



المَرْكُزُ الْوطَّيِّ لِلطَّبِيعَةِ وَالثَّوْبَانِ

National Center for Complementary and Alternative Medicine

الدِّجَامَةُ

تعريف وإرشادات صحية

٦٣٢١٤هـ / ٢٠١٥م



المركز الوطني للطب البديل والتكميلي، ١٤٣٦هـ

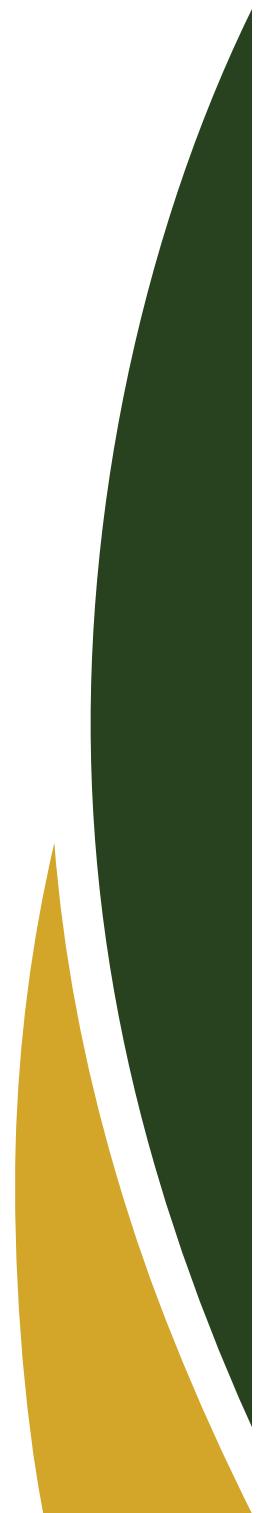
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أشاء النشر
البداح، عبدالله بن محمد
الحجامة : تعريف وارشادات صحية. / عبدالله بن محمد البداح.
الرياض، ١٤٣٦هـ
ص: ٢١ سم
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩٠٥٥٠-٧-٥

١- الحجامة ٢- الطب النبوي ٣- الطب البديل أ. العنوان
٥٤٠٣/١٤٣٦ ديوبي ٦١٥،٨٩

حقوق الطبع محفوظة
الطبعة الأولى
م ٢٠١٥ - ١٤٣٦



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شکر و تقدیر

يسِّرُّ المركز الوطني للطب البديل والتكاملي أن يقدِّم هذا الكتيب التعريفي التوعوي لأفراد المجتمع والمهتمين بالحجامة كافة. كما يتقدِّم بوافر الشكر والتقدير لكل من ساهم في إعداد المادة العلمية لهذا الكتيب وتطويرها ومراجعتها. والله نسأله الشفاء للمرضى، والتوفيق والسداد لخدمة البلاد والعباد.



الفهرس:

٧	مقدمة
٨	تعريف الحجامة
٩	تاريخ الحجامة
١٠	أنواع الحجامة
١٠	أولاً: الحجامة الرطبة
١٠	ثانياً: الحجامة الجافة
١١	ثالثاً: الحجامة المتزحلقة
١٢	مميزات الحجامة
١٣	من يقوم بعمل الحجامة؟
١٤	مواضع الحجامة
١٥	استخدامات الحجامة
١٦	موانع عمل الحجامة
١٧	الاحتياطات



مقدمة:

مثلّت الحجامة جزءاً أساسياً من الممارسات الطبية التقليدية في العديد من المجتمعات عبر التاريخ والأزمان. ولما جاء الإسلام أقرّ ممارستها، فقد احتجم الرسول صلى الله عليه وسلم، وأمر بها، وقال صلى الله عليه وسلم كما في الصحيحين: «خُرُّ ما تداوِيتم به الحجامة». وبعد ظهور الطب الغربي وانتشاره في بلاد العالم كافة، انحسرت الحجامة لتحول إلى ممارسة شعبية محضة، وظلت كذلك حتى سنوات قليلة مضasse، حيث بدأت ظاهرة التأثيرات الجانبية للعديد من الأدوية والعقاقير الكيميائية في التداعي، إضافةً إلى حقيقة أن كثيراً من الأمراض المزمنة والمستعصية لم تجد لها بعد حلولاً ناجعة في جعبة الطب الغربي. فلم يكن غريباً إذاً لجوء الكثير من الناس وفي كل مجتمعات العالم بلا استثناء إلى البحث عن بدائل علاجية تقليدية أخرى، منها القديم، ومنها ما هو مستحدث، فكان بزوف فجر وانتشار العديد من ممارسات ما سُمي بـ«الطب البديل والتكميلي» ومنها الحجامة، فألق فيها العديد من الكتب العلمية والأكاديمية، وأجريت عليها البحوث والدراسات العلمية، ونشرت عنها المقالات في العديد من المجالات الطبية العالمية، وأنشئت لها العديد من الكليات والمراکز الأكاديمية.

والحجامة لم تكن استثناءً، فمن الملاحظ حالياً عودة واسعة النطاق إلى ممارسة الحجامة لعلاج عدد من الأمراض في العديد من المجتمعات، وخصوصاً في الدول العربية والإسلامية، واهتمام علمي وبحثي مشاهدٌ في أوروبا وأمريكا وأسيا، مما أدى إلى إثارة جدل واسع بين مختلف الأوساط الطبية حول مدى فعالية هذه الطريقة العلاجية ومعاذيرها في بعض الأحيان، وخصوصاً بالشكل الذي تمارس به الآن. كل هذه الأسباب مجتمعة دفعت المركز الوطني للطب البديل والتكميلي بالملكة العربية السعودية، وبعد جهد طويل ومكثّف، إلى وضع آلية عمل وموجّهات واضحة، وإقرار نظم تجعل ممارسة الحجامة آمنة وفعالة ومبنية على الأدلة والبراهين العلمية، وتطبيق ضوابط تنظيم الممارسة للأفراد والمؤسسات.

وهذا كُتيب تعريفي ونوعي عن الحجامة وتاريخها وأنواعها، وشروطه ومتطلبات ممارسيها، وموضعها، ونصائح واحتياطات للحجام والمحروم. نسأل الله التوفيق والسداد والعافية.

المدير التنفيذي للمركز الوطني للطب البديل والتكميلي

د. عبدالله بن محمد البداح



تعريف الحجامة:

الحَجَم لغةً: المصّ، وسُمِي به فعل الحاجم، لما فيه من المصّ للدم في موضع الشرط، وكلمة الحجامة مشتقة من حَجَمَ وَحَجَمْ أي: أعاده إلى حجمه الطبيعي، فالحجامة قد يعود العضو المصابة إلى وضعه الطبيعي قبل إصابته بالمرض، وأحجم بمعنى: منع وكفّ، فالحجامة يمنع المرض من التغلغل والتمكن من الجسم بعد أن عادت دورته الدموية لأوج نشاطها، وجهازه المناعي لسابق يقطنه.

والحجامة طبياً: إخراج الدم بعد التثريط بالمحجّم من موضع معينة، أو هي: شفط جزء من طبقة الجلد في موضع معينة، وذلك بتوليد ضغط سلبي يؤدي إلى تجميع الدم على سطح الجلد، وإحداث تثريط سطحي خفيف في موضع الشفط، ثم الشفط مرة أخرى على نفس الموضع لسحب الدم للخارج.

تاريخ الحجامة:

يعتبر العلاج باستخدام الحجامة من أقدم الطرق العلاجية. حيث استُخدمت من قِبَل مختلف الشعوب القديمة وعلى نطاقٍ واسعٍ. فقد استُخدمنا الآشوريون منذ عام ٣٣٠٠ ق.م. وتدل النقوش الموجودة على المقابر الفرعونية على أنّ الفراعنة استُخدموها للعلاج بعض أمراضهم منذ عام ٢٢٠٠ ق.م. أمّا في الصين فإن الحجامة تعتبر واحدة من أهم ركائز الطب الصيني التقليدي حتى الآن، وكذلك استُخدمنا الأطباء الإغريق، ووصفوا طرق استخداماتها واستطباباتها. وقد عرف العرب القدماء الحجامة، ربما تأثراً بالمجتمعات



المحيطة بهم.

ولما جاء الإسلام أقرَّ ممارسة الحجامة؛ فقد مارسها رسول الله صلَّى الله عليه وسلم، وأتى عليها، ففي الصحيحين أنَّ النَّبِيَّ صلَّى الله عليه وسلم احتجم وأعطى الحجَّامَ أجرَه، وثبتَ في المسند، وسنن أبي داود، وابن ماجة، ومستدركُ الحاكم أنَّ رَسُولَ الله قَالَ: (إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مَا تَدَوَّيْتُمْ بِهِ خَيْرٌ فَالحجَّامَةُ). وقد بيَّنَ فقهاءُ الشَّرِيعَةِ الإِسْلَامِيَّةِ أَنَّه تُسْرِي عَلَى الحجَّامَةِ الْأَحْكَامُ الْعَامَةُ الَّتِي تُسْرِي عَلَى التَّطْبِيبِ، فَإِذَا نَتَجَ عَنِ الْحِجَّامَةِ ضَرَرٌ عَلَى الشَّخْصِ الْمُحْتَجِمِ، فَلَيْسَ عَلَى الْحِجَّامَ ضَمَانٌ إِذَا رَاعَى أَصْوَلَ الْحِجَّامَةِ وَلَمْ يَتَجَازُ مَا يَنْبَغِي، أَمَّا إِنْ أَخْطَأَ أَوْ تَجَازَ أَوْ كَانَ جَاهِلًا بِالْمَارْسَةِ فَإِنَّه يَضْمَنُ.

وكان الأطباءُ العربُ ممن استخدمو هذه الطريقة العلاجية. فقد خَصَّصَ الرَّازِيُّ فصَلَّاً كاملاً تحدث فيه عن الحجامة بالتفصيل، وبين فوائدها، وطرائق تطبيقها. أما ابن سينا فقد أوضحَ فوائدَ الحجامة بالشرط، في حين قسم الزهراويُّ الحجامة إلى قسمين أساسيين: الحجامة بالشرط والحجامة الجافة، والأخيرة تستخدم في الأعضاء التي لا تحتمل الشرط عليها كالكبش والطحال والثديين والبطن والسرة، والغاية من إجرائها جذب الدم من عضو إلى عضو، كما أوضح بالرسم شكل المحاجم، وأوضح طريقة تطبيقها.



أنواع الحجامة:

في البداية عرف الإنسان نوعين رئيسيين من الحجامة هما: الحجامة الجافة والحجامة الرطبة أو الدامية، ثم ظهرت أنواع أخرى عديدة من الحجامة مثل الحجامة المتزحلقة أو الانزلالية أو الحجامة بالتدليل.

أولاً: الحجامة الرطبة:

وتستخدم فيها الكؤوس بأشكالها وأحجامها المتعددة. وتحتختلف عن الحجامة الجافة بتشريط الجلد تشيريطاً خفيفاً، ووضع الكأس على مكان التشيريط وتقريفه من الهواء عن طريق الشفط (سحب الهواء)، فيندفع الدم ومكوناته من الشعيرات والأوردة الصغيرة إلى سطح الجلد، بسبب التقريف الذي أحدثه الشفط، لذلك فإن الحجامة الرطبة تُسمى أيضاً بالحجامة الدامية، وهي التي فعلها النبي صلى الله عليه وسلم، وأوصى بها.

١٥
٦٥
٦٣

ثانياً: الحجامة الجافة:

ويستعمل فيها كؤوس الهواء بوضعها على موضع الألم في جسم المريض دون شرط جلده، وتفيد في نقل بعض المواد وتحريك الدورة الدموية من مواضع الألم إلى سطح الجلد، وبذلك يخففي جزء كبير من الألم، وأكثر ما تستخدم الحجامة الجافة في الطب الصيني وبشكل واسع، وتطبق الكاسات على نفس موضع الوخز بالإبر الصينية.



ثالثاً: الحجامة المتزلقة:

وتُسمى بالحجامة الانزلاقية، وهي تشبه الحجامة الجافة، ولكنها تكون متحركة عن طريق دهن الموضع بزيت (يستخدم زيت الزيتون أو زيت النعناع أو زيت الكافور المخفف)، ثم وضع وتحريك الكأس بطريقة معينة في المكان المطلوب؛ لجذب الدم وتجميده في طبقة الجلد. والحجامة المتزلقة هي عمل تدليك للجسم بالحجامة لذلك تُسمى أيضاً الحجامة بالتدليك، وهي تقييد في أمراض العضلات مثل التيبس والشدّ وغيره.

وهناك أشكال أخرى للحجامة تُصنف أحياناً كأنواع مستقلة للحجامة، وهذه الأنواع ظهرت بسبب تعدد الشعوب التي استخدمت الحجامة، كما أنّ بعض هذه الأنواع قد ظهرت وتطورت حديثاً، أو ارتبطت مع أنواع علاجية تكميلية أخرى. ومن أشكالها: الحجامة الكهربائية، والمغناطيسية، والناريه، والمائنه، وفوق الإبر الصينية، وفوق الإبر بالموكسا، وبالأعشاب، والحجامة الومضية السريعة وغيرها.

مميزات الحجامة:

الحجامة عامة ممارسة آمنة، وعملية بسيطة وسهلة الإجراء، طالما أنّ الذي يجريها ممارس مدرب ومرخص له بإجرائها. كما أنّها ليست مؤلمة نسبياً، فبينما لا تسبب الحجامة الجافة ألمًا أو إدمةً، ربما تسبب الحجامة الرطبة ألمًا خفيفاً، أو تعطي شعوراً بعدم الارتياح. ويمكن اعتبار الحجامة بأنواعها كافة ممارسة رخيصة الثمن، كما تستخدم كؤوسها سواءً الرطبة أو الجافة لمرة واحدة، ثم يتم التخلص منها بعد ذلك.



من يقوم بعمل الحجامة؟

الأطباء والممارسوون الصحيون المدربون أصحاب الخبرة هم القادرون على إجراء الحجامة خصوصاً التي تجري لعلاج الأمراض؛ لأن لديهم الوعي الكافي للتشخيص المرضي، وفهم العوامل المسببة للأمراض، وكذلك يمكنهم نصح المرضى بوسائل أخرى تستخدم في علاج ما يشكون منه، وأيضاً يمكنهم نصح بعض المرضى بتجنب عمل الحجامة إذا كانت هناك موانع تمنع من ذلك، كل هذا لا يستطيع تقريره إلا الممارس المؤهل والمرخص له بعمل الحجامة.

١٢
٥٦
الحجامة

مواقع الحجامة:

من الممكن عمل الحجامة في أي موضع بالجسم، فنقطات الحجامة يمكن أن تكون كثيرة أو قليلة بحسب نوع المرض، ورغم ذلك فإن الظهر والرقبة وخلف الأذن وأسفل الظهر تعد من أشهر المواقع لعمل الحجامة. كما يمكن استخدام كأس واحدة لإصابة محدودة المكان أو عدة كؤوس لأماكن أوسع مريضاً.

ويمكن تقسيم النقاط إلى نقاط ألم موضعية، ونقاط بعيدة ذات علاقة بالعضو المصاب. ويتم عمل الحجامة عادة في تلك النقاط، ويقوم الطبيب المختص أو الممارس بتحديدها لكل مريض بحسب حالته وشكواه.

استخدامات الحجامة:

للحجامة تأثير إيجابي ملحوظ على العديد من المشكلات الصحية، ولها فوائد علاجية متعددة، منها ما ثبت علمياً بالدراسات، ومنها ما لوحظ بالخبرات



والتجارب المترادفة، ففي العصور القديمة لم تحدّد بدقة استخدامات الحجامة، إلا أنها كانت تستخدم لإخراج الدم والصديد من الخراج، وكذلك لصّ الدم من الجروح المسمّمة ومواضع عضّ الثعابين. وبعد ذلك اتسع مدى الاستخدامات ليغطي بعض الأمراض الباطنية العديدة. وقد لوحظ أنّ عدداً كبيراً من الأعراض المتكررة تختفي فقط بعد جلسات قليلة من العلاج بالحجامة. وقد استخدمت الحجامة لعلاج الآلام مثل: عرق النساء، وألم أسفل الظهر، وإزالة احتقان الصدر الذي يحدث مع نزلات البرد والأنفلونزا، ومساعدة الأنسجة على التخلص من المواد الضارة، وتعزيز الدورة الدموية، وتحفيز جهاز المناعة، وإفراز مواد كيميائية بالدماغ تعمل على تقليل التوتر والاكتئاب. كما أنها تشجع إمداد الأنسجة المصابة بال營غية الدموية والليمفاوية الكافية عن طريق تحسين سريانهما إلى العضو المصاب فينشط وظيفياً.

يمكن القول بأن دواعي استعمال الحجامة يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام بحسب المستوى الهرمي للدليل والبرهان العلمي:
أولاً: حالات صحية وطبية توفرت لها أساسية علمية معقولة مثل:

١. تحسين الصحة العامة عن طريق تشويط المناعة والجهاز الدوري.
٢. الحالات المتعلقة بالآلام:
 - أ. ألم أسفل الظهر.



- ب. بعض التهاب وروماتيزم المفاصل.
- ج. الصداع والصداع النصفي.
- د. متلازمة الألم العضلي المتفشي.
- هـ. متلازمة الإعياء أو التعب المزمن.

ثانياً: استخدامات للحجامة تستند إلى براهين علمية ليست حاسمة بعد:

١. التهاب المفاصل الروماتويدي.
٢. ارتفاع ضغط الدم.
٣. ارتفاع الكوليسترول في الدم.
٤. النقرس.
٥. بعض الاعتلالات الهرمونية.
٦. الربو الصدرى.

١٤
٥
البراهين

ثالثاً: استخدامات مستندة على خبرات وتجارب خاصة وليس براهين علمية:

١. الحمى والالتهابات المزمنة.
٢. نزلة البرد والأنفلونزا
٣. بعض الأمراض النفسية مثل الأرق والقلق، وأمراض الجهاز الهضمي المزمنة مثل الإمساك المزمن.....

موانع عمل الحجامة:

من أجل تجنب المخاطر التي قد تنتج عن الحجامة يجب
ألا تستخدم للأطفال أقل من (١٢) سنة والحوامل، ومرضى
السرطان ومرضى القلب، والمصاب بالفشل الكلوي الحاد



أو المزمن، ومن يُجرى له غسيل كلوي، ومرضى الإلتهاب أو الفشل الكبدي، ومرضى نقص المناعة المكتسب، ومرضى سيولة الدم، ومن لديه جهاز تنظيم ضربات القلب، وعلى دوالي الساقين مباشرة، ومن يأخذ أدوية سيولة الدم كالورقانين وما في حكمها. ويقوم الطبيب بتحديد ذلك عن طريق تقييم المريض قبل اتخاذ قرار إجراء الحجامة.

الاحتياطات:

يجب الحرص على التعقيم الجيد. واتباع إجراءات منع انتقال العدوى من وإلى المريض. وتطهير موضع الحجامة، واستخدام الكؤوس ذات الاستخدام الواحد والمناسبة للمنطقة التي ستجرى عليها الحجامة. كما يجب توخي الحذر عند استخدام الحجامة في الوجه، ولκبار السن، والأطفال. والحذر عند تشريح الجلد؛ لتجنب قطع وريد أو شريان.

تعليمات لطالب الحجامة:

الأصل في الحجامة الحاجة إليها كعلاج، كما يمكن أن تكون وقاية من الأمراض وحماية للصحة وقوية للمناعة؛ لذا يجب الأخذ في الحسبان بعض التوجيهات قبل وأثناء وبعد إجراء الحجامة.



أولاً: قبل البدء في جلسة الحجامة:

١. احرص على شرب السوائل بوفرة، والانتظام على ما تأخذه من علاج.
٢. عدم الأكل قبل الحجامة لمدة ساعتين وعدم الشرب قبلها بساعة.
٣. النوم الكافي قبل الحجامة وعدم ممارسة الرياضة أو السهر والقيادة لمسافة طويلة أو السفر في نفس اليوم.
٤. تواصل مع طبيبك المعالج بخصوص أية أدوية أو أعشاب تتناولها بانتظام (خصوصاً أدوية سائلة الدم) أو الأدوية التي تتناولها بشكل عارض أو مستمر، واعرف منه كيفية تناولها أو وقفها يوم الحجامة وكيفية العودة لتناولها بعد الحجامة تحت إشرافه.
٥. بعد الموافقة على العلاج بالحجامة وبدء استشارة الطبيب أو الممارس، كن حريصاً على طرح أي استفسار طبي لديك وإبلاغه بأية ظروف صحية خاصة أو عامة، وسيكون الطبيب جاهزاً وحاضراً لذلك وحتى تتم الحجامة ويطمئن عليك تماماً بعدها أيضاً.
٦. اطلع على الموافقة المستيرة على العلاج بالحجامة، حيث إنها إجراء طبي لصالح المريض والطبيب على السواء.

ثانياً: أثناء جلسة الحجامة:

١. احرص على ارتداء ملابس نظيفة يوم الحجامة.
٢. عليك بالاسترخاء والاشتغال بذكر الله عز وجل، وتجنب النوم بتاتاً أثناء جلسة الحجامة.
٣. اتبع تعليمات الطبيب وتواصل معه بخصوص



الوضعية التي تناسبك أثناء الحجامة.

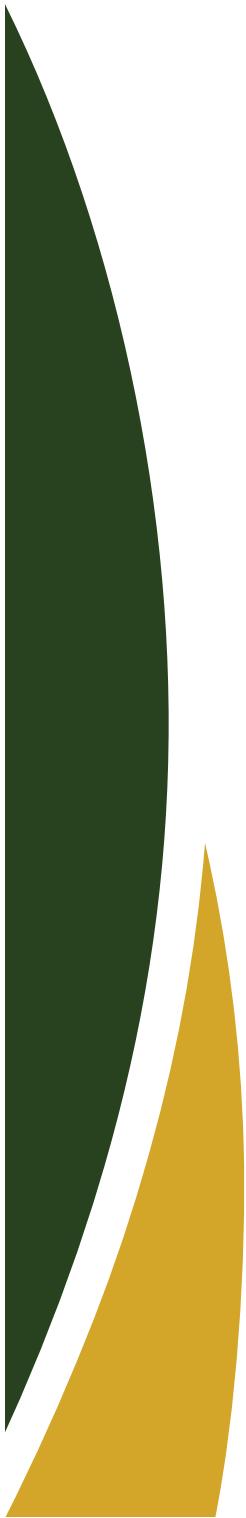
٤. لا تتردد في إبلاغ الطبيب بأية ملاحظات لست معتاداً عليها أثناء الحجامة. من حيث الإضاءة أو التهوية أو الخصوصية أو النظافة أو تعاون فريق العمل.
٥. إذا شعرت بشدة الشفط أو ألم في موضع الكؤوس فأبلغ الطبيب، وكذلك إذا انخفض الشفط، أو كاد الكأس أن يسقط من مكان الحجامة.
٦. تأكد أنه تم تنظيف وتجفيف جميع المواقع التي أُجريت فيها الحجامة، وتم وضع اللصقات عليها.

ثالثاً: بعد انتهاء جلسة الحجامة:

١. عليك بالانتظار لمدة ١٥-٣٠ دقيقة بعد الانتهاء من الحجامة، حيث يتم ملاحظة حالتك بواسطة الطبيب أو ممارس الحجامة في العيادة.
٢. عدم النوم بعد إجراء الحجامة لساعتين.
٣. أبلغ الطبيب بأية ملاحظات تشعر بها في مواقع الحجامة أو على صحتك العامة.
٤. استفسر الطبيب عن كيفية تناول الأدوية والعلاجات بعد الحجامة.
٥. عدم الأكل بعد الحجامة لساعتين، ويمكن الشرب بعدها مباشرة.
٦. يستحسن البدء بأكل بسيط مثل الحساء والوجبات اللينة، وتجنب أكل الحار والدسم، ثم التدرج في العودة للأكل الطبيعي في اليوم الثاني، مع التركيز على الخضروات الطازجة والفواكه.



٧. عدم غسل مواضع الحجامة في ذات اليوم قدر الإمكان، فحكم اللّصقات مثل الجبيرة يمسح عليها في الوضوء.
٨. الاستحمام في اليوم التالي للحجامة ولمدة ٣ أيام بصابونة طبية. ودهان مرهن مُعمق، ثم تحافظ على موضع الحجامة جافاً ونظيفاً حتى يتئم.
٩. الحرص على الراحة والامتناع عن التمارين الرياضية يوم الحجامة، مع الإقلال من النشاط الزائد والحركة بصورة عامة لمدة ثلاثة أيام.
١٠. تخفيف الدوائر محل الكؤوس عادة بعد خمسة إلى سبعة أيام في حالة الحجامة لأول مرة، وبعد ثلاثة أيام في حالة الحجامة المتكررة.
١١. بادر باستشارة الطبيب أو إبداء أي ملاحظة ونصيحة دون أي حرج بعد إجراء الحجامة.





المركز الوطني للطب البديل والتكاملية
١٤٣٦ هـ - ٢٠١٥ م

المملكة العربية السعودية - الرياض
هاتف: ٠١١ ٤٥٠٠١٤٧ فاكس: ٠١١ ٢٦٣٧٤٠١

ص ب : ٨٨٣٠٠ الرياض ١١٦٦٢

للمزيد من المعلومات زرارة

موقع المركز الوطني للطب البديل والتكاملية :
www.nccam.gov.sa

البريد الإلكتروني : info@nccam.gov.sa

رقم الإيداع: ١٤٣٦/٥٤٠٣
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩٠٥٥٠-٧-٥