قولنج های سخت.

حجامت همراه با تیغ زدن سه فایده دارد :

- مواد را از همان اندام که زیر حجامت است بیرون می آورد.

- نمی گذارد گوهر روان مایعات حیاتی که همراه تخلیه اخلاط در روشهای خونگیری چون فصد بیرون می آیند، خارج شوند و آنها را در جای خود باقی می گذارد.

- اندامهای اصلی را از تخلیه دور می دارد . " بر حجامت فواید بسیار زیاد دیگری مترتب است که در سایر منابع طب قدیم و تحقیقات زیادی که در حال حاضر در سرتاسر دنیا بر روی آن صورت گرفته ذکر گردیده اند."

مطابق نظر و ادعای متخصصان طب سنتی برخی از آثار درمانی و پیشگیرانه حجامت (که البته نیازمند مطالعه گسترده برای اثبات علمی می باشند) شامل موارد زیر است:

سرماخوردگی مکرر، آنفولانزا، آلرژی فصلی، بیماری پوستی جوش و کورک، درمان اعتیاد، رفع سلولیت های بدن ، درمان چاقی، بهبود کارایی کلیه ، دفع چربی کبد، افزایش کلسترول و دی گلیسیرید خون، دیابت غیر وابسته به انسولین، اوره بالا، فشار خون غیر طبیعی «بالا یا پایین» ، غلظت خون بالا، مسمومیت غذایی و دارویی، سردرد میگرنی، تنگی رگها، اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی، سنگینی سر، اسپاسم عضلانی، رشد ناکافی و کوتاهی قد، لاغری، واریس، کمر درد، آرتروزها، آکنه و بثورات پوستی، کهیر، آفت دهان، ریزش مو ، پر مویی بدن، گر گرفتن بدن، تاری دید، خواب رفتگی و بی حسی عضلات، بیماریهای تناسلی زنان، ناهنجاریهای عصبی، کم اشتها، کم هوشی، فراموشکاری، جوش صورت، سکنه قلبی، مالیخولیا و کمک به بهبود زخم پای بیماران دارای قند خون.

مضرات و نکات بهداشتی لازم به توجه در حجامت چیستند؟

توصیه و دانستنیهها: حدالامکان بهتر است بجای حجامت، اهدای خون نمود (اگر به هر دلیل مجاز به اهداء نیستید، می توانید در بیمارستانها اقدام به فصد خون کنید). در صورت اصرار به انجام حجامت، بهتر است آنرا زیر نظر پزشک، انجام دهید. توصیه اکید به دقت در رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از انتقال هر گونه عفونت ویروسی، باکتریایی و قارچی می گردد. لذا ضمن اینکه در مراکز مجاز این کار را باید صورت دهید، در مورد تمامی وسایل مورد استفاده بصورت کاملاً استریل و یکبار مصرف بودن آنها، دقت لازم را مبذول دارید. اگر با موارد منع استفاده از حجامت روبرو هستید (مانند زمان بارداری، دارای بودن برخی بیماریهای انعقادی و هموفیلی و ...)، هیچگاه اقدام و اصرار به حجامت نکنید.

در ارتباط با انجام حجامت، دیدگاههای مثبت و منفی فراوانی در تعارض قرار دارند از جمله آنها می توان به مورد ذیل اشاره کرد: در دستورالعملهای مدون سازمانهای انتقال خون، حجامت جزو فهرست رفتار پر خطر است که موجب عدم پذیرش فرد برای اهدای خون می شود. سازمان انتقال خون از کسانی که حجامت می کنند یک سال خونگیری نمی کند و علت آن را احتمال عفونت می داند، این کار براساس تعریفی است که سازمان بهداشت جهانی از نقش خراش در بدن دارد، این سازمان در بحث خون گیری شش ماه دوران پنجره را تعیین کرده است لذا سازمان انتقال خون، اهدا کننده ای که حجامت کرده باشد را تا یک سال نمی پذیرد (مشابه خالکوبی و سابقه یرقان (هپاتیت) ویروسی زیرا احتمال انتقال ایدز و هپاتیت به گیرنده خون وجود دارد).

مطابق با دیدگاه طب نوین، این سازمان بیان می دارد که در جریان اهدای خون، فرد در محیط تمیز و بهداشتی، بدون درد، در جو آرامش روانی و سکون، راحت خوابیده، بدون تغییر در پوشش لباس، بدون مشاهده خونریزی از بدن و بدون ایجاد زخم و بدون مشاهده ابزاری مثل تیغ و بدون نیاز به مراقبت بهداشتی و درمانی محلی از بدن برای حداقل یک هفته یا بیشتر است در حالی که حجامت یک عمل تهاجمی، خشن و توأم با تیغ و ترس و دلهره، مشاهده خونریزی از بدن، رنج ایجاد زخم، نیاز به مراقبت و درمان آن است. هر چه قدر از نظر بهداشتی دقت شود چون مساحتی از پوست به صورت زخم باز و گسترده در می آید همیشه و به احتمال زیاد خطر بروز عفونت و چرک چه حین عمل و چه روزهای بعد وجود دارد و باید توجه به هپاتیت و ایدز هم داشت.

طبق نظر و توصیه متخصصان طب سنتی، موارد ذیل برای انجام حجامت و در توضیح آن صادر شده است:

- افرادی که کم خون، لاغر و تکیده با بدن خشک هستند یا غلبه سردی شدید دارند حتماً باید تحت نظر پزشک حجامت نمایند.
- انجام حداکثر دو بار حجامت در سال برای افراد سالم جهت پیشگیری و حفظ الصحة توصیه می گردد و حجامت های خاص درمانی می بایست تحت نظر پزشک صورت گیرد.

- حجامت از سن چهار ماهگی به بالا (تا قبل از فوت) قابل انجام است.

- از نظر ماه قمری بهترین زمان جهت انجام حجامت، محدوده زمانی روزهای هفدهم تا بیست و هفتم هر ماه می باشد، همچنین حجامت در اواخر اسفند ماه نیز توصیه شده است. از بهترین روزهای مهم دیگر جهت انجام حجامت، هفتم و چهاردهم ماه حزیران رومی است. ماه حزیران ماه نهم از ماه های رومی است که پس از ماه ایار است. در میان ماه های رومی چهار ماه را سی روز محاسبه می کنند که یکی از این چهار ماه حزیران می باشد. بهترین زمان حجامت از نظر فصل، فصل بهار و بعد پاییز است.

توصیه های قبل از حجامت:

- در مراکز معتبر حجامت نمایید.

- معده نباید خالی باشد، همچنین انجام حجامت بلافاصله پس از صرف غذای پر حجم توصیه نمی شود.

- بدن خسته نباشد.

- از فعالیت زیاد و ورزش سنگین، استحمام طولانی، استخر و سونا و جماع بپرهیزد.

- مایعات بدن در حد مناسب باشد.

- قبل از حجامت یک عدد انار میل نمایید.
- از حجامت در صبح زود و بخصوص قبل از صبحانه جدا پرهیز نمایید .
- در صورتیکه در محل حجامت دارای پوست پر مویی هستید، ازاله نمودن موهای بدن در موضع حجامت توصیه می گردد.
- توصیه های بعد از حجامت :
- برای تسریع در از بین بردن جای زخمها، کمی به آن عسل چند گیاهی زنبوری بمالید.
- تا ۱۲ ساعت بعد از حجامت از مصرف لبنیات مانند شیر، خامه، کره، پنیر، بستنی، ماست، دوغ، کشک و نیز غذاهای ترش مزه خودداری نمایید.
- مصرف عسل و انار شیرین بلافاصله بعد از حجامت توصیه می شود .
- صبح روز بعد از حجامت، محل حجامت را با آب خالی و بدون ماساژ و شامپو بشویید.