*اصول کلی حجامت*

*حجامت باعث تحریک فوری سیستم ایمنی بدن شده و بیشترین کار برد در بعد پیشگیری است.*درحجامت خون ازعروق سطحی نزدیک به پوست گرفته میشودبگونه ای که نه تنهافرددچارضعف نمیشودبلکه احساس سبکی نیزبه وی دست میدهد.

انواع حجامت:

* باشرط:(علاوه برلیوان بادکش تیغ زدن وخون گیری نیزانجام میشود.)
* بدون شرط:(فقط باقراردادن لیوان بادکش انجام میگیرد.)
* درهردونوع ممکن است ازحرارت ملایمی برای گرم کردن فضای درون بادکش استفاده شود.دراین صورت حجامت ناری(باآتش)گفته میشوددرغیراین صورت حجامت بلانار(بدو ن آتش)میباشد.

محل های حجامت:

* حجامت سر-پس سر-گردن-زیرچانه-مهره های کمر-پهلو-قسمت انتهایی ستون فقرات-روی ران-پشت ران-زانو-ساق-استخوان مچ دست-کتف

*/مراحل انجام کار :*

*/ موضع را ضد عفونی کرده سپس مالش با روغن زیتون تا مرحله سرخ شدن انجام میشود در مرحله بعد ایجاد خلا با باد کش انجام شده و چند خراش تا عمق نیم میلی متر ایجاد میشود و مکش مجددصورت می پذیرد .*

*/اینمراحل می تواند 3 تا 5 بار تکرار شود . در مجموع حدود 50 تا 70 میلی لیتر خون خارج میشود .*

*/ توصیه های قبل از حجامت :*

*/ معده خالی نباشد*

*/ عدم مصرف سیگار در روز حجامت*

*/ یکساعت قبل شربت عسل با اب انار یا آب ترنج استفاده شود . ( در تابستان ازشربت سکنجبین استفاده شود )*

 */ عدم مقاربت از 12 ساعت قبل*

*/ برداشتن عینک قبل از حجامت*

 *توصیه های بعد از حجامت :*

*/عدم مصرف سیگار تا 24 ساعت بعد*

*/ عدم مصرف ترشی لبنیات ماهی تخم مرغ غذای شور تا 12 ساعت بعد*

*/ عدم انجام کار سنگین و مقاربت تا 24 ساعت بعد*

*/مصرف شربت عسل یا اب انار*

*/مالیدن روغن خیری یا شب بو یا زیتون*

*/عدم استحمام تا 12 ساعت بعد*

*/ صدقه دادن*

*/ خواندن ایه الکرسی*

*/ ذکر دعای مخصوص*

*موارد منع انجام حجامت*

*/ دوران بار داری*

*/ وجود مشکلات انعقادی*

*/ دوره قاعدگی*

*/* درافرادکم خون

*/* کودک زیر2سال

*/* فردبالای 60سال

*/* مستقیماپس ازحمام کردن(مگردرمواردغلظت بالای خون)

*زمان مناسب انجام حجامت :*

*/ بین روز های 7 تا 12 قمری – روز 15 – 17- 19-21 ماه قمری*

*/ در ساعت های اولیه طلوع آفتاب و غروب آفتاب*

*/ بهترین فصل .. بهار*

*/ بهترین روز ... دوشنبه و پنج شنبه*

*/ توصیه بهانجام حجامت در اوایل اردیبهشت و اوایل تیر*

*/ عدم انجام در روز های جمعه و چهار شنبه*

*مکانیسم اثر حجامت :*

*/انبساط عروق سطحی و کاهش غلظت اسید لاکتیک و سایر مواد زاید سلولی*

*/ رسیدن اکسیژن و غذای بیشتر به سلولها و رفع درد و خستگی*

*/افزایش خونرسانی موضعی و اثر فراخوان سلولهای دفاعی و فاکتور های ضد التهاب خونی*

*/فشار منفی و انبساط عضلانی*

*/اثر باد کش گرم در سوزاندن چربی های موضعی*

نکات مهم:

* حجامت عام همان حجامت بین دوکتف میباشد.
* بهترین ساعت:ساعات میانی وانتهایی روز
* حجامت درفصول بسیارگرم یابسیارسردسال توصیه نمیشود.
* پس ازحجامت بایدمحل آن رابا زردچوبه کوبیده شده ودستمال گرم یابطورمعمول باعسل پانسمان نمود.
* پرهیزازورزش وفعالیت بدنی سنگین درروزحجامت
* رعایت موارداستریلیزاسیون برای پیشگیری ازعفونت محل انجام حجامت اهمیت بسیارزیادی دارد.
* */ کبودی ناشی از باد کش در 5 الی 10 روز خوب میشود .*
* */ در افراد بلغمی باد کش گرم و خشک جایگزین مناسب حجامت تر است .*
* */ باد کش می تواند ( ثابت – متناوب ( منقطع – متحرک یا لغزان ) باشد .*
* */ در صورت بروز تهوع و استفراغ ... باد کش را جدا کنید بیمار را به پهلوی راست بخوابانید – پا را به شکم خم کنید – یک قاشق عسل بدهید تا بمکد*
* */ مدت زمان باد کش حدود 10 دقیقه است ( در اطفال تا 5 دقیقه)*
* */ در صورت بروز تاول پوستی .. باد کش را جدا کنید .*
* */ در صورت بروز تاول ... با عسل پانسمان کنید .*
* */ در افراد پرمو ... موی ناحیه را بتراشید .*

درنهایت میتوان گفت حجامت نیزهمانندسایرروش های درمانی فوایدومضراتی داردکه برای پیشگیری ازخطرات ناشی ازآن بهترین کارمشورت با پزشک متخصص طب سنتی میباشد.