

**IBS**  
**(Irritable Bowel Syndrome)**  
**sett utifrån**  
**Skolmedicin och**  
**TCM**  
**(Traditional Chinese Medicine)**

**Tomas Larsson**  
**Blåbärsslingan 61**  
**138 35 ÄLTA**  
**Telefon: 0731-803264**  
**E-post: [info@tlfriskvard.se](mailto:info@tlfriskvard.se)**

**[www.akupunkturakademin.se](http://www.akupunkturakademin.se)**

**Grupp 21**  
**18/9-2011**

## **Innehållsförteckning**

	<b>Sida</b>
<b>Inledning</b>	<b>3</b>
<b>Metod</b>	<b>3</b>
<b>IBS utifrån Skolmedicin</b>	<b>3</b>
<i>Behandling utifrån Skolmedicin</i>	<b>4</b>
<i>Kosten:</i>	<b>4</b>
<i>Andra goda råd:</i>	<b>4</b>
<i>Läkemedel</i>	<b>4</b>
<b>IBS utifrån TCM</b>	<b>5</b>
<i>Mjälte qi brist sida</i>	<b>5</b>
<i>Mjälten hindras av fukt och stagnation av lever qi</i>	<b>5</b>
<i>Mjälte yang brist sida</i>	<b>6</b>
<i>Mjälte och njure yang brist</i>	<b>7</b>
<i>Lever qi stagnation</i>	<b>7</b>
<i>Lever invadera mjälte</i>	<b>8</b>
<i>Fukt/hetta i tjocktarmen</i>	<b>9</b>
<b>Resultat</b>	<b>9</b>
<b>Diskussion</b>	<b>10</b>
<b>Referenslista</b>	<b>10</b>

## **Inledning**

I denna uppsats kommer jag att beskriva IBS sett utifrån skolmedicin. Vidare beskriver jag olika teorier om dess orsaker och typiska symtom/besvär. Slutligen olika behandlingsalternativ som skolmedicinen erbjuder för IBS.

Med utgångspunkt av de symtom som beskrivs av skolmedicinen har jag valt ut sju olika patologier utifrån TCM som jag tror är de vanligaste för att beskriva IBS utifrån traditionell kinesisk medicin. Jag beskriver symtom, tunga och puls. Vidare beskriver jag orsaker till problemen, typ av behandling och lämpliga akupunkturpunkter.

## **Metod**

Jag har läst mycket material på nätet och från detta har jag valt ut 17 hemsidor. Se referenslista. Jag har sedan kombinerat det utvalda materialet med boken Foundations of Chinese Medicin.

## **IBS utifrån Skolmedicin**

IBS är en funktionell mag- och tarmstörning. Störningarna kan inte visas med prover eller undersökningar då det är tarmens funktioner som är i obalans. Mätningar visar att hela mag- tarmkanalen d.v.s. matstrupe, matsäck, tunn-, tjock- och ändtarm har en ökad känslighet. Det är förmodligen flera faktorer som samverkar hos sjukdomen, både fysiologiska och psykologiska. En teori är att det är en ärftlig sjukdom, en annan är att den beror på en störning i tarmens nervsystem eller muskelceller, en tredje att den beror på intolerans eller överkänslighet för olika födoämnen. IBS börjar ofta efter tarminfektioner. Den orsakas inte av psykologiska faktorer, men det är helt klart att upplevelsen av symtomen påverkas av hur man mår psykiskt. De typiska symtom/besvären vid IBS är:

- Gaser, svullen buk, illamående och dålig aptit.
- Obehag eller smärtor i buk och mage som ökar efter måltider men lättar efter att man tömt tarmen. Smärtorna som flyttar på sig och är tillfälliga.
- Oregelbundna avföringsvanor.
- Förändrad konsistens på avföringen. Förstoppning eller diarré, ibland växlande mellan bägge. Avföringen kan vara torra små avföringsbitar eller tunn som ett band. Det kan finnas slem i avföringen.
- Det kan kännas som om tarmtömningen är ofullständig
- Andra besvär är täta vattenkastningar, värk i underlivet.
- Känslomässiga besvär som oro, rädsla, depression och sömnstörningar som kan göra symptomen värre.

- När man har ont, är orolig och mår dåligt man kan då få symptom från nervsystemet som till exempel, hjärtklappning, svettningar, huvudvärk och trötthet.
- Symptomen varierar ofta från dag till dag och besvären försvinner ibland i perioder.

### ***Behandling utifrån Skolmedicin***

#### *Kosten:*

- Drick rikligt med vatten, ca 1,5 liter per dag.
- Större fiberinnehåll i kosten främjar tarmfunktionen. Fiber innehållet ska ökas gradvis och vara mjuka fibrer som gröt och kokta grönsaker.
- Undvik mat och dryck som förvärra symtomen. Kaffe och mjölk kan vara huvudorsaken hos vissa.
- Undvik starka kryddor och fet mat
- Undvik mat som ger gaser till exempel bönor, lök, kål, skal och nötter. Kolsyrade drycker och tuggummituggande ger också gaser.
- Undvik stora måltider, men ät regelbundet frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål varje dag. Ät i lugn och ro.

#### *Andra goda råd:*

- Aktivitet och motion är viktigt, då det stärker tarmfunktionerna och hjälper till att minska stress.
- Regelbundna vanor för tömning av tarmen. Låt inte bli att gå på toaletten om man känner trängning till avföring.
- Man bör minska stressituationerna i tillvaron. Det finns olika metoder för att slappna av, till exempel meditation och självhypnos.
- Se till att det finns tid för vila och avkoppling i din vardag.
- Genom att föra in en lavemangspip i ändtarmsöppningen och sedan lägga sig på höger sida med en värmedyna på magen bruka gaserna komma ut inom någon halvtimme. Uppblåsthetskänslan kan minska eller försvinna.
- Det kan vara nyttigt att föra dagbok så man kan se vad som framkallar symtomen.

#### *Läkemedel*

- Något botande läkemedel finns inte, men det finns olika medel som minskar besvären.
- Medel mot kramp i magen och tarmen.
- Avföringsmedel som mjukgör tarminnehållet vid förstoppning.
- Medel mot gaser i magen kan möjligtvis ha effekt hos somliga när detta är ett problem.
- Medel som påverkar nervfunktionen i tarmen kan ibland ha en positiv verkan.

## IBS utifrån TCM

I följande del kommer jag att beskriva sju vanligaste patologier av IBS utifrån TCM. Namnen är **mjälte qi brist, mjälte hindras av fukt och stagnation av lever qi, mjälte yang brist, mjälte och njure yang brist, lever qi stagnation, levern invadera mjälten och fukt hetta i tjocktarmen.**

Jag kommer att beskriva de olika patologiernas symtom, tunga och puls, Vidare orsaker, behandling och förslag på lämpliga punkter.

### ***Mjälte qi brist***

#### *Symptom/tunga/puls*

- Blek ansiktsfärg
- Trötthet, vill ligga ner och dålig aptit.
- Lätt svullen buk
- Diarré, gaser, halsbränna och obehagskänsla i magen.
- Lindriga buksmärtor som blir bättre av tryck och kommer ofta efter man ätit.
- Svaga armar och ben
- Svårt att koncentrera sig.
- Tendens till fetma
- Symtomen blir värre vid ansträngning.
- Tungan är vanligen blek och kan ha tandavtryck på sidorna.
- Pulsen är tom, svag, tunn och kort.

#### *Orsaker*

Orsaken kan vara överansträngning, stress och dålig kost. Det kan också vara känslomässiga problem som oro och grubbel. Att vanemässigt äta kall mat och kalla och råa grönsaker och frukter. Att äta på oregelbundna tider och för lite eller för mycket och att äta en för proteinfattig kost. Utsätta sig för fukt på olika sätt, fuktigt väder och bo i ett fuktigt hus försvagar mjälten.

#### *Behandling*

Stärka mjältens qi.

#### *Förslag på punkter*

Ren 12, St 25, St 36, Sp 3, Sp 4, Sp 6, Bl 20, Bl 21.

### ***Mjälten hindras av fukt och stagnation av lever qi***

#### *Symptom/tunga/puls*

- Gulblek ansiktsfärg
- Illamående, tyngdkänsla, kladdig bitter smak och dålig aptit.

- Torr mun utan någon önskan att dricka.
- Diarré men kan även vara förstoppad och ha slem i avföringen.
- Tarmrörelsen kan kännas ofullständig.
- Tryck, svullen och smärta i epigastriet och hypokondriet.
- Lättretlighet
- När fukten börja hindra det fria flödet av lever qi kan symptom som förstoppning, lättretlighet och stänglik puls komma.
- Tungan kan vara fuktig och beläggningen kan vara klabbig/fet och tjock. Beläggningen är gul.
- Pulsen är hal och/eller stränglik.

### *Orsaker*

För mycket fet och oljig mat, socker och mjölkprodukter. För mycket tänkande. Andra orsaker är de som är beskrivna under mjälte qi brist. Se ovan.

### *Behandling*

Eliminera fukt, stagnation och hetta.

### *Förslag på punkter*

Ren 12, St 19, Sp 3, Sp 6, Sp 9, Bl 20, Gb 24, Gb 34, Le 3, Le 13, Le 14.

### ***Mjälte yang brist***

#### *Symtom/tunga/puls*

- Blek ansiktsfärg
- Trötthet, vill ligga ner, dålig aptit, kroniska magbesvär
- Buksmärtor som blir bättre av värme och tryck. Kurrande ljud i tarmen med buksmärtor. Diarré eller vattnig diarré och lätt svullen buk efter maten.
- Hämmad urinering och klara vattniga flytningar.
- Kylakänsla, kalla och svaga händer och fötter. Motvilja mot kyla
- Ödem och fetma.
- Tungan är blek och/eller fuktig. Beläggningen kan ha vitt slem.
- Pulsen är tom, mjuk, djup, svag och/eller långsam.

### *Orsaker*

Långvarig sjukdom, överansträngning, stress och dålig kost. Känslomässiga problem som oro och grubbel. Vanemässigt ätande av kall mat och kalla och råa grönsaker och frukter. Äta på oregelbundna tider och för lite eller för mycket och att äta en för proteinfattig kost. Utsätta sig för fukt och kyla under en längre tid, på olika sätt, fuktigt kallt väder och boende.

### *Behandling*

Stärka och värma mjältens yang.

#### *Punkter*

Ren 9, Ren 12, St 25, St 28, St 36, Sp 3, Sp 4, Sp 6, Sp 9, Bl 20, Bl 21, Bl 22.

#### ***Mjälte och njure yang brist***

##### *Symtom/tunga/puls*

- Klar vit ansiktsfärg
- Trötthet, vill ligga ner, dålig aptit
- Lätt svullen buk.
- Kronisk diarré. Diarré först av allt på morgonen vilket kan innehålla osmält föda. Förstoppning, smärtan minskar vid tarm tömning. Smärtan kan flytta på sig.
- Kylakänsla och smärta i nedre delen av ryggen. Kalla, svaga knä och ben. Motvilja mot kyla
- Frekvent urinerings, liten mängd klar urin, kissar på natten och i allvarliga fall urininkontinens.
- Låg sexuell lust, impotens och för tidig utlösning
- Ödem på benen
- Tungan är blek, fuktig, svullen och/eller tandavtryck. Beläggningen är tunn och vit.
- Pulsen är djup, svag, tunn långsam och/eller kort.

#### *Orsaker*

Konstitutionell svaghet eller generell svaghet från åldrande, kroniska sjukdomar, långsam återhämtning från operation eller barnafödande kan vara orsaken till detta mönster. För mycket fysiskt arbete, träning och sexuell aktivitet. För mycket kalla och råa grönsaker och frukt.

#### *Behandling:*

*Stärka och värma mjältens och njurens yang.*

#### *Förslag på punkter*

Ren 4, Ren 6, Ren 9, St 25, Sp 3, St 36, St 37, Bl 20, Bl 21, Bl 23, Bl 52, Ki 3, Ki 7, Du 4.

#### ***Lever qi stagnation***

##### *Symtom/tunga/puls*

- Svullen smärta i epigastriet, hypokondriet, bröstet och/eller buken. Speciellt vanligt i området under revbenen och hypokondriet.
- Smärtan kan vara tillfällig och flytta på sig.
- Illamående, rapningar eller sura uppstötningar.

- Hårda små avföringsbitar eller förstoppad.
- Kvinnor kan lida av oregelbunden menstruation och smärtsam menstruation. Uppsvällda och smärtsamma bröst och irritation före mens.
- Kalla händer
- En känsla av klump i halsen
- Vemod, depression, humörsvängningar, frustration, ilska, överdriven aggressivitet och en känsla av att vara stressad.
- Symtomen förvärras av stress och känslomässiga problem.
- Tungan kan vara normal eller något röd på sidorna. Svullna utgrenade violetta vener under tungan.
- Pulsen är stränglik eller spänd. Speciellt på vänstra sidan.

### *Orsaker*

Stress och känslomässiga problem som frustration och ilska, är den viktigaste orsakerna till lever qi stagnation.

### *Behandling*

*Mjukgöra levern och cirkulera qi.*

### *Förslag på punkter*

P 6, Tb 6, Liv 3, Liv 13, Liv 14, Gb 34.

### ***Lever invadera mjälte***

#### *Symtom/tunga/puls*

- Trötthet
- Gaser, rapningar och dålig aptit.
- Omväxlande diarré och förstoppning. Ibland torra små avförings bitar eller förstoppad och ibland diarré.
- Irritation och svullen smärta i mage och buk.
- Diarré som kommer efter ilska och emotionell stress.
- Stress, och känslomässiga problem som frustration och ilska förvärrar tillståndet.
- Tungan är vanligen normal men kan också vara blek eller röd. Kan vara röd på sidorna. Beläggning är tunn och vit men kan även vara tunn med slem. Kan ha svullna utgrenade violetta vener under tungan.
- Pulsen är stränglik och/eller svag ibland stränglik på vänster sida och svag på höger.

### *Orsaker*

Oregelbundna mattider och att äta när man är orolig, arg, har bråttom och arbetar gör att leven invadera mjälten. Stress och känslomässiga problem som frustration, ilska och grubbel.



### *Behandling*

Mjukgöra levern/eliminera stagnation och stärka mjältens qi.

### *Punkter*

Ren 6, Ren 12, St 25, St 36, Sp 4, Sp 6, Sp 15, Gb 34, Liv 3, Liv 13, Liv 14, Tb 6, P 6.

### ***Fukt/hetta i tjocktarmen***

#### *Symtom/tunga/puls*

- Buksmärtor och diarré med en brådslande känsla.
- Diarrén är vanligen gul och explosiv med stark lukt och en brännande känsla i anus. Det kan finnas slem och blod i avföringen.
- En känsla av tyngd i kroppen, armar och ben, och en tilltäppt känsla i bröstet.
- Hettakänsla, låggradig feber och svettningar
- Törst men ingen önskan att dricka.
- Lite mörk urin.
- Tongan är röd och beläggningen är gul, fet och kladdig.
- Pulsen är hal, mjuk och snabb.

### *Orsaker*

Överdrivet ätande av starka kryddor, varm, fet och oljig mat och dryck, t.ex. alkohol. Kroniska infektioner i tarmen. Känslomässiga problem som ångest och oro.

### *Behandling*

Eliminera hettan och fukt och stoppa diarrén.

### *Förslag på punkter*

Ren 3, Ren 6, Ren 12, St 25, St 27, St 37, Sp 6, Sp 9, Bl 20, Bl 22, Bl 25, Li 11.

## **Resultat**

Sett utifrån skolmedicin är det många faktorer som samverkar vid IBS. Några teorier är ärftlighet, störning i tarmens nervcell eller muskelcell, och överkänslighet för olika födoämnen. Symtombilden är mera generell än hos en TCM patologi. Det finns olika kostråd, andra goda råd som t.ex. motion, stresshantering och regelbundna vanor. Några botande läkemedel finns inte men det finns medel mot t.ex. kramp, förstoppning och gaser.

Sett utifrån TCM är IBS ett problem som mestadels involverar mjälte och lever. Mjälten är svag eller har brist på yang och har därför inte tillräcklig förmåga att omvandla fukt eller mjälten låter sig bli invaderad av en överaktiv lever. En annan orsak är att lever qi stagnerar. När levern stagnerar så skapas hetta efter ett tag. Eller så invaderar den överaktiva levern den svaga mjälten. Det kan också handla om tarmarna, då främst tjocktarmen. Det är då främst fukt, hetta och stagnation av lever qi som är orsaken till problemen. Orsaken till problemen är olika för de olika patologierna liksom behandling och förslag på punkter.

## **Diskussion**

Det skulle vara fantastiskt om man kunde skriva en bok om alla kända sjukdomar och beskriva de utifrån TCM. På liknade sätt som jag har gjort. Kanske traditionella TCM skulle tycka att de sålt sin själ. Vi behandlar ju symptom inte sjukdomar. Men om man förklara allt utifrån TCM behöver det inte vara så. Kanske detta är ett bra sätt att få akupunktörer och vårdpersonal att närma sig varandra och förstå varandra på ett bättre sätt.

## **Referenslista**

1. <http://www.balfourhealing.com/treatment-ibs.html>
2. <http://beyondwellbeing.com/ibs/qistag.shtml>
3. <http://www.drshen.com/herbsforibs.htm>
4. [http://www.amazinghealing.com/aiyana.php?nav=11&article\\_id=82](http://www.amazinghealing.com/aiyana.php?nav=11&article_id=82)
5. [http://www.tcmpage.com/hpirritable\\_bowel.html](http://www.tcmpage.com/hpirritable_bowel.html)
6. <http://www.naturalhealthweb.com/articles/Mahanian5.html>
7. [http://204.15.34.14/tcm\\_for\\_irritable\\_bowel\\_syndrome](http://204.15.34.14/tcm_for_irritable_bowel_syndrome)
8. <http://www.healthcommunities.com/irritable-bowel-syndrome-altmed/tcmtreatment.shtml>
10. <http://www.itmonline.org/5organs/spleen.htm>
11. <http://www.three-harmonies.com/Articles-by-Dr.-Stott/irritable-bowel-syndrome-a-case-analysis.html>
12. [http://www.kinesiskvardcentral.se/media/pdf/viktminskning\\_med\\_akupunktur.pdf](http://www.kinesiskvardcentral.se/media/pdf/viktminskning_med_akupunktur.pdf)
13. <http://www.traditionellkinesiskmedicin.se/5-elements-teorin/jord-elementet/jord-elementet-obalanser/>
14. <http://www.aku-herb-diet.com/pdf/qiblod.pdf>
15. <http://www.1177.se/Vasternorrland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/IBS---kansligtarm/>
16. <http://www.magotarm.se/diagnoser-tillstand/diagnos-behandling/ibskolon-irritable/>
17. [http://www.netdoktor.se/mage-tarm/?\\_PageId=509](http://www.netdoktor.se/mage-tarm/?_PageId=509) (Skolmedicin)
18. Foundations of Chinese Medicine, Giovanni Maciocia, Second Edition

