

Högt blodtryck/Hypertoni

- en jämförelse mellan Västerländsk Medicin (VM) och
Traditionell Kinesisk Medicin (TCM)



Examensarbete Termin 6
Grupp nr 21 Akupunkturakademien 2011
Författare Agneta Hammarberg
Kontaktuppgifter: livsauran@hotmail.com mobil 073 9109640
www.akupunkturakademien.se

INNEHÅLL

Inledning.....	3
Syftet.....	3
Förklaring enligt Västerländskt medicin (VM)	4
Orsaker	4
<i>Definitionen och Klassificering</i>	4-5
Symtom vid högt blodtryck.....	5-6
Behandlingen.....	6
<i>Vilken medicin kan man få.....</i>	7
<i>Vad kan jag göra själv/förebyggande åtgärder.....</i>	7
Hur mäts blodtrycket?.....	8
Vad kan läkaren göra?.....	8
Möjliga komplikationer.....	8
Förklaring enligt Traditional Chinese Medicine (TCM)	9
Beskrivning	9
<i>De fem elementen, fem rörelser.....</i>	9-10
Levern.....	11
<i>Funktioner.....</i>	11
<i>Patogener yttre/inre.....</i>	11
Orsaker.....	11
<i>Lever yang stiger pga av lever yin brist</i>	12
<i>Symtom.....</i>	12
<i>Tunga.....</i>	12
<i>Puls</i>	12
<i>Behandling/punkter.....</i>	12
<i>Lever yang stiger pga lever/njure yin brist.....</i>	13
Njurarna.....	13
<i>Funktioner.....</i>	13
Etiologi njurar.....	13
<i>Symtom.....</i>	14
<i>Tunga.....</i>	14
<i>Puls</i>	14
<i>Behandling/punkter.....</i>	14
<i>Lever yang stiger pga lever/blodbrist.....</i>	14
<i>Symtom.....</i>	15
<i>Tunga.....</i>	15
<i>Puls</i>	15
<i>Behandling/punkter.....</i>	15
Resultat /diskussion.....	16
<i>Likheter/ olikheter.....</i>	16
<i>Saker som påverkar.....</i>	16
Min frågeställning som jag utgick från.....	17
Referenser.....	18

Inledning

Ordförklaring

Hypertoni = Högt blodtryck
Västerländsk Medicin
Traditional Chinese Medicin

Förkortningar

= HB
= VM
= TCM

Syftet

Jag arbetar som sjuksköterska inom VM och har nu läst TCM i 3 år. Min upplevelse är att jag står med en fot i vardera av dessa världar och att det är stora skillnader i hur vi tänker utifrån helhet/orsak av människan (TCM). Kontrasten till detta är att vi begränsar tänkandet till var på kroppen symtom/sjukdom finns_(VM) = Symtombehandling.

Jag har valt en sjukdom/obalans som många känner till och drabbar både män och kvinnor.

Båda två orsakerna är viktiga i mitt val av examensarbete. Dels att det är vanligt och alla känner till HB.

Jag kommer att göra en jämförelse i hypertoni utifrån

- VM sett klassificering/orsaker/behandling
- Nämna vad modern forskning kommit fram till
- TCM sett att se på orsaker/obalanser

Hypertoni är en av de vanligaste sjukdomarna i världen som påverkar människor.

Det är lika vanligt hos kvinnor som hos män. Förekomsten i Sverige kan uppskattas till omkring 1,8 miljoner personer, motsvarande 27 procent av den vuxna befolkningen₍₆₎

I USA är 50 miljoner människor drabbade₍₅₎.

Riktlinjerna gäller i stort lika för kvinnor och män.

Syftet med uppsatsen är att jag vill jämföra

- 1 Vad är högt blodtryck enligt VM?
- 2 Hur kan man tolka högt blodtryck ur TCM perspektiv?
- 3 Kan TCM/akupunktur hjälpa en patient med högt blodtryck, och i så fall hur?

Förklaring enligt Västerländsk medicin

Orsaker

Definitionen och klassificering

Hjärtat pumpar runt blodet, som via pulsåderna når alla kroppens muskler och organ. Blodet tillför syre och näring och transporterar bort slaggprodukter. Hjärtats rytmiska pumpande av blod ger upphov till ett varierande tryck i artärerna⁽¹⁾

Blodtrycket beror på hur stor kraft hjärtat jobbar med och anges i mm Hg= (kvicksilver).

Blodtryck, det cirkulerande blodets tryck på kärlväggarna. Värdet brukar anges i två tal, till exempel 120/80 (Systoliskt/Diastoliskt)

Systoliskt blodtryck, *det övre trycket*, är blodtrycket vid hjärtats sammandragning (systole)

Diastoliskt blodtryck, *det undre trycket*, är blodtrycket vid hjärtats utvidgning (diastole)⁽⁴⁾

Definitionen av blodtrycket uttryckt i mm Hg för vuxna i åldern 18 år eller äldre är följande (*baserat på rekommendationerna i den "Sjunde rapporten från den gemensamma nationella kommittén för förebyggande upptäckt utvärdering och behandling av högt blodtryck"*)⁽⁵⁾

Normal - Systoliskt lägre än 120, diastoliskt lägre än 80

Prehypertention – Systoliskt 120-139, diastoliskt 80-90

Steg 1 – systoliskt 140-159, diastolisk 90-99

Steg 2 – systoliskt 160 eller mer än 160, diastolisk 100 eller mer än 100

Klassificering

Ett annat perspektiv är kategorisering som *essentiell* eller *sekundärt*.⁽⁵⁾

- 90 till 95 procent av patienterna med högt blodtryck får klassificeringen "*essentiell*" = man finner inte någon orsak till varför blodtrycket är högt.

Sekundärt högt blodtryck är njursjukdomar som förträngda njurartärer (njurartärstenos) och förvärvade njursjukdomar de vanligaste orsakerna. När unga människor har högt blodtryck finns det särskild anledning att misstänka sekundär hypertoni ⁽⁵⁾

Högt blodtryck är en folksjukdom som drabbar var fjärde svensk. Sjukdomen kan skada vitala organ som njurar, hjärta och hjärna, om den inte behandlas.

- Det finns många orsaker till högt blodtryck inklusive en stark ärftlig belastning. Hos västerländsk befolkning stiger blodtrycket successivt med åldern.

- Högt blodtryck beror på att salt/vatten hålls kvar i kroppen via olika mekanismer.

Kända faktorer är övervikt, hög konsumtion av koksalt.

(Man har noterat att utan saltintag, förekommer det vare sig högt blodtryck eller stroke)

- Dels har man försökt förklara det som ärftligt och i så fall med samverkande anlag i flera gener, men det stämmer inte fullt ut. Mer möjligt är att man ärver en saltkänslighet, så när man intar salt (koksalt) stiger trycket.
- Fetma, stress, överkonsumtion av alkohol medverkar till utvecklingen av högt blodtryck. Alkohol som ffa ger en isolerad höjning av det diastoliska trycket
- I vissa fall finner man en medicinsk förklaring
- njursjukdom
- kärlsjukdom i njurartärerna
- vissa hormonella rubbningar (primär hyperaldosteronism, hyperparathyreoidism)
- p-piller
- psykosocial stress inklusive bl a trafikbuller under lång tid
- den medfödda sjukdomen *coarctatio aortae* där den stora kroppspulsådern är förträngd
- högt blodtryck i samband med sjukdomar som till exempel sömnapné,
- Läkemedelsbehandling med NSAID och kortison m fl
- hormonsjukdomar som hög ämnesomsättning (hypertyreos)
- ökat antal blodkroppar_Polycytemi)
- Binjuremargstumör (feokromocytom), Cushing syndrom, Conn's syndrom, primär hyperaldosteronism (lågt S- Kalium!)
- överaktivitet i bisköldkörtlarna (Hyperparathyreoidism) ⁽³⁾

Symtom vid högt blodtryck

Högt blodtryck kan man ha utan att veta om det eftersom det inte finns några tidiga varningssignaler.

De allra flesta människor är ovetande om att de har förhöjt blodtryck.

Symtomen är vanligtvis lindriga och det är inte förrän man verkligen har fått det höga blodtrycket konstaterat och lyckats sänka det, som man kan sätta

finger på varför man var så trött eller hade lättare huvudvärk.

Det är först vid riktigt höga blodtryck, så kallad malign hypertoni, som man kan få tydligare symtom som trötthet, illamående, svår huvudvärk och andnöd. Det är ett livshotande tillstånd som är mycket ovanligt.

Blodtrycksmätning är en enkel undersökning som alla vuxna bör göra någon gång.

Ett högre tryck medför ökad risk för stroke, hjärtförstoring och hjärtkärlsjukande. Denna risk utgår inte bara från blodtrycket utan i kombination med stillasittande, höga blodfetter, diabetes och rökning i första hand. Ju högre och ju mer av riskfaktorer desto större sannolikhet att insjukna⁽⁸⁾

Behandlingen

Det är fortfarande för att undvika skador i organ i kroppen som man behandlar blodtrycket och de övriga riskfaktorerna sjukdomar som stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njurskador och för tidig död.

Behandlingen skall alltid inrikta sig mot helheten och inte bara blodtrycket. Samtliga riktlinjer betonar vikten av att uppnå målet för behandlingen, i regel ett blodtryck lägre än 140/90 mm Hg⁽⁸⁾. För patienter med diabetes eller njursjukdom är målblodtrycket lägre än 130/80 mm Hg.

Risker på:

Hjärtat

I hjärtat medför blodtrycksförhöjning en förstoring av vänster kammare så att hjärtväggen blir kraftigare och till viss del bindvävsinlagrad. Detta medför en ungefär fördubblad risk för dödlighet och insjuknande i hjärtsjukdom.

Njurarna:

Njurarna drabbas av så kallad nefroskleros, det vill säga skador på de små artärerna i njurarna, vilket försämrar funktionen. Njurarna börja läcka ut äggvita och visar andra tecken på dålig funktion.

Hjärnan och stora och små kärl (artärer).

Hjärnan drabbas av stroke. Av alla patienter som får stroke så beror det till 80 procent på en propp som täpper till ett kärl i hjärnan (hjärninfarkt) och beror endast mellan 5 till 15 procent på en blödning inne i hjärnan. Det är alltså ovanligt med "hjärnblödning". Det kan också bli blödning kring spindelvävshinnan som omger hjärnan (subarachnoidalblödning) vilket utgör ungefär fem procent av de som insjuknar i stroke. Stroke är inte direkt relaterat till blodtrycksnivån så det är inte själva trycket i sig som får kärlskadan att inträffa. I själva verket så är blodtrycket i genomsnitt 150/90 mm Hg hos individer som insjuknar i stroke⁽¹²⁾

På grund av den tillhörande sjukligheten samt dödligheten och kostnader för samhället är högt blodtryck är en viktig hälso-utmaning.

Många får idag en effektiv behandling med mediciner av olika slag men för ungefär lika många hjälper inte läkemedelsbehandling.⁽²⁾

Läkemedelsbehandlingen i sig ger bara ett visst skydd. Vid blodtryckssänkande behandling hos människor med högt blodtryck räknar man med att risken för stroke minskar med ungefär en tredjedel och att risken för hjärtinfarkt minskar med drygt en tiondel. Medicinerna sänker bara blodtrycket så länge man tar dem och behandlingen är oftast livslång.

Vilken medicin kan man få?

- Vattendrivande medel, diuretika, hjälper kroppen att bli av med överskottsvätska och salt. Belastningen på blodkärnen minskar och blodtrycket sänks. Vattendrivande läkemedel kan verka på olika nivåer i dina njurar. De indelas i thiazider, loop-diuretika, kaliumsparande diuretika och kombinationer av dessa. Ofta tillsätter man saltet kalium, eftersom njurarna utsöndrar mycket kalium när man behandlas med vattendrivande medicin. Alternativet är att man tar kaliumtabletter vid sidan av.
- Betablockare blockerar verkningarna av bland annat hormonet adrenalin i blodkärnen. Hjärtat slappnar av, slår långsammare och blodtrycket sänks.
- Calcium kanal-hämmare minskar muskelspänningen i blodkärlsväggen så att kärnen vidgas, även hjärtats muskler slappnar av. Sammantaget sänks blodtrycket.
- ACE-hämmare hämmar bildandet av ett hormon som får kärnen att dra ihop sig. När bildningen hämmas vidgas kärnen och blodtrycket sjunker. Angiotensin II-receptorantagonister hämmar ett annat hormon som får blodkärnen att dra ihop sig. En minskning i kärlets motstånd får blodtrycket att falla. ⁽⁸⁾

Vad kan jag göra själv/förebyggande åtgärder.

- Kontrollera blodtrycket regelbundet, om det finns tendens till högt blodtryck i familjen.
- Har du bara har en lätt blodtrycksförhöjning eller vill minska risken för att få högt blodtryck räcker det ofta med livsstilsförändringar.
- gå ner i vikt
- motionera regelbundet

Sluta röka, dricka mindre alkohol eller att använda mindre salt i maten kan ofta hjälpa.⁽⁸⁾

Även när man medicinerar mot högt blodtryck ska man genomföra

livsstilsförändringar eftersom de kan förstärka den blodtryckssänkande effekten och minska eventuella biverkningar av läkemedelsbehandlingen. Sköter man sin medicinering och håller fast vid sina livsstilsförändringar kan det på sikt innebära att man stegvis kan minska sin medicinering.

Hypertoni är dock kraftigt underbehandlat i Sverige.

På flera områden föreligger behov av ökad kunskap och forskning.

Studier som Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, har granskat visar att endast omkring 30 procent av dem som har ordinerats blodtryckssänkande läkemedel når behandlingsmålet. En anledning är att man i dag inte kan reparera kärl som har blivit stela och åderförfettade. Men det kan också bero på brister i uppföljning från vårdens sida eller på att patienterna själva avslutar behandlingen i förtid.

Otillfredsställande låg andel hypertoniker är välbehandlade. Följsamheten till blodtryckssänkande behandling måste förbättras. Hur kan förändringar föras in i sjukvården? Det finns fortfarande behov av effektiva medel för att sänka det systoliska blodtrycket. Få studier med icke-farmakologisk terapi belyser effekter på hjärt-kärlsjukdom. Kunskapen om behandling av riktigt gamla, över 80–85 år, är bristfällig. Sambandet mellan diabetes, fetma samt högt blodtryck och risken för framtida hjärt-kärlsjukdom på lång sikt behöver studeras, liksom effekter av läkemedel.

Hur mäts blodtrycket?

En blodtrycksmanschett placeras runt överarmen. Manschetten blåses upp med luft och läkaren lyssnar nedanför den del av artären som befinner sig under manschetten, medan luften långsamt försvinner ut ur manschetten igen. När pulsslaget hörs noteras det som övertrycket och när pulsslaget försvinner igen markeras undertrycket.

Blodtryck kan också mätas med elektronik, antingen hos läkare eller med en elektronisk manschett som man kan använda i hemmet.

När ditt blodtryck mäts hos läkaren kan det vara högre än vanligt på grund av den ovana situationen. Stressen man känner inför blodtrycksmätningen höjer då blodtrycket tillfälligt (så kallat White Coat Syndrome). Därför bör läkaren mäta ditt blodtryck flera gånger under konsultationen och kanske också under en längre tidsperiod. Med hjälp av en automatisk blodtrycksmätare, som monteras av läkaren, kan trycket mätas med jämna mellanrum under ett helt dygn⁽⁸⁾

Vad kan läkaren göra?

Hitta riskfaktorerna och bistå med rådgivning om hur du kan ändra livsstil och på det sättet sänka ditt blodtryck. Erbjud dig medicinsk behandling av ditt blodtryck med blodtryckssänkande läkemedel.⁽⁸⁾

Möjliga komplikationer.

Åderförkalkning, blodpropp i hjärtat, hjärtsvikt (nedsatt pumpfunktion som

leder till att vätska samlas i kroppen), njursvikt, förlorad syn eller hjärnblödning.⁽⁸⁾

Förklaring enligt TCM

Jag börjar med att beskriva TCM utifrån de fem elementens teori och dess korrespondenser.

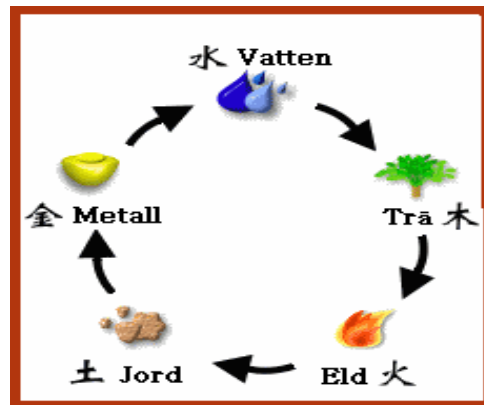
I klassisk västerländsk elementlära talar man om 4 element - vatten, eld, jord och luft. De här elementen anses utgöra ett slags grundmaterial som bygger upp världen.

Beskrivning

De fem elementen, fem rörelser.

I kinesisk elementära, talar man däremot om 5 element. De här elementen utgör inte material utan snarare energiformer. Tanken om de fem elementen går tillbaka till Zhoudynastin (1045-246 f.kr) och blev viktig framför allt inom daoism, medicin och alkemi⁽¹⁰⁾

Fem elementteorin är en av de stora tankesystem inom kinesisk medicin.



Vatten ger näring till och producerar **Trä**.

Trä ger **Eld**.

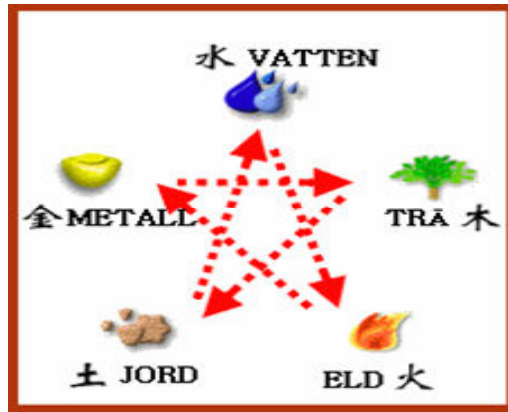
Eld ger aska som formar **Jord**.

Jord är källan till **Metall**.

Metall kan kondenseras till **Vatten** eller smältas till flytande form = **vatten**.

De fem elementen "Wu Xing" förklarar processen som är grundläggande för naturens omlopp som också relateras till kroppen via meridianerna och organsystemen.

Det kinesiska ordet "xing" betyder processen där saker och ting påverkar varandra. Observation av årstidernas olika kvaliteter kan ha legat till grund för wu xing. ⁽¹⁰⁾



Det kontrollerande kretsloppet är som följer:

Vatten släcker **Eld**.

Eld gör att **Metall** smälter.

Metall skär i **trä**.

Trädens rötter tränger i **Jord**

Jord stoppar **vattenflödet**.

Varje element har en viss riktning som motsvaras av fem väderstreck och årstider.

trä = öster och våren

eld = söder och sommar

jord = centrum och sensommar

metall = väster och höst

vatten = nord och vinter

De fem elementen kan kopplas ihop med olika organ, känsla och klimat.

Element	Organ	Känsla	klimat
trä	Lever/gallblåsa	ilska/ frustation	vind
eld	Hjärta/tunntarm	munterhet/glädje	hetta
jord	Mjälte/mage	tänkande/grubbleri	fukt
metall	Lunga/ tjocktarm	nedstämdhet/sorg	torka
vatten	Njurar/ urinblåsa	rädsla/fruktan	kyla

Allt detta kallas korrespondenter.

Det betyder att ex. *Vind* är en korrespondent till *lever/gallblåsa* och blir därför en patogen om det blir för mycket av vind och ger då obalanser i organen.

Alla organ i kroppen ska hålla en balans mellan Yin och Yang. Allt är Yin och Yang i förhållande till vad de jämförs med. Yang = dag, värme, sommar etc. Yin = natt, kyla, vinter etc.

Elementen kopplas ihop med ett Zang och ett Fu organ

- Zang förklaras med de organ som är fyllda = Yin.

Zang = Lever, hjärta, mjälte, lunga, njurar

- Fu förklaras att de har tomrum i sig = Yang.

Fu = gallblåsa, tunntarm, mage, tjocktarm, urinblåsa

Detta är viktigt att veta för att kunna förklara hur TCM ser på olika sjukdomar/obalanser.

Jag kommer att förklara de olika organens patologier och funktioner som enligt TCM påverkar för att högt blodtryck ska uppstå.

Jag börjar att beskriva kortfattat de olika organens funktion/uppgift enligt TCM sett att se.

Lever

Funktioner

- Levern lagrar och kontrollerar blod och reglerar det fria flödet av Qi i kroppen.
- Reagerar över muskler och senor och manifesterar i naglar.
- Öppnar upp i ögonen och kontrollerar tårar.
- Huserar den överjordiska själen HUN
- Påverkas av ilska

Patogener yttre/inre

- Externa patogener är vind.
- Inre patogener ilska, bekymmer, blodförlust, diet.⁽¹¹⁾

Orsaker

I TCM är hypertoni inte en identifierad patologi i sig, men är effektivt behandlad⁽⁹⁾

Högt blodtryck beror enligt TCM av olika saker. Både brist och överskott symtom förekommer.

Patienter med hypertoni kommer troligen att ha en diagnos som innebär

levervind med lever och/eller njure engagemang.

Eftersom levern kontrollerar blodet och cirkulationen, uppstår en disharmoni i levern.

1. lever yang stiger pga av lever yin brist
2. lever yang stiger pga lever/njure yin brist
3. lever yang stiger pga lever/blodbrist⁽⁹⁾

När lever Yang stiger kan *vind* uppstå. Detta är vanligare när man blir äldre. Att lever yang stiger kan bero på olika saker⁽¹¹⁾

1. Lever yang stiger pga av lever yin brist

Att lever Yang stiger när det är Yinbrist i lever beror på att balansen Yin/Yang har rubbats. Balansen finns där för att skapa harmoni.

Detta kan bero på flera saker. Yang har en uppåtgående rörelse och pga av att Yin har brist stiger Yang uppåt. När detta sker uppstår vinden.

Symtom skakningar, yrsel, ansiktstics, tinnitus, huvudvärk,
högt blodtryck, torr i halsen, torra ögon, dimsyn,
domningar och stickningar i armar och ben, dåligt minne.

Tunga normalfärgad utan beläggning

Puls wiry (stränglik) fin (tunn)

Behandlingen för detta är att *dämpa* lever yang och *lugna/släcka* vind och *stärka* Yin i levern.

Detta kan man göra genom att ge behandling med akupunktur med olika tekniker.

Punkter

Liv-3 Taichong	dämpar leveryang / skingrade teknik
Gb-20 Fengchi	släcker vind och lugnar yang / skingra
Li-4 Hegu	hjälp till att dämpa yang / skingra
Sj-5 Waiguan	dämpar leveryang / skingra
Du-19 Houding	släcker vind /skingra
Sp-6 Sanyinjiao	stärker levern yin / stärkande teknik

Liv-8 Ququan stärker levern yin /stärkande teknik

Ki-3 Taixi stärker levern yin /stärkande teknik⁽¹¹⁾

Det går också att behandla och/eller med örter.

San Jia Fu Mai Tang⁽¹¹⁾

2. Lever yang stiger pga lever/njure yin brist

Njurarna

Är basen för att både Yin och Yang i kroppen och ska också lagra kroppens essenser.

Funktioner

- Att lagra essenser som regera över födelse, tillväxt, reproduktion, och utveckling.
- Producerar mjärg, fyller upp hjärnan och kontrollerar skelettet.
- Reagerar över vatten
- Kontrollerar mottagandet av QI
- Öppnar upp i öronen
- Manifesteras i håret på huvudet
- Kontrollerar (TUO)-saliv
- Kontrollerar de nedre kroppsöppningarna (anus, urinrör/sperma)
- Viljans boning
- Kontroll av MingMen Minister elden/ livsporten

Påverkas av rädsla⁽¹¹⁾

Etiologi njurar

Ärftlig svaghet, känslomässig stress (rädsla), överdriven sexuell aktivitet, kronisk sjukdom, för mycket arbete, ökad ålder.⁽¹¹⁾

När Yang stiger i detta tillstånd har både lever och njure brist på Yin.

Brist i njurens Yin kan bero på olika saker se ovan men är speciellt vanligt vid ökad ålder.

Symtom skakningar, yrsel, ansiktstics, tinnitus, huvudvärk, högt blodtryck, torr i halsen, torra ögon, dimsyn, domningar och stickningar i armar och ben, dåligt minne, ryggvärk, knapphändig urin, nattsvettning⁽¹¹⁾

Tunga normal färgad och utan beläggning.

Puls wiry (stränglik) fin(tunn)

Behandlingen för detta är att *dämpa* lever yang och *lugna/släcka* vind och *stärka* Yin i både njure och lever.⁽¹¹⁾

Punkter

Liv-3	Taichong	dämpar leveryang / skingra teknik
Gb-20	Fengchi	släcker vind och lugnar yang /skingra
Li-4	Hegu	hjälp till att dämpa yang / skingra
Sj-5	Waiguan	dämpar leveryang / skingra
Du-19	Houding	släcker vind / skingra
Sp-6	Sanyinjiao	stärker levern yin / stärkande teknik
Liv-8	Ququan	stärker levern yin / stärkande teknik
Ki-3	Taixi	stärker levern yin / stärkande teknik
Ki-6	Zhaohai	stärker njurens yin / stärkande teknik
Ren-4	Guanyuan	stärker njurens yin /stärkande teknik ⁽¹¹⁾

Det går också att behandla och/eller med örter.

Zhen Gan Xi Feng Tang = lugnar levern och dämpar vinden⁽¹¹⁾

Jing Ling Tang

3. Lever yang stiger pga lever/blodbrist

I detta tillstånd stiger Yang pga av blodbrist i levern.

Detta kan ha uppkommit pga av större blodförlust (mensblödning, trauma m.m) stagnation i levern så att det fria flödet av Qi inte kan komma ut till andra organ tillräckligt.

Både stagnation av Qi och blod kan ge upphov till att Yang stiger.

Eftersom levern reglerar mängden blod i kroppen och ser till att det

finns där det behövs och är nära relaterad till muskler och senor, och dess arbete kan överanvändning utarma lever.

Vid vila ska blodet återgå till levern och återhämta kroppen och energin. Detta sker på natten när blodet vilar i levern.

Vid brist blir kroppen tröttare och balansen mellan Yin/Yang kan lättare påverkas.

Diet; vad vi äter och dricker. Alkohol kan ge bristblod i levern

Symtom skakningar, yrsel, ansiktstics, tinnitus, huvudvärk, högt blodtryck, torr i halsen, torra ögon, dimsyn, domningar och stickningar i armar och ben, dåligt minne, sömnproblem⁽¹¹⁾

Tunga tunn och blek
Puls wiry (stränglik) fin (tunn)

Behandlingen för detta är att *dämpa* lever yang och *lugna/släcka* vind och *stärka* leverblod.⁽¹¹⁾

Punkter

Liv-3	Taichong	dämpar leveryang /skingrande teknik
Gb-20	Fengchi	släcker vind och lugnar yang /skingra
Li-4	Hegu	hjälp till att dämpa yang / skingra
Sj-5	Waiguan	dämpar leveryang / <i>skingra</i>
Du-19	Houding	släcker vind / skingra
Sp-6	Sanyinjiao	stärker levern yin / stärkande teknik
Liv-8	Ququan	stärker levern yin /stärkande teknik
Ki-3	Taixi	stärker levern yin / stärkande teknik
Bl-17	Geshu	stärker blod / stärkande teknik
Ren-4	Guanyuan	stärker blod / stärkande teknik ⁽¹¹⁾

Det går också att behandla och/eller med örter.

E jiao Ji Zi Huang Tang ⁽¹²⁾

Resultat och diskussion

Det är intressant tycker jag, att när jag sätter mig in i en sjukdom eller obalans i dessa båda synsätt ser jag tydliga likheter mellan dem.

Likheter/olikheter

VM och TCM har olika synsätt att se patologin i HB.

Ålderrelaterade HB. Både VM och TCM beskriver en ökning av HB vid ökad ålder. TCM beskriver att Yin essensbrist är en naturlig utveckling med åldern och inte en sjukdom. Detta ger naturligt en mer obalans i njuren med njur/Yin brist.

I VM behandlar man främst i förbyggande syfte för att undvika sekundära effekter som kostar samhället mycket i vårdkostnader. Den intressanta diskussionen i VM blir då att behandlingen är mer en ekonomisk vinst än att förstå orsaken till varför blodtrycket stiger.

I TCM behandlar man för att minska obalanserna och det kan också ses som förebyggande anledning då du får mer symtom och värre sjukdomar vid större obalanser.

Det är spännande att salt (NaCl) intag skulle öka riskerna och är en del av behandlingsmetoderna för att minska HB i VM. De talar om en genetisk saltkänslighet inte ett genetiskt medfött anlag i njurarna. Enligt TCM tillhör njurarna vattnelementet salt som smak korrespondent. För mycket saltintag skapar större brist/obalanser i njurarna.

TCM menar att:

Njurarna är basen för både Yin och Yang i kroppen det betyder att du föds med genetiska anlag men också ditt levnadssätt påverkar mycket njurarnas förmåga

Saker som påverkar:

Överarbete, detta inkluderar både fysiskt och psykiskt arbete. Denna ständiga ansträngning av såväl muskler som hjärnan försvagar ofta njurarnas Yin och Yang.

Det är även viktigt att tänka på att balansera det mentala arbetet med fysisk aktivitet, annars blir effekten att Yin-energier i njurarna försvagas.

Långvarig stress försvagar också njurarnas Yin och Yang. Detta beror på att kroppen aldrig kan koppla av och få en chans att återhämta sig.

Att äta oregelbundet och snabbt är inte heller att rekommendera.

Utöver njurarna påverkas också levern vid konsumtion av alkohol samt vid stress och frustration enligt TCM.

Detta nämns också i VM som tänkbar orsak till HB. Eftersom leverns obalans är en av orsakerna till HB enligt TCM finns det tydliga paralleller.

Min frågeställning som jag utgick från var,

”Kan TCM-akupunktur hjälpa en patient med högt blodtryck, och i så fall hur”

Man kan uppnå en viss effekt med både TCM- och VM-behandlingarna, men hur mycket vet man egentligen om de effekter och biverkningar som uppstår ur VM-behandlingar?

Enligt TCM-akupunkturen behandlar man alltid utifrån helheten. Vilket blir ett bra alternativ.

Kosten har stor betydelse och kan hjälpa mycket tillsammans med behandling.

Min förklaring till varför detta är ett så stort problem i hela världen kan diskuteras med kost/matvanor samt att vi arbetar och stressar för mycket.

En häftig vision och en önskan hos mig är att vi i framtiden...

Har möjlighet att välja behandlingsform. Att alla alternativ är subventionerade av staten. Akupunkturen blir en möjlighet att välja av alla tillgänglig på vårdcentralerna. Inte som nu en segregerad behandlingsform för en mindre grupp människor.

Att vi kan arbeta tillsammans VM och TCM.

REFERENSER

LITTERATUR

The foundations of Chinese Medicine, *Giovanni Maciocia Elsevier Limited, 2005*
(11)

INTERNET

1, https://www.abbott.se/?id_site=1&id_item=27 högt blodtryck (2011-12-12)

2, <http://www.sahlgrenska.se/sv/SU/Aktuellt/Nyheter/suNytt/forst-i-Sverige-med-ny-behandling-mot-hogt-blodtryck/> (2011-12-12)

3, <http://www.fass.se/LIF/illness/ViewIllness.action?documentId=31a99687-6974-4b95-b964-02a90dac9267&userType=2&docType=95&docTitle=Sjukdomar> (2011-12-12)

4, <http://sv.wikipedia.org/wiki/Blodtryck>

5, Medscape reference Författare: Kamran Riaz, MD Vecigi Batuman, MD FACP, FASN (2011-06-30)

6, www.mediahuset.se/blodtrycket (2011-12-12)

7, <http://www.netdoktor.se/hjart-karl/> (2011-12-12)

8, <http://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Riskfaktorer/Hogt-blodtryck/Behandling/> (2011-12-12) Hjärt-Lungfondens temaskrift Blodtrycket, som gavs ut i mars 2007.

9, http://www.yinyanghouse.com/tcmtheory_hypertension_treatment (2011-12-12)

10, www.twice.se/feng_shui_elementen.html (bilder)(2011-12-12)

12, <http://www.doktorn.com/artikel/allt-om-h%C3%B6gt-blodtryck>