

Jennie Sirviö
Stora Kvinns väg 78
125 59 Älvsjö
jenniesirvio@gmail.com
070-749 49 11

Endometriosis *Diagnos och behandlingsmetoder ur två perspektiv*



Examensarbete/Akupunkturakademin

Innehållsförteckning

Inledning s.3

1.1 Anatomi s.3

1.2 Förklaring av endometriosis s.4

1.3 Symtom s.4

1.4 Förekomst och riskfaktorer s.5

2. Traditionell Kinesisk Medicin s.6

2.1 Diagnostik enligt TCM s.6

2.1.1 Primära symtom s.6

2.1.2 Sekundära symtom s.6

2.1.3 Tungdiagnostik s.7

2.1.4 Pulsdiagnostik s.7

2.1.5 Primär diagnos s.7

2.1.4 Sekundär diagnos/Orsak s.7

2.2 Behandlingsprincip s.8

2.1.1 Huvudpunkter s.8

2.1.2 Tilläggs punkter s.8

2.1.3 Moxibustion s.8

2.3.4 Kostråd s.9

2.3.5 Allmänna råd om levnadsvanor s.10

Sammanfattning s.10

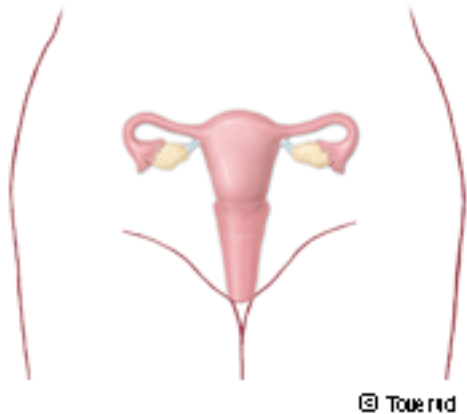
Referenslista s.11

Inledning

Endometriosis är en av våra vanligaste kvinnosjukdomar. De behandlingsalternativ som finns idag inom sjukvården (skolmedicinen) syftar ofta till tillfällig smärtlindring. Vid svåra fall rekommenderar man operation eller att kvinnan med hjälp av hormoner försätts i ett tillfälligt klimakterium i syfte att stoppa blödningarna och förhindra spridning/tillväxt. Ofta återkommer dock härdarna i lugnare eller aggressivare form. Något botemedel finns inte och sjukdomen räknas som en kronisk autoimmun sjukdom.

Jag har valt att beskriva kvinnans anatomi, sjukdomen och dess förlopp ur ett västerländskt perspektiv för att vidare förklara den ur ett traditionellt kinesiskt behandlingsperspektiv med diagnos och punktval.

1.1 Anatomi



Kvinnans inre könsorgan består av livmodern och äggstockarna. Äggstockarna har kontakt med livmodern genom äggledarna. Både livmoderns och äggstockarnas utsida täcks av bukhinna, på samma sätt som andra organ i bukhålan. Äggstockarna producerar ägg och utsöndrar hormonerna östrogen och gulkroppshormon, även kallat progesteron. Ägglossningen sker mellan två menstruationer. Redan när en kvinna föds har hon en äggreserv med anlag för ägg som talar om hur länge kvinnan är fertil.

Östrogenet bygger upp slemhinnan när en mensblödning är avslutad. Gulkroppshormon eller progesteronet ökar efter ägglossningen och förbereder slemhinnan för det befruktade ägget att fästa. Om inget ägg befruktas eller fastnar, stöts livmodersslemhinnan ut i och med menstruationen. Livmodern drar krampaktigt ihop sig och pressar på så sätt ut blodet och cellerna från livmodersslemhinnan via slidan. Blödningen pågår tills en ny slemhinna börjar bildas. Vanligtvis ca 5-7 dagar. Under en kvinnas liv pågår menscyklerna från den första blödningen, som man vanligtvis får någon gång mellan tio och femton år, till den sista i cirka femtioårsåldern.

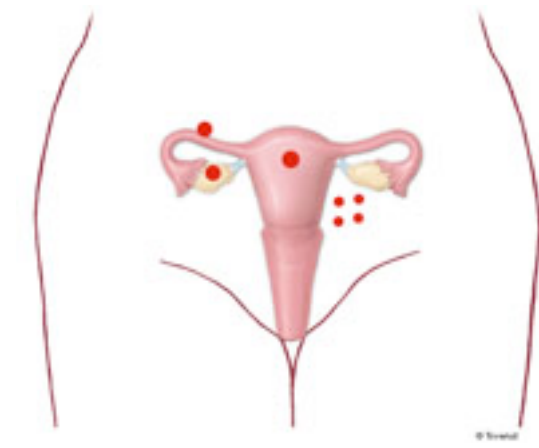
1.2 Förklaring av Endometriosis

Endometrium - Uterus vävnad

Endometriosis, kroniskt sjukdomstillstånd där delar av endometrium finns på andra ställen i kroppen. Vanligast i bukhålan på bukhinna, äggstockar, urinblåsa och tarmar.

Endometriosis består av runda förändringar så kallade härdar eller knottor som ofta finns på äggstockarna eller bukhinnan.

De röda prickarna visar var endometriosis är vanligast:



Endometrioscystorna eller härdarna bildas av att endometrium blöder ut i buken. Dessa ger upphov till smärta samt inflammation. Det är en kronisk sjukdom som uppträder i skov. Utbrotten är mycket varierande från kvinna till kvinna.

1.3 Symtom

Dysmenorré

Samlagssmärta

Rikliga menstruationsblödningar, mellanblödningar och förkortade cykler

Infertilitet

IBS liknande besvär med bla förstoppning

En del kvinnor är helt symtomfria. Kvinnor med små härdar och liten utbredning kan uppleva starka smärtor. Kvinnor med stor utbredning och cystor kan ha en mildare smärtupplevelse. Sjukdomen ter sig helt individuellt och har alltså inget samband med hur pass svår endometriosis man har. Det enda sättet att säkert diagnostisera sjukdomen inom den västerländska vården är genom en sk tithålsoperation.

1.4 Förekomst och riskfaktorer

Endometriosis drabbar ca 10 % av alla kvinnor i fertil ålder, varav ca 10 % av dem är tonåringar.

Man vet inte säkert hur sjukdomen uppstår men man tror att det kan vara en kombination av multigenetiska- och miljöfaktorer som tex virus, stress, gifter etc. I och med att delar av endometriet når ut i buken via äggledaren och man får en retrograd menstruation (dvs att man blöder bakåt in i bukhålan), kan riklig och långdragen mens ge en ökad risk för att sjukdomens progressivitet. Även sen graviditetsdebut, adenomyos (förekomst av slemhinnetillväxt i livmoderns muskulatur) och frekvent menstruation ses som riskfaktorer.

Senare forskning av bland annat dr. Steven Hotze som skrivit boken "Hormones, health and hapiness" har även visat ett samband mellan endometriosis och obalans mellan hormonerna östrogen och progesteron. I menstruationscykeln är det östrogen som gör att slemhinnan växer till sig och blir tjock och progesteronet som efter ägglossning får den att mogna för att kunna ta emot ett befruktat ägg. Ett överskott av östrogen i förhållande till progesteron leder till att slemhinnan blir så tjock och hård att den ej i sin fullhet kan stötas ut då kvinnan menstruerar utan blir kvar inne i livmodern. Den kan även flytta sig och hamna utanför i bukhålan på omkringliggande vävnader och organ och växa sig till härddar eller cystor.

Östrogendominans kan ge symptom som tex allvarliga menstruationssmärter, kraftiga, trögflytande menstruationer som dessutom kan vara oregelbundna. Cystor på äggstockarna till följd av endometriosis leder ofta till vidare komplikationer så som infertilitet och upprepade missfall. Dessa patienter har dessutom lätt att samla på sig vätska, får humörpåverkan med oro, depressioner och panikattacker samt migrän och huvudvärk.

Orsaken till att östrogendominans uppstår kan bero på utesluten ägglossning. Om ej ägglossning sker ingen progesteronproduktion varpå östrogenhalterna ökar. Det kan även inträffa då en kvinna precis fött barn. Under graviditeten har kvinnan höga halter av progesteron som kraftigt sjunker efter förlossningen. Östrogenhalten dominerar om inte äggstockarna klarar av att producera tillräckligt med progesteron för att uppnå en balans. En troligtvis vanlig orsak är även alla hormonimiterande gifter vi idag får i oss via bland annat kosten, från textilier och hygienartiklar.

Så här kan endometriosis se ut med utbredda härdar, ärrbildningar och sammanväxningar:



2. Traditionell Kinesisk Medicin

Traditionella behandlingsformer som har sina rötter i Kina bygger på läran om bland annat yin yang och fem element. Det är en holistisk behandling som syftar till att ta reda på orsaken till obalans genom att först ställa rätt diagnos och sedan välja en lämplig behandlingsform, exempelvis akupunktur, koppning, guasha, moxibustion, örtmedicin etc.

2.1 Diagnostik enligt TCM

2.1.1 Primära symtom

Smärtsamma menstruationer som kan vara oregelbundna, rikliga och långdragna. Mörkt lilafärgat blod med klumpar. Fixerad smärta.

2.1.2 Sekundära symtom

Smärta i nedre ryggen och kalla extremiteter. Låg livsenergi. Infertilitet. Smärta i nedre buken som förvärras av tryck men lindras av värme. Blekvit färg i ansiktet. Smärta i bröstet och längs revbenssidorna. Förstoppning. Bröstspänningar. Depression. Oro. Ilska. Tyngdkänsla i nedre buken. Svullnadskänsla.

2.1.3 Tungdiagnostik

Patienter med endometriosis ses ofta med en tunga som kan vara mörkt lilafärgad eller ha lilafärgade fläckar och utspända sublinguala vener som visar att det finns en stagnation. Denna bild är vanligast vid leverqi stagnation.

Om endometriosen beror på en kyla stagnation ser man en tunga som är blek med sidor och kanter som är lila. Under tungan är området för nedre jiao mörkt.

2.1.4 Pulsdiagnostik

Pulsen kan vara spänd, stränglik eller oregelbunden. (Lever qi stagnation)

Alternativt spänd, långsam och djup. (Kyla stagnation)

Pulsen kan även upplevas hal om det finns fukt/slem.

2.1.5 Primär diagnos

Blodstagnation.

2.1.6 Sekundär diagnos/Orsak

De två vanligaste orsakerna till endometriosis enligt traditionell kinesisk medicin är njure yangbrist och lever qi stagnation men jag vill även nämna mjälte qibrist och kyla/slem/fukt som kan vara bidragande orsaker.

Njure yangbrist är ett tillstånd där brist på värme ger ett tillstånd av kyla som hindrar cirkulation och ger krampaktig smärta som lindras av värme.

Utsöndringarna är klara och tunna. Färgen på beläggningar och hud är bleka och vita. Tungan är blek eller blå och pulsen spänd eller djup och långsam.

(Smärta i nedre ryggen och kalla extremiteter. Låg livsenergi. Infertilitet.

Fullhetshetta är ett tillstånd som uppkommer av *Lever qistagnation* där känslomässiga orsaker omvandlats till eld i levern vars qi stagnerar.

(Smärta i nedre buken som förvärras av tryck men lindras av värme. Smärta i bröstet och längs revbenssidorna. Bröstspänningar. Depression. Oro. Ilska.)

Mjälte qibrist och *Kyla/Slem/Fukt* kan inifrånkommande bero på mat och dryck som skapar fukt (ex socker och fet snabbmat) eller att mjälten i sig är försvagad och ej kan omvandla och transportera fukt. Fukten i sig är klabbig och förhindrar cirkulation. Utifrånkommande kyla kan invadera uterus.

(Tyngdkänsla i nedre buken, blekvit färg i ansiktet, svullnadskänsla.)

2.2 Behandlingsprincip

Häva stagnationen och behandla bakomliggande orsak till att stagnationen uppstått med lämpliga akupunkturpunkter som får njurens yang att stiga, harmonierar leverns meridian, löser stagnationen och lindrar smärtan. Eliminera kyla. Transformerar fukt/slem.

2.2.1 Huvudpunkter

St36

Stärker mjälten. Främjar menstruationsflödet och lindrar smärtan. Enligt Dr. Wang Huimin (se referenslista) kan man transformera fukt samt reglera chong och ren mai med denna punkt, vilket den vanligtvis inte är känd för.

Mj8

Stärker mjälten, transformerar fukt. Främjar menstruationsflödet.

Mj6

Cirkulerar blodets qi. Reglerar även lever, njure och mjälte samt lindrar smärta. Transformerar fukt slem.

Mj10

Reglerar blod och cirkulerar blodets qi.

2.2.2 Tilläggs punkter

Nj3 + Ub52 + Du4

Dessa punkter läggs till ifall det finns en bakomliggande brist av njurens yang.

Le3 + Le2 alternativt Ub18+Lv14+Lv3+Tj4+Gb34

Löser leverstagnation, cirkulerar qi och blod.

St40

Läggs till vid överskott av fukt/slem.

Ren6

Stärker mjälten vid brist.

Sj6 + Nj6

Läggs till vid förstoppning. Löser upp ansamlingar, reglerar qiao mai.

2.2.3 Moxibustion

I det fall endometriosen beror på ett kylatillstånd vid njure yangbrist är det fördelaktigt att lägga till moxibustion, som är en värmande behandling, på följande punkter:

Nj3 - reglerar ren och chong mai samt stärker njuren i allmänhet.

Nj 5 - vitaliserar njuren samt motverkar blodstagnation, slem och fukt.

Även följande punkter kan med fördel moxas:

Ub23 + Sj5 + Ma36 + Ren4 + Ren3 + Du4

2.3.4 Kostråd

Som kostråd kan man vid lever qistagnation förespråka att patienten kokar te på rosenblad (ex. nyponblommor ca 5-10 st).

Vid njure yangbrist är kycklingsoppa med svarta bönor, mycket färsk ingefära och vitlök närande och yangstärkande. (Kostråd från Elisa Liao, Akupunkturakademin).

Jams (jamsrot) har en positivt progesteronhöjande effekt och är även huvudingrediens i det flertal naturliga progesteronkrämer man kan använda för att främja hormonbalansen.

Nedan följer en sammanställning av råvaror som kan passa att använda i kosten vid endometriosis. Jag har koncentrerat mig på råvaror som enligt TCM eliminerar blodstagnation, ökar cirkulation av qi och blod samt främjar mjälten, njurarna och leverns blod och ökar yang för att eliminera kyla. Dessa är hämtade ur Kinesisk kostlära, Peter Torsell; 2005.

Adzukibönan- främjar mjälten och eliminerar stagnerat blod.

Aubergine-eliminerar blodstagnationer och underlättar tarmrörelser vilket är lämpligt då endometriosis kan orsaka förstoppning.

Avokado- främjar mjälten. När njurarna samt leverns blod och motverkar stagnation av blod.

Basilika-blodcirkulerande och sprider qi.

Fänkålsfrö-kan användas vid endometriosis pga njure yangbrist då den värmer njurar samt cirkulerar qi och eliminerar stagnationer i allmänhet.

Gräslök-ökar cirkulationen av qi och blod och eliminerar blodstagnationer. När njurarnas yang och eliminerar kyla.

Gul lök-aktiverar yang och eliminerar flegma/förhårdnader samtidigt som den cirkulerar qi och eliminerar stagnationer. Eftersom den innehåller prostaglandiner så påverkas glatt muskulatur genom ökade kontraktioner av bla livmodern. (Undvik intag under graviditet.) Min egen slutsats är att ökade kontraktioner hjälper livmodern att göra sig av med blodet som annars blöder inåt i bukhålan och stagnerar, varpå endometrioshårdnader bildas.

Lagerblad-har en värmande effekt då den eliminerar kyla och blodstagnation samt en cirkulerande och främjande effekt på qi.

Lamm- har en mycket värmande effekt på njurarna och mjälten samtidigt som den stärker qi/blod. Bra vid yangbrist.

Purjolök- Sprider qi och eliminerar kyla och stagnation från de tre jiao. Den har även en ökande effekt på njurens yang och har en mens- och urindrivande effekt.

Rosmarin-Är en varm ört som värmer magen och kan appliceras utvärtes vid för att lindra värk.

2.3.5 Allmänna råd om levnadsvanor:

Undvik högt intag av alkohol då det belastar leverns förmåga att rensa kroppen från överflödigt östrogen.

Försök äta/leva så ekologiskt som möjligt för att undvika dioxiner och kemiska ämnen som är hormonstörande. Ex. miljöföroreningar som PCB, kadmium och tributyltenn. Ämnen i förpackningsmaterial och plaster, framförallt det mycket vanliga bisfenol A (BPA). Detta är en kemisk förening som liknar kroppens egna hormon östrogen och därför påverkar det endokrina systemet.

Högt intag av fläsk- och nötkött som inte är ekologiskt kan innehålla hormoner som kan verka östrogenhöjande. (<http://www.slv.se>)

Sammanfattning/Diskussion

Endometriosis är en sjukdom som inom sjukvården i västvärlden anses som ett kroniskt tillstånd med mer eller mindre aggressiva skov. Behandlingen går ut på smärtlindring med NSAID preparat som även skall verka inflammationshämmande. Man ser ingen långsiktig behandling för att behandla bakomliggande orsak till endometriosisens uppkomst. Vid svår utbredning med starka smärtor, svåra blödningstillstånd, stora cystbildningar etc. använder man kirurgiska ingrepp för att häva tillståndet. Alternativt hormonbehandling för att minska blödningarna i syfte att förhindra spridning. Sjukdomen ligger alltid latent och återfallsrisken är att räkna med efter avslutad behandling.

Inom traditionell kinesisk medicin ställs genom noggrann anamnes tillsammans med puls- och tungdiagnostik, en diagnos som syftar till att inte bara behandla själva endometiostillståndet utan även dess orsak.

Med flertal olika behandlingsprinciper skräddarsyr man det som passar varje patients behov för att uppnå balans på ett naturligt, holistiskt sätt utan upphov till biverkningar och långa konvalescensperioder.

Man kan både lösa själva stagnationen som är endometriosen samtidigt som man kan få en god smärtlindrande effekt och komma tillrätta med den obalans som är grundorsak till sjukdomstillståndet.

Genom kinesisk kostlära och sunda levnadsvanor kan man både understödja pågående behandling samt bidra till att behålla den balans man uppnår genom akupunkturen. En auktoriserad akupunktör ger kostråd utifrån råvarors lämplighet och kontraindikationer till sin patient.

Referenslista

Mette H Moen, *Endometriosis "Orsak till underlivssmärter och barnlöshet"*; Searle Scandinavia; Malmö. 2001.

Peter Torssell, *Kinesisk kostlära*; Thomas Broberg Grafiska, Tredje upplagan. 2005.

Richard Lee, *Pocket Manual of Chinese Medicine*; Lucky Dog Publishing. 2003.

Wang Huimin, *Acupuncture and Moxibustion for Endometriosis*; People's Medical Publishing House, Peking. 2006.

Yu-Lin Lian m.fl, *Stora Akupunkturatlas*; Tandem Verlag GmbH. Slovenien. 2005.

<http://www.endometriosforeningen.com/>

http://www.foxriverwatch.com/endometriosis_pcb_pcbs_1intro.html

<http://www.hotzehwc.com>

<http://www.slv.se>

<http://www.sverigeskonsumenter.se>