

درمان‌های مکمل چیست؟

درمان‌های مکمل با اصطلاحات مختلفی شناخته شده‌اند، شامل درمان جایگزین، طب جایگزین، درمان همه جانبه و طب سنتی.

از نظر تاریخی، طب مدرن دارای این فرضیه است که ذهن و بدن از هم جدا هستند. بیماری به عنوان اختلالات شناخته شده‌اند، بیماری همین اختلالات و نشانه‌هایی است که درمان می‌شوند. هدف درمان‌های مکمل، درمان کل فرد است، و نه فقط علائم و نشانه‌ها.



درمان‌های مکمل و طب سنتی

امروزه اجبار به انتخاب از میان درمان‌های نوین، سنتی و درمان‌های مکمل وجود ندارد. آن‌ها اغلب می‌توانند در کنار یکدیگر خوب کار کنند. اگرچه مهم است که فرد به پزشک و درمانگر مکمل در مورد تمام داروها، درمان‌ها و توصیه‌هایی که دریافت می‌کند اطلاع‌رسانی نماید. داروهای گیاهی و هوموپاتیک می‌توانند گاهی اوقات با داروهای تجویز شده واکنش نشان داده و باعث اثرات جانبی شوند.

هرگز نباید مصرف داروهای تجویز شده را قطع کرد، یا میزان آن را بدون شناخت و تأیید پزشک تغییر داد.



استفاده از داروهای مکمل

داروهای مکمل به طور گسترده در بسیاری از کشورها استفاده می‌شوند. داروهای مکمل اغلب بر اساس دانش سنتی قرار دارند، به همین دلیل است که گاهی اوقات مدارک علمی کمی در مورد صحت و مؤثر بودن آن‌ها وجود دارد. با این حال، افزایش استفاده از داروهای مکمل باعث شروع تحقیقات علمی شده است و برخی از داروهای مکمل اکنون شواهدی علمی در مورد صحت و مؤثر بودنشان دارند. گاهی اوقات آن‌ها کم‌تر در دسترس‌اند و از داروهای طب سنتی پرهزینه‌ترند. با این وجود، همچنان مهم است که در مورد فواید و مضرات بالقوه‌ی هر درمانی از پزشک سؤال پرسیده شود. برخی از داروهای مکمل و طبیعی می‌توانند بدون نسخه خریداری شوند؛ اما باید دقت داشت که ممکن است اثرات جانبی داشته‌باشند و یا با داروهای دیگر واکنش نشان دهند، همچنین ممکن است مؤثرترین دارو برای بیماری حاضر نباشند. نکته: قبل از مصرف داروهای مکمل حتماً با پزشک خود مشورت نمایید و در صورتی که از قبل این داروها را مصرف می‌کنید پزشک را در جریان قرار دهید.

نمونه‌هایی از درمان‌های مکمل

برخی از درمان‌های مکمل مشهورتر عبارتند از:

طب سنتی

طب سوزنی

گیاه درمانی

هوموپاتی

طبیعت‌درمانی

رایحه درمانی (آروماتراپی)

یوگا

