



المركز الوطني للأبواب البديلة والكاملية

National Center for Complementary and Alternative Medicine

# الحجامة

تعريف وإرشادات صحية

٢٠١٥م / ١٤٣٦هـ



## المركز الوطني للطب البديل والتكميلي، ١٤٣٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
البداح، عبدالله بن محمد  
**الحجامة : تعريف وإرشادات صحية** / عبدالله بن محمد البداح.  
الرياض، ١٤٣٦هـ  
٢٠ص: ٢١ سم  
ردمك: ٥-٧-٩٠٥٥٠-٦٠٣-٩٧٨

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

**حقوق الطبع محفوظة**

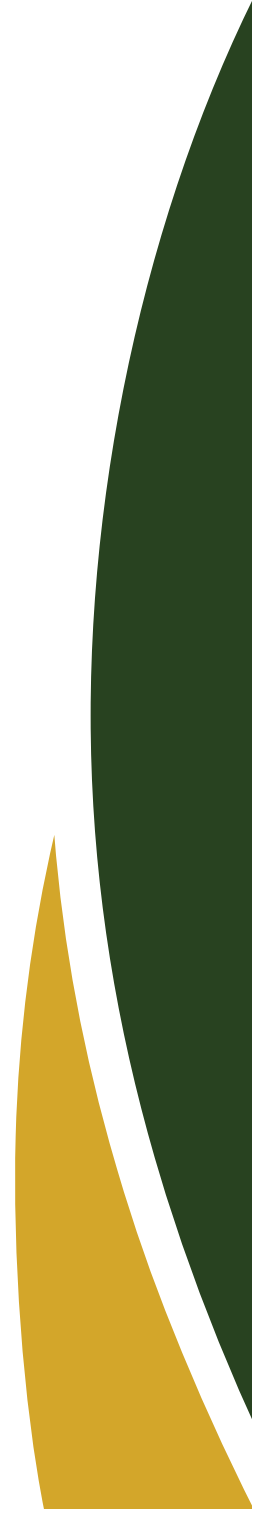
**الطبعة الأولى**

**١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م**



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







## شكر وتقدير

يسرُّ المركز الوطني للطب البديل والتكميلي أن يقدم هذا الكتيب التعريفي التوعوي لأفراد المجتمع والمهتمين بالحجامة كافة. كما يتقدّم بوافر الشكر والتقدير لكل من ساهم في إعداد المادة العلمية لهذا الكتيب وتطويرها ومراجعتها. والله نسأل الشفاء للمرضى، والتوفيق والسداد لخدمة البلاد والعباد.

## الفهرس:

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

## مقدمة:

مثَّلت الحجامة جزءاً أساسياً من الممارسات الطبية التقليدية في العديد من المجتمعات عبر التاريخ والأزمان. ولما جاء الإسلام أقر ممارستها، فقد احتجم الرسول صلى الله عليه وسلم، وأمر بها، وقال صلى الله عليه وسلم كما في الصحيحين: «خير ما تداويتم به الحجامة». وبعد ظهور الطب الغربي وانتشاره في بلاد العالم كافة، انحسرت الحجامة لتتحول إلى ممارسة شعبية محضة، وظلت كذلك حتى سنوات قليلة ماضية، 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 إذا لجوء الكثير من الناس وفي كل مجتمعات العالم بلا استثناء إلى البحث عن بدائل علاجية تقليدية أخرى، منها القديم، ومنها ما هو مستحدث، فكان بزوغ فجر وانتشار العديد من ممارسات ما سُمي بـ «الطب البديل والتكميلي» ومنها الحجامة، فألف فيها العديد من الكتب العلمية والأكاديمية، وأجريت عليها البحوث والدراسات العلمية، ونُشرت عنها المقالات في العديد من المجالات الطبية العالمية، وأنشئت لها العديد من الكليات والمراكز 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 مُشاهد في أوروبا وأمريكا وآسيا، مما أدى إلى إثارة جدل واسع بين مختلف الأوساط الطبية حول مدى فعالية هذه الطريقة العلاجية ومحاذيرها في بعض الأحيان، وخصوصاً بالشكل الذي تُمارس به الآن. كل هذه الأسباب مجتمعة دفعت المركز الوطني للطب البديل والتكميلي بالمملكة العربية السعودية، وبعد جهد طويل ومكثف، إلى وضع آلية عمل وموجهات واضحة، وإقرار نظم تجعل ممارسة الحجامة آمنة وفعالة ومبنية على الأدلة والبراهين العلمية، وتطبيق ضوابط تنظيم الممارسة للأفراد والمؤسسات. وهذا كتيب تعريفي وتوعوي عن الحجامة وتاريخها وأنواعها، وشروط ومتطلبات ممارستها، ومواضعها، ونصائح واحتياطات للحجام والمحجوم. نسأل الله التوفيق والسداد والعافية.

المدير التنفيذي للمركز الوطني للطب البديل والتكميلي

**د. عبدالله بن محود البداح**

## تعريف الحجامة:

الحَجَمُ لغةً: المَصُّ، وسُمِّيَ به فعل الحاجم، لما فيه من المَصِّ للدم في موضع الشرط، وكلمة الحجامة مشتقة من حَجَمَ وَحَجَّ مَ أَي: أعاده إلى حجمه الطبيعي، فبالحجامة قد يعود العضو المصاب إلى وضعه الطبيعي قبل إصابته بالمرض، وأحجم بمعنى: منع وكفَّ، فبالحجامة يُمنع المرض من التغلغل والتمكّن من الجسد بعد أن عادت دورته الدموية لأوج نشاطها، وجهازه المناعي لسابق يقظته.

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

## تاريخ الحجامة:

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



المحيطة بهم.

ولما جاء الإسلام أقرَّ ممارسة الحجامة؛ فقد مارسها رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأثنى عليها، ففي الصحيحين أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وأعطى الحجَّام أجره، وثبت في المسند، وسنن أبي داود، وابن ماجه، ومستدرك الحاكم أن رسول الله قال: (إنَّ كان في شيء مما تداويتم به خيرٌ فالحجامة). وقد بيَّن فقهاء الشريعة الإسلامية أنه تسري على الحجامة الأحكام العامة التي تسري على التطبيب، فإذا نتج عن الحجامة ضرر على الشخص المحتجم، فليس على الحجَّام ضمان إذا راعى أصول الحجامة ولم يتجاوز ما ينبغي، أما إن أخطأ أو تجاوز أو كان جاهلاً بالممارسة فإنه يضمن.

وكان الأطباء العرب ممَّن استخدموا هذه الطريقة العلاجية. فقد خصَّص الرازي فصلاً كاملاً تحدث فيه عن الحجامة بالتفصيل، وبيَّن فوائدها، وطرائق تطبيقها. أما ابن سينا فقد أوضح فوائد الحجامة بالشرط، في حين قسم الزهراوي الحجامة إلى قسمين أساسيين: الحجامة بالشرط والحجامة الجافة، والأخيرة تستخدم في الأعضاء التي لا تحتمل الشرط عليها كالكبد والطحال والثديين والبطن والسرة، والغاية من إجرائها جذب الدم من عضو إلى عضو، كما أوضح بالرسم شكل المحاجم، وأوضح طريقة تطبيقها.

## أنواع الحجامه:

في البداية عرف الإنسان نوعين رئيسيين من الحجامه هما: الحجامه الجافه والحجامه الرطبه أو الداميه، ثم ظهرت أنواع أخرى عديدة من الحجامه مثل الحجامه المترحله أو الانزلاقية أو الحجامه بالتدليك.

## أولاً: الحجامه الرطبه:

وتستخدم فيها الكؤوس بأشكالها وأحجامها المتعدده. وتختلف عن الحجامه الجافه بتشريط الجلد تشريطاً خفيفاً، ووضع الكأس على مكان التشريط وتفريره من الهواء عن طريق الشفط (سحب الهواء)، فيندفع الدم ومكوناته من الشعيرات والأورده الصغيره إلى سطح الجلد، بسبب التفريغ الذي أحدثه الشفط، لذلك فإن الحجامه الرطبه تُسمى أيضاً بالحجامه الداميه، وهي التي فعلها النبي صلى الله عليه وسلم، وأوصى بها.

## ثانياً: الحجامه الجافه:

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

## ثالثاً: الحجامة المتزحقة:

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 وتجميعه في طبقة الجلد. والحجامة المتزحقة هي عمل تدليك للجسم بالحجامة لذلك تُسمى أيضاً الحجامة بالتدليك، وهي تفيد في أمراض العضلات مثل التيبس والشدّ وغيره. وهناك أشكال أخرى للحجامة تُصنّف أحياناً كأنواع مستقلة للحجامة، وهذه الأنواع ظهرت بسبب تعدّد 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، والنارية، والمائية، 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 ومرخّص له بإجرائها. كما أنّها ليست مؤلمة نسبياً، فبينما لا تسبب الحجامة الجافة ألماً أو إدماءً، ربما تسبب الحجامة الرطبة ألماً 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 والممارسون الصحيون المدربون أصحاب الخبرة هم القادرون على إجراء الحجامة خصوصاً التي تجرى 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.

## مواضع الحجامة:

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

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 بتحديدتها 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 المتراكمة، ففي العصور القديمة لم تحدّد بدقّة استخدامات الحجامة، إلا أنها كانت تستخدم لإخراج الدم والصدّيد من الخراج، وكذلك لمصّ الدم من الجروح المسمّمة وموضع 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 النسا، وآلم 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 بالتغذية الدموية والليمفاوية الكافية عن طريق تحسين سريانها 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 أسانيد علمية معقولة مثل:**

١. تحسين الصحة العامة عن طريق تنشيط 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.

## ثانيًا: 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 الصدري.

## ثالثًا: 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، ومريض 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 كالوورفارين 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، ولكبار السن، والأطفال. والحذر عند تشريط الجلد؛ لتجنب قطع وريد أو شريان.

### تعليمات لطالب الحجامة:

الأصل في الحجامة الحاجة إليها كعلاج، كما يمكن أن تكون وقاية من الأمراض وحماية للصحة ومقوية 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 سيولة 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 المستنيرة 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





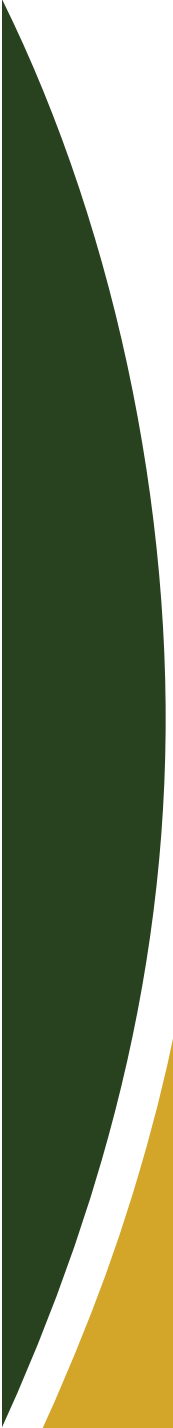
- الوضعية التي تتاسبك أثناء الحجامة.
- ٤ . لا تتردد في إبلاغ الطبيب بأية ملاحظات لست معتاداً عليها أثناء الحجامة. من حيث الإضاءة أو التهوية أو الخصوصية أو النظافة أو تعاون فريق العمل.
  - ٥ . إذا شعرت بشدة الشفط أو ألم في موضع الكؤوس فأبلغ الطبيب، وكذلك إذا انخفض الشفط، أو كاد الكأس أن يسقط من مكان الحجامة.
  - ٦ . تأكد أنه تمّ تنظيف وتجفيف جميع المواضع التي أُجريت فيها الحجامة، وتمّ 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 مواضع 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 و الفواكه.



٧. عدم غسل مواضع الحجامة في ذات اليوم قدر الإمكان، فحكم اللصقات مثل الجبيرة يمسح عليها في الوضوء.
٨. الاستحمام في اليوم التالي للحجامة ولمدة ٣ أيام بصابونة طبية. ودهان مرهم مُعقم، ثم تحافظ على موضع الحجامة جافاً ونظيفاً حتى يلتئم.
٩. الحرص على الراحة والامتناع عن التمارين الرياضية يوم الحجامة، مع الإقلال من النشاط الزائد والحركة بصورة عامة لمدة ثلاثة أيام.
١٠. تختفي 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.





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

المركز الوطني للطب البديل والتكميلي

١٤٣٦ هـ - ٢٠١٥ م

المملكة العربية السعودية - الرياض

هاتف: ٠١١ ٤٥٠٠١٤٧ فاكس: ٠١١ ٢٦٣٧٤٠١

ص ب : ٨٨٣٠٠ الرياض ١١٦٦٢

للمزيد من المعلومات زيارة

موقع المركز الوطني للطب البديل والتكميلي :

[www.nccam.gov.sa](http://www.nccam.gov.sa)

البريد الإلكتروني : [info@nccam.gov.sa](mailto:info@nccam.gov.sa)