



طب سوزنی و هیپنوتیسم به ترک سیگار کمک می‌کنند

طب سوزنی و هیپنوتیسم به عنوان روش‌های عاری از دارو برای کمک به ترک سیگار رواج دارند، و بر اساس یک پژوهش جدید شواهدی وجود دارد که واقعا ممکن است این روش‌ها موثر باشند.

طب سوزنی و هیپنوتیسم به عنوان روش‌های عاری از دارو برای کمک به ترک سیگار رواج دارند، و بر اساس یک پژوهش جدید شواهدی وجود دارد که واقعا ممکن است این روش‌ها موثر باشند.

پژوهشگران که نتایج یافته‌ها خود را در بازبینی 14 بررسی بین‌المللی در این باره منتشر کرده‌اند، می‌گویند در عین حال هنوز پرسش‌های زیادی در این باره باقی است، از جمله اینکه این درمان‌های طب جانشین دقیقا چگونه اثر خود را ایجاد می‌کنند و چگونه تاثیربخشی آنها را در برابر روش‌های معمول ترک سیگار اندازه‌گیری کرد.

مهدی طاهری از دانشگاه مک گیل در مونترآل کانادا که سرپرست این پژوهش بوده است می‌گوید در هر حال باید این روش‌های طب جانشین را به عنوان گزینه‌های درمانی برای افرادی که مصمم به ترک سیگار هستند، در نظر داشت.

طاهری می‌گوید به طور کلی سیگاری‌هایی که می‌خواهند ترک کنند در ابتدا روش‌های استاندارد را امتحان می‌کنند، که شامل درمان جایگزینی با نیکوتین، داروها و مشاوره رفتاری است.

او می‌گوید: "اما برخی از افراد به مصرف دارو علاقه‌ای ندارند و همچنین در بسیاری از موارد درمان استاندارد موثر واقع نمی‌شود. در این موارد یقینا باید روش‌هایی مانند طب سوزنی و هیپنوتیسم را در نظر داشت."

پژوهشگران دریافتند برخی از این بررسی‌ها نشان می‌دهند که سیگاری‌هایی که با طب سوزنی درمان شده‌اند با احتمال سه برابر بیشتر شش ماه تا یک سال در ترک مانده‌اند. به طور مشابهی در چهار بررسی بالینی درباره هیپنوتیسم سیگاری‌های که با این شیوه درمان شده بودند، در مقایسه با افرادی که کمک دریافت نکرده بودند، میزان موفقیت بالاتری در ترک سیگار داشتند.

اما به گفته این پژوهشگران در این یافته‌ها مشکلات نشان داده می‌شد. میزان موفقیت با این روش‌ها در همه آزمایش‌های انجام شده یکسان نبود، گرچه گرایش کلی در جهت نفع بردن بیماران از درمان با طب جایگزین بود.

طاهری می‌گوید قطعا سوالاتی درباره تعداد جلسات طب سوزنی یا هیپنوتیسم لازم برای ترک سیگار یا اینکه استفاده از چه تکنیک اختصاصی در این روش‌ها بهتر است، پاسخ داده نشده می‌ماند.