

# Narkolepsi

examensarbete i samband med  
akupunkturutbildningen på  
Akupunkturakademin 2010 – 2013  
[info@akupunkturakademin.se](mailto:info@akupunkturakademin.se)

Mary Åström  
mle.astrom@gmail.com

## Innehållsförteckning

1. Inledning
2. Syfte
3. Tillbakablick
4. Narkolepsi enligt västerländsk medicin
5. Min tolkning av Narkolepsi enligt Traditionell Kinesisk Medicin, TKM
6. Behandling enligt TKM
7. Slutsats
8. Referenser

## 1. Inledning

Eftersom så många barn/ungdomar drabbats av Narkolepsi efter att ha vaccinerats med influensavaccinet Pandemrix, har jag funderat på vad som orsakat sjukdomen västerländskt sett, och hur man kan tolka Narkolepsin utifrån den Traditionella Kinesiska Medicinen (TKM). Jag har inte kunnat finna något skrivet om Narkolepsi ur kinesiskt perspektiv, så den tolkning jag gör är helt och hållet min egen, grundad på det som vi fått lära under de här åren.

## 2. Syfte

Syftet med det här arbetet är att försöka få svar på frågan: - Kan man med hjälp av akupunktur ge de här människorna, och deras familjer, en drägligare tillvaro och ett värdigare liv?

### 3. Tillbakablick

Vi börjar med att gå tillbaka till 2009/2010 och hur det hela började:

Det var influensa på gång, en rejäl, som skulle komma att spridas över hela världen.

Den kallades "svininfluensan" (H1N1) och ansågs väldigt allvarlig.

Alla uppmanades att vaccinera sig med influensavaccinet Pandemrix trots att det inte var utprovat. Tillräckliga tester var inte gjorda, så man visste egentligen inte vilka biverkningar som kunde följa.

Smittskyddsläkare gick ut i TV och lovade att det var helt riskfritt och uppmanade svenska folket att låta vaccinera sig för att inte bli sjuka, eller, om man inte trodde att man skulle insjukna, åtminstone inte smitta andra.

Oroliga föräldrar påverkade också andra föräldrar, och beskyllde dem för att vara ansvarslösa om de inte vaccinerade sig och sina barn. På sina håll rådde nästan lynchstämning. De föräldrar som inte ville ge sina barn vaccinet, vågade inte säga det till någon, på grund av den hätska stämning som uppstått, bland annars mycket goda vänner, enbart på grund av rädsla för influensan.

Så småningom började problemen dyka upp. Många barn och ungdomar kunde plötsligt inte hålla sig vakna på dagen. De somnade varhelst de befann sig, och oavsett vad de sysslade med.

Läkarna ställde diagnosen "Narkolepsi". En sjukdom som de flesta av oss knappt hade hört talas om, dök nu upp över hela landet.

Viktigt att poängtera här är, att det inte rör sig om sömnsjuka, vilket en del tycks tro. Sömnsjuka är en sjukdom som orsakas av en parasit, som överförs via tse-tse-flugan, och alltså bara finns i Afrika.

#### 4. Narkolepsi utifrån västerländsk medicin

Ordet "Narkolepsi" kommer från grekiskan, där "narke" betyder sömn och "lepsi" betyder anfall. Alltså ett tillstånd där man plötsligt somnar på dagen, oavsett vad man håller på med just då, t ex äter, pratar, promenerar, leker osv.

Utifrån ett västerländskt perspektiv är detta en neurologisk sjukdom, som orsakas av att en grupp nervceller, som är inblandade i regleringen av sömn och vakenhet, blir förstörda. Man vet inte med säkerhet, men troligtvis på grund av att kroppens eget immunförsvar angriper cellerna i en så kallad autoimmun reaktion.

I en studie från Sverige och Finland tillsammans, kunde man se att i åldern 10-19 år ökade risken att drabbas tre gånger så mycket jämfört med ovaccinerade personer, 21-30 år var risken dubbelt så stor, medan hos gruppen över 40 år fanns nästan ingen ökning alls.

Av detta kan man se att ett yngre immunförsvar lättare drabbas, än ett som är äldre och mera utvecklat.

De allra flesta som är drabbade av Narkolepsi, har också "Kataplexi", som innebär att musklerna som omger skelettet, främst de stora musklerna i benen, plötsligt slappnar av och personen sjunker ihop.

Detta påverkar inte medvetandet, utan personen är vid medvetande under de här ganska korta anfällen, som kan utlösas av en plötslig sinnesrörelse – man blir glad, skrattar, blir rädd osv.

Sömnpalys kan också höra till symtombilden. Personen kan vara på väg att somna eller just ha vaknat, när en förlamning slår till i skelettmuskulaturen. Personen kan varken röra sig eller prata. Förlamningen släpper av sig själv och är ofarlig, men kan upplevas som väldigt obehaglig.

Liksom sömnpalys kan även hallucinationer förekomma på gränsen mellan sömn och vakenhet. Personen kan då se, höra och/eller känna sånt som inte finns. Hallucinationerna kan vara både trevliga och mindre trevliga.

Narkolepsi är en livslång sjukdom. Det finns inget botemedel, men man ger praktiska tips på vad man kan göra för att minska sömnattackerna under dagen.

Ett par exempel:

-att vila ett par gånger per dag

-att ha så regelbundna tider som möjligt för att äta, lägga sig på kvällen, stiga upp på morgonen etc

-att träna regelbundet

Förutom detta finns också mediciner som kan hjälpa mot symtomen. I första hand används centralstimulerande medel som höjer vakenheten, vanligtvis då olika typer av amfetamin. Antidepressiva läkemedel provas också ibland, men där har man väldigt varierande resultat, så förstahandsvalet blir amfetamin. Mot sömnbesvär på nätterna rekommenderas vanliga sömntabletter.

## 5. Min tolkning av Narkolepsi utifrån TKM

Det första jag tänker på när det gäller den här sjukdomen, är att det är en obalans mellan de extraordinära meridianerna Yin Qiao mai och Yang Qiao mai. Yin, som står för sömnen, gör våra ögonlock tunga, och gör så att vi somnar, har här en övervikt gentemot Yang, som står för vakenhet, öppnar våra ögon på morgonen och håller oss vakna under dagen.

Yin Qiao mai och Yang Qiao mai står också för rörligheten i de stora musklerna i benen. Min tanke är då att det finns för lite Yang i meridianerna för att behålla tonus i benens muskler, så när personen utsätts för en sinnesrörelse och Yang stiger, räcker helt enkelt inte Yang till utan personen faller ihop.

Förlamningen som kan komma när man är på gränsen mellan sömn och vakenhet, tror jag också kan bero på obalansen mellan de här två extraordinära meridianerna. Jag tror att förlamningen kan vara samma typ av "förlamning" som vi normalt har på

natten, för att ligga still och inte leva ut våra drömmar. Den har inte riktigt lämnat kroppen på morgonen, eller kommer lite för tidigt på kvällen, medan personen fortfarande är vaken.

Hallucinationerna som ibland dyker upp, också i samband med att man håller på att somna eller just har vaknat, tolkar jag som en förlängning av drömmandet. Drömmarna ska ju normalt komma när vi sover, men eftersom personen har den här obalansen mellan sömn och vakenhet, blir gränsen inte så tydlig, utan man "flyter" liksom omkring i ett gränsland, och kan uppleva saker som egentligen hör hemma i sömnen.

## 6. Behandling enligt TKM

Behandlingen måste i första hand vara att balansera Yin Qiao mai och Yang Qiao mai. Skingra Yin och stärka Yang för att öka vakenheten och stärka musklerna kring skelettet. Qiao mais öppningspunkter har också en förmåga att lugna Shen vilket är viktigt i den här sjukdomen.

Sen måste man stärka Blod, framför allt Hjärtats Blod, för att förankra Shen, få en bättre kvalitet på sömnen och vakna mer utvilad på morgonen.

Mjälten är i det här sammanhanget väldigt viktig.

Mjälten är det organ som förser kroppen med Qi, som genom transport och omvandling (Yun Hua), utvunnits ur mat och dryck.

Om Mjälten är svag fungerar inte Yun Hua, och Qi kan inte föras ut i kroppen. Man blir utmattad och trött och musklerna blir försvagade, får alltså för lite Qi och Yang.

Mjälten ska också skicka Qi till Hjärtat, som där ska omvandlas till Blod. Det är oerhört viktigt i det här sammanhanget, att stärka Hjärtat så det kan ta emot Qi och producera Blod, eftersom det är Blodet som ska förankra och harmoniera Shen, som då lugnt kan vila i sitt palats i Hjärtat och ge en skön sömn.

Njurarna är grunden för all Yin och Yang i kroppen. Njurens Yang ska förse Mjälten med värme, så den kan utföra sin ”Yun Hua”. Därför är det viktigt att med nål och moxa stärka Njurens Yang och även upprätthålla kopplingen mellan Njurar och Hjärta för att på så sätt undvika depressioner, som också kan uppträda i vissa fall.

Förslag till punkter:

Ub62 öppnar Yang Qiao mai, K6 öppnar Yin Qiao mai, tonifiera Yang och dispergera Yin

Sp6, St36, Ub20 för att stärka Mjältens Qi och Yang

K3, Ub23, Ub52, Du4 för att stärka Njurarnas Qi och Yang

He7, Ub15 för att stärka Hjärtats Qi och Yang

Du20 för att hjälpa till att lyfta Qi

K4 och He5 för att stärka sambandet mellan Njurar och Hjärta (Luo-punkter)

Sen skulle jag också be att få sätta en liten pärla på Shen men i örat, eftersom den har en fantastisk förmåga att skänka lugn och ro.

Ett litet kostråd är också på sin plats här.

Ett tämligen enkelt sätt att stärka Qi och Yang med kosten, är att äta Dinkelgröt på morgonen. Dinkel, en släkting till vete, stärker mjälten och blodet. Har ett bättre näringsvärde än vete och orsakar inte överkänslighet i samma utsträckning som vete, enligt Peter Torssell i Kinesisk Kostlära.

Eftersom det kan förekomma överkänslighetsreaktioner mot dinkel, bör man prova lite försiktigt till en början, t ex varje morgon under en vecka. Går det bra kan man fortsätta i 3 veckor och sedan göra en utvärdering och se om den gett resultat. Har den det, kan man lugnt fortsätta med gröten. Har det inte blivit någon skillnad kan man prova något annat t ex gröt kokad på ris. Det klibbiga, lite kortare riset, det som vi kallar grötris, är att föredra eftersom det är mer värmande och stärkande än ris som inte klibbar.

För att stärka Blod passar det bra att äta kött, gärna kyckling, röda bär och frukter och, om det inte finns allergi med i bilden, ägg , eftersom gulan stärker Blod och då framför allt Hjärtats Blod.

Hänsyn måste också tas till de övriga symtom och tecken som varje person uppvisar,



och behandlingen justeras därefter. Alla människor är unika, så även om man har samma sjukdom, i det här fallet Narkolepsi, så kan behandlingen bli olika beroende på hur den totala bilden ser ut.

## 7. Slutsats

Utifrån den tolkning jag gjort om Narkolepsi, så är möjligheterna väldigt goda att kunna ge lindring till de drabbade barnen/ungdomarna och också ett värdigare liv, plus att man även hjälper deras familjer, som i många fall tvingats att ändra sin livsstil helt och hållet, för att anpassa sig till dem som är sjuka. Att man också förhoppningsvis ska kunna slippa amfetamin och sömntabletter, och kunna klara skola och arbete utan större problem.

Jag känner stor tacksamhet, att jag fått förmånen att läsa och lära om TKM och akupunktur. Det känns fantastiskt bra att ha ett så kraftfullt redskap till förfogande, speciellt där den västerländska medicinen inte riktigt räcker till. Kraftfullt, men ändå för patienten faktiskt ganska enkelt.

En liten passus är kanske på sin plats här:

I Sverige får man inte behandla barn under 8 år, så tyvärr finns inte möjligheten att hjälpa dom små förrän de har uppnått "rätt" ålder.

## Referenser

[www.narkolepsi.n.nu](http://www.narkolepsi.n.nu)

Anteckningar från lektionerna

Lärare: *Jan Lindborg, Peter Torssell, Elisa Liao*

The Foundations of Chinese Medicine *Giovanni Maciocia*

Chinese Acupuncture and Moxibustion *Cheng Xinnong*

A Manual of Acupuncture *Peter Deadman*

Kinesisk Kostlära *Peter Torssell*

Öronakupunktur *Kajsa Landgren*