آیا بادکش کردن اثر ضددرد دارد؟

دکتر محمدرضا توکلی صابری

در هنگام برگزاری المپیک، بعضی عکس‌هایی که از ورزشکاران المپیک در برزیل منتشر می‌شد، مانند مایکل فلپس، لکه‌های قهوه‌ای رنگ دایره مانندی 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 ضددرد 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 می‌کنند. بعضی‌ها هم از داروهای غیر مجاز مانند استروییدها 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 آن‌هاکوچکترین 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

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 جریـــان خون که به این بخش هجوم آورده آن را گـــرم و مویرگ‌های ریز را پـــاره می‌کند. در این روش خطر ســـوختگی پوســـت و خونریزی شدید زیر پوســـتی 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 اســـتکان بیرون می‌کشند و دیگر احتیاج به پنبه و آتش نیســـت. 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 پوســـتی که به علت پاره شدن مویرگ‌ها و گســـترش خون در زیر پوست است، در ابتدا کبود رنگ است اما به تدریج در اثر تجزیه گلبول‌های ســـرخ ارغوانی و سپس قهوه‌ای رنگ شده و سرانجام جذب بدن می‌شود.

■ آیا بادکش کردن اثر ضددرد دارد؟

اگر بادکش کردن اثری داشته باشد، ممکن است در همان لحظه که خون به زیر اســـتکان کشیده می‌شـــود و پوست گرم می‌شـــود، باشد. تحقیقات پزشکی نشـــان داده است که بادکش کردن هیچ اثری در تخفیف و یا تســـکین 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 مشـــهور در اثـــر توصیه یکـــی از نزدیکان خود که قســـم خورده است که از بادکش کردن نتیجه گرفته، به این کار دســـت 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 انگلســـتان در سال ۱۹۹۶ بازیکنان برچســـب‌هایی روی بینی‌هایشان بود. در آن زمان گفته می‌شـــد که این برچســـب‌ها تنفس کردن را بهتر و مؤثرتر می‌کنند. این موضوع اصلا واقعیتی 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 ورزشـــکاران دیده می‌شد که گفته می‌شد برای کاهش درد و کوفتگی و التهاب عضـــلات بود. این‌گونه ترندهـــا و مدها می‌آیند و می‌روند.

در طب مدرن شهادت بیمار و یا استفاده کننده از یـــک روش پزشـــکی ارزش پزشـــکی و علمی نـــدارد. خاصیت این روش باید به‌طور مســـتقل از مصرف کننده آن توســـط محققان پزشکی تایید و یا رد شود. بیشتر خواصی که به این گونه روش‌ها و درمان‌های غیرپزشـــکی 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.

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 هم راه 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 ضددرد 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، 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 تجارتی 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 به‌دست.