

طب سوزنی (Acupuncture) شامل وارد کردن سوزن های بسیار نازک از طریق پوست در نقاط خاصی از بدن است. یکی از اجزای اصلی طب سنتی چینی، طب سوزنی است که معمولاً برای درمان درد استفاده می شود. همچنین از این روش برای مدیریت استرس استفاده می شود.

طب سنتی چینی طب سوزنی را به عنوان تکنیکی برای متعادل کردن جریان انرژی یا نیروی زندگی است که اعتقاد آن بر این است که از طریق مسیرها (مریدین ها) در بدن جریان می یابد. با قرار دادن سوزن در نقاط خاصی در امتداد این مسیرها، پزشکان طب سوزنی معتقدند که جریان انرژی شما دوباره متعادل می شود.

در مقابل، بسیاری از پزشکان غربی نقاط طب سوزنی را مکانی برای تحریک اعصاب، ماهیچه ها و بافت همبند می دانند. برخی معتقدند که این تحریک مسکن های طبیعی بدن را تقویت می کند. در این مقاله که در **گروه تحقیقاتی دقیق ترین آزمایشگاه پاسداران تهران** تهیه شده است بطور کامل در مورد طب سوزنی، خطرات، فواید و چگونگی انجام آن می پردازیم.

طب سوزنی چه خطراتی دارد؟

همه انواع درمان ها هم خطرات و هم فواید دارند. یک فرد همیشه باید قبل از انجام هر گونه درمانی به دنبال مشاوره پزشکی باشد.

خطرات احتمالی طب سوزنی به شرح زیر است:

- ممکن است خونریزی، کبودی و درد در محل های تزریق ایجاد شود.
- سوزن های استریل نشده ممکن است منجر به عفونت شود.
- در موارد نادر، سوزن ممکن است بشکند و به اندام داخلی آسیب برساند.
- مانند هر درمان تکمیلی، در موارد مزمن یا شدید، استفاده از طب سوزنی در کنار درمان های معمولی توصیه می شود.

فواید طب سوزنی چیست؟

طب سوزنی یک درمان مکمل رایج است که می تواند به افراد در مدیریت بسیاری از شرایط مختلف کمک کند.

از مزایای طب سوزنی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افراد می توانند به طور موثر طب سوزنی را با سایر روش های درمانی ترکیب کنند.
- طب سوزنی موثر می تواند به مدیریت درد مزمن، میگرن و سردرد کمک کند.

- طب سوزنی خطر عوارض جانبی کمی دارد.

پزشکان در دقیقترین آزمایشگاه، توصیه میکنند که از طب سوزنی به عنوان جایگزینی برای کمک های پزشکی معمولی استفاده نشود.

طب سوزنی در چه مواردی استفاده میشود؟

موارد تجویز طب سوزنی به عنوان درمان مکمل به شرح زیر است:

- کمر درد
- گردن درد
- استئوآرتریت
- زانو درد
- سردرد

برخی مطالعات در دقیق ترین آزمایشگاه ها، نشان می دهد که طب سوزنی همچنین می تواند به درمان موارد زیر کمک کند:

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

- میگرن
- نوروپاتی محیطی
- حالت تهوع
- روماتیسم مفصلی
- خستگی
- تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی و پس از عمل
- درد دندان
- فیبرومیالژیا
- درد زایمان
- گرفتگی های قاعدگی
- اختلالات تنفسی، مانند رینیت آلرژیک
- اعتیاد

- همچنین ممکن است به توانبخشی پس از سکنه مغزی کمک کند.

طب سوزنی چه حسی ایجاد می کند؟

طب سوزنی با استفاده از سوزن هایی به نازکی یک تار مو انجام می شود. اکثر مردم گزارش می دهند که کمترین درد را هنگام وارد کردن سوزن احساس می کنند. وقتی سوزن به نقطه ای وارد می شود کمی احساس فشار یا درد ایجاد می کند. سوزن ها ممکن است در طول درمان گرم شوند یا جریان الکتریکی ملایمی به آنها وارد شود. برخی افراد گزارش می دهند که طب سوزنی باعث می شود آنها احساس انرژی کنند. برخی دیگر می گویند که احساس آرامش می کنند.

قرار دادن نادرست سوزن می تواند باعث ایجاد درد در طول درمان شود. برای جلوگیری از عفونت، سوزن ها باید استریل شوند

گاهی اوقات به جای سوزن، از سایر اشکال تحریک بر روی نقاط طب سوزنی استفاده می شود، از جمله:

- گرما
- فشار (طب فشاری)
- اصطکاک
- ساکشن (حجامت)
- تکانه های انرژی الکترومغناطیسی

طب سوزنی چه تاثیری بر بدن دارد؟

اعتقاد بر این است که طب سوزنی سیستم عصبی مرکزی را تحریک می کنند و موجب ترشح مواد شیمیایی را در ماهیچه ها، نخاع و مغز میشود. این تغییرات بیوشیمیایی ممکن است توانایی های درمانی طبیعی بدن را تحریک کرده و بهزیستی جسمی و عاطفی را افزایش دهد.

طب سوزنی چگونه انجام می شود؟

یک متخصص طب سوزنی فرد را معاینه می کند و وضعیت او را ارزیابی می کند، یک یا چند سوزن نازک و استریل را وارد می کند و مشاوره ارائه می دهد.

هر فردی که طب سوزنی را انجام می دهد سبک منحصر به فردی دارد که اغلب رویکردهای شرقی و غربی را در پزشکی ترکیب می کند. برای تعیین نوع درمان طب سوزنی که بیشترین کمک را به شما می کند، پزشک ممکن

است از شما در مورد علائم، داروهای مصرفی و شیوه زندگی سوال بپرسد. او همچنین ممکن است معاینات زیر را انجام دهد:

- قسمت هایی از بدن که دردناک هستند
- شکل، پوشش و رنگ زبان
- رنگ صورت
- قدرت، ریتم و کیفیت نبض در مچ دست

مراحل انجام طب سوزنی:

وارد کردن سوزن: سوزن های طب سوزنی به اعماق مختلف در نقاط خاصی از بدن وارد می شوند. سوزن ها بسیار نازک هستند، بنابراین قرار دادن آنها معمولاً ناراحتی کمی ایجاد می کند اما اغلب به هیچ وجه ورود سوزن را احساس نمی کنند. یک درمان معمولی از ۵ تا ۲۰ سوزن استفاده می کند. هنگامی که یک سوزن به عمق صحیح می رسد ممکن است احساس درد خفیفی داشته باشید.

دستکاری سوزن: پزشک شما ممکن است سوزن ها را به آرامی پس از قرار دادن حرکت دهد یا بچرخاند یا حرارت یا پالس های الکتریکی ملایم را روی سوزن ها اعمال کند.

برداشتن سوزن: در بیشتر موارد، سوزن ها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حالی که شما بی حرکت دراز کشیده اید و استراحت می کنید، در جای خود باقی می مانند. معمولاً هنگام برداشتن سوزن ها ناراحتی ایجاد نمی شود.

افراد معمولاً در طول انجام طب سوزنی می نشینند یا دراز می کشند. متخصص طب سوزنی باید از سوزن های استریل، یکبار مصرف استفاده کند. افراد ممکن است پس از وارد کردن سوزن، احساس گزگز یا درد بسیار کوتاهی داشته باشند. سپس ممکن است درد مبهم را در پایه سوزن تجربه کنند.

به طور معمول، سوزن ها برای ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در جای خود باقی می مانند، اگرچه بسته به روش متفاوت است.

در برخی از روش ها، متخصص طب سوزنی سوزن ها را پس از قرار دادن در نقطه مورد نظر گرم می کند.

یک جلسه طب سوزنی ممکن است تا ۶۰ دقیقه طول بکشد، اگرچه برخی از جلسات ممکن است بسیار کوتاهتر باشند. یک برنامه درمانی رایج برای یک بیماری معمولاً شامل یک یا دو درمان در هفته است. تعداد درمان هایی که یک فرد نیاز خواهد داشت بستگی به مشکل فردی او دارد. فردی که یک بیماری مزمن دارد ممکن است به

یک یا دو درمان در هفته طی چند ماه نیاز داشته باشد. یک مشکل حاد معمولاً پس از ۸ تا ۱۲ جلسه بهبود می یابد.

مواردی که باید به آنها توجه داشت شامل موارد زیر است:

طب سوزنی یک درمان مکمل است و نباید جایگزین درمان های توصیه شده توسط پزشک شود.

قبل از انجام طب سوزنی برای درمان درد مزمن یا سایر شرایط، فرد باید از یک پزشک در دقیقترین آزمایشگاه مشاوره بگیرد.

منابع:

[/https://www.medicalnewstoday.com](https://www.medicalnewstoday.com)

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/acupuncture/about/pac-20392763>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%DB%8C%D8%A8%D8%B1%D9%88%D9%85%DB%8C%D8%A7%D9%84%DA%98%DB%8C%D8%A7>