



آیا بادکش کردن اثر ضد درد دارد؟

دکتر محمدرضا توکلی صابری

می‌کنند. بعضی‌ها هم از داروهای غیر مجاز مانند استروئیدها و تقویت کننده‌ها استفاده می‌کنند. این گروه از ورزشکاران خطر اخراج از بازی‌ها را دارند و امسال هم بعضی از ورزشکاران روسی به علت استفاده از مواد غیر مجاز از شرکت در المپیک محروم شدند. ورزشکاران از هر روشی که فکر می‌کنند به آن‌ها کوچکترین امتیاز و برتری را نسبت به رقبای آن‌ها می‌دهد، استفاده می‌کنند، هر چند که این روش غیرعادی و حتی بدون خاصیت باشد. بادکش کردن روشی قدیمی است و در طب چینی، ایرانی، هندی و یونانی و مصری سابقه کاربرد داشته است. این روش مربوط به دورانی است که بشر از ساختمان تشریح و فیزیولوژی بدن هیچ‌گونه اطلاعی نداشت. در گذشته در استکانی پنبه‌ای را آتش می‌زدند و بی‌درنگ استکان را بر

در هنگام برگزاری المپیک، بعضی عکس‌هایی که از ورزشکاران المپیک در برزیل منتشر می‌شد، مانند مایکل فلپس، لکه‌های قهوه‌ای رنگ دایره ماندی دیده می‌شد. این لکه‌های قهوه‌ای رنگ چیست؟ و چرا بر بدن ورزشکاران است.

این لکه حاصل بادکش کردن است. این ورزشکاران ساعت‌های طولانی به تمرین‌های سخت ورزشی می‌پردازند و در اثر این تمرین‌ها عضلات و مفاصل بدن آن‌ها دچار کوفتگی و درد می‌شود. آن‌ها برای کاهش درد روش‌های مختلفی را به کار می‌گیرند، بعضی‌ها از داروهای خوراکی مجاز، مانند داروهای ضد درد و ضدالتهاب، استفاده می‌کنند. بعضی‌ها از پلاسترها و مشمع‌های ضدالتهاب استفاده می‌کنند. بعضی از ماساژ و سونا و حوضچه‌های آب گرم و یا آب سرد استفاده

پوست در جایی که درد می‌کرد، می‌گذاشتند. آتش پس از مصرف اکسیژن درون استکان خلاء ایجاد می‌کند. پس از سرد شدن هوای گرم استکان این خلاء پوست را به درون استکان می‌کشد. در نتیجه جریان خون که به این بخش هجوم آورده آن را گرم و مویرگ‌های ریز را پاره می‌کند. در این روش خطر سوختگی پوست و خونریزی شدید زیر پوستی وجود دارد. البته، با اختراع تلمبه‌های خلاء الکتریکی که بسیار کوچک هستند، عوارض سوختگی و خونریزی وجود ندارد و می‌توان خلاء را کنترل کرد. امروزه از این تلمبه‌ها استفاده کرده و هوا را از درون استکان بیرون می‌کشند و دیگر احتیاج به پنبه و آتش نیست. ممکن است در آن لحظه ورزشکار به علت احساس گرم شدن محل درد احساس خوبی داشته باشد، درست مانند حوله گرمی که بر عضو کوفته و خسته گذاشته می‌شود. این خونریزی زیر پوستی که به علت پاره شدن مویرگ‌ها و گسترش خون در زیر پوست است، در ابتدا کبود رنگ است اما به تدریج در اثر تجزیه گلبول‌های سرخ ارغوانی و سپس قهوه‌ای رنگ شده و سرانجام جذب بدن می‌شود.

■ آیا بادکش کردن اثر ضد درد دارد؟

اگر بادکش کردن اثری داشته باشد، ممکن است در همان لحظه که خون به زیر استکان کشیده می‌شود و پوست گرم می‌شود، باشد. تحقیقات پزشکی نشان داده است که بادکش کردن هیچ اثری در تخفیف و یا تسکین درد ندارد و تا عامل درد درمان نشود، درد هم‌چنان وجود خواهد داشت. چرا بعضی از ورزشکاران و ستارگان مشهور سینما

از آن استفاده می‌کنند؟

احتمال زیادی وجود دارد که این افراد مشهور در اثر توصیه یکی از نزدیکان خود که قسم خورده است که از بادکش کردن نتیجه گرفته، به این کار دست زده است. فراموش نکنیم که این افراد دنبال مد و یا ترندهای روز و مطرح شدن در رسانه‌ها هستند و این کار به درآمد آن‌ها می‌افزاید. در جام جهانی انگلستان در سال ۱۹۹۶ بازیکنان برچسب‌هایی روی بینیه‌هایشان بود. در آن زمان گفته می‌شد که این برچسب‌ها تنفس کردن را بهتر و مؤثرتر می‌کنند. این موضوع اصلاً واقعییتی نداشت. این مد و یا ترند پس از مدت کمی از رواج افتاد. بعضی از ورزشکاران هم یک دستبند فلزی و یا حلقه مسی بر مچ داشتند که اعتقاد داشتند ورم و درد مفاصل را کاهش می‌دهد. آن هم اکنون رواج کمتری یافته است.

در المپیک پکن و المپیک لندن نوارهایی رنگی بر عضلات مختلف ورزشکاران دیده می‌شد که گفته می‌شد برای کاهش درد و کوفتگی و التهاب عضلات بود. این‌گونه ترندها و مدها می‌آیند و می‌روند.

در طب مدرن شهادت بیمار و یا استفاده کننده از یک روش پزشکی ارزش پزشکی و علمی ندارد. خاصیت این روش باید به‌طور مستقل از مصرف کننده آن توسط محققان پزشکی تایید و یا رد شود. بیشتر خواصی که به این‌گونه روش‌ها و درمان‌های غیرپزشکی نسبت داده می‌شود، از سوی تولیدکنندگان و فروشندگان آن وسایل است. مصرف‌کنندگانی هم که بر مفید بودن این روش‌ها تأکید دارند، به علت اثر دارونما یا اثر پلاسبو است.

معلوم می‌شود که این دارو و یا مشمع ضدالتهاب حدود ۲۰ درصد اثر دارد (چون ممکن است که شصت درصد این گروه هم تحت تأثیر تلقین پاسخ درمانی داده باشد). گاهی یک گروه دیگر را هم برای کنترل اضافی شرکت می‌دهند. به این گروه کپسول‌هایی را که در شیشه‌ها و بسته بندی دارویی است و کاملاً برچسب و بروشور دارویی دارد اما حاوی یک ماده بی‌اثر و یا دارونما مانند نشاسته و یا شکر است، به‌عنوان داروی بسیار مؤثر به ورزشکار می‌خورانند. آزمایش‌های متعدد در آزمایشگاه‌های معتبر جهان نشان داده که پنجاه تا شصت درصد بیماران و استفاده‌کنندگان از روش‌های پزشکی به این روش‌های غیر پزشکی و نامتعارف پاسخ مثبت می‌دهند اما این تأثیرها واقعی و دایمی نیست.

باید توجه داشت که در آمریکا برنده مدال طلا در المپیک ۲۵ هزار دلار، برنده مدال نقره ۱۵ هزار دلار و برنده مدال برنز ۱۰ هزار دلار جایزه می‌گیرد. این مقدار در برابر مقدار وجهی که برای تبلیغ کالاهای تجارتي می‌گیرند و برای برنده طلا به صدها میلیون دلار طی داشتن رکورد خود می‌رسد، مقدار ناچیزی است. بنابراین، ورزشکاران هر کاری که به کسب کوچک‌ترین امتیازی بر رقبای خود کمک کند، انجام خواهند داد. چه بادکش کردن، چه بستن نوار به بینی، چه بستن دستبند به دست.

پژوهش‌هایی که به روش علمی روی بادکش کردن که زیر نظر متخصصان پزشکی انجام گرفته، نشان داده است که بادکش کردن خاصیت و اثر طبی ندارد. این روش‌های علمی به این ترتیب انجام می‌شود که سه گروه ورزشکار مبتلا به دردهای عضلانی، مثلاً در گروه‌های صد نفره، انتخاب می‌شوند. یک گروه را تلمبه مکش بادکش می‌کنند، یک گروه را طبق گروه اول به ظاهر بادکش می‌کنند، یعنی استکان روی پوست او می‌گذارند و پمپ مکش را هم‌راه می‌اندازند ولی این پمپ به هیچ وجه به استکان متصل نیست و بیمار آن را نمی‌بیند ولی بادکش نمی‌شود، اما بیمار خیال می‌کند که بادکش شده است. این گروه را به‌عنوان شاهد انتخاب می‌کنند تا تأثیر تلقین یک روش بی‌فایده را روی شخص تعیین کنند. برای این که بادکش کردن طبیعی به نظر آید، بدون این که بیمار متوجه شود، دایره‌های رنگی بر پوست او می‌گذارند. در گروه سوم هم یک روش مؤثر مانند یک داروی ضدالتهاب و ضد درد و یا یک مشمع حاوی داروی ضدالتهاب می‌گذارند. اگر پنجاه تا شصت درصد در گروه اول و گروه دوم از ورزشکاران اظهار رضایت و کاهش درد کردند، معلوم می‌شود این روش بی‌اثر است. اگر در گروه سوم که از دارو و یا مشمع ضدالتهاب استفاده کرده بودند ۸۰ نفر احساس رضایت کردند،