

# Artikel om P.M.S. Premenstruell Spänning

**Den här artikeln** är en mycket omfattande beskrivning av symtom och behandling vid Premenstruell Spänning. Artiklen har i ett mycket förkortat utdrag varit med i tidningen "Hälsa" 2001 i en större presentation om PMS där.



**Viktiga orsaker till utveckling av PMS:** Vanliga underliggande orsaker till PMS anses vara Emotionell stress och press, eller känslomässiga orsaker som långvarig ilska, frustration, motvilja, depressivitet etc. (som ofta beror på Psykosociala faktorer). I Kinesisk Naturmedicin så säger man att detta orsakar bla. stagnation Qi i olika organfunktionskretsar Speciellt då i Leverns funktionskrets som har en nära koppling till Menstruationscykeln. Denna stagnation/obstruktion påverkar och hindrar det fria flödet av Qi-energi och Blod i meridianer/kropp-psyke och ger så småningom upphov till diverse sjukdoms-mönster tex. PMS.

Även för mycket arbete och överdriven sexuell aktivitet som ger upphov till utmattning av speciellt Njurens och Leverns Energifunktionskretsar samt orsakar stagnation av Qi i Leverns Funktionskrets, kan vara orsaker till PMS. I början av utbrändhet eller utmattning av olika skäl samt problem med fysisk och psykisk trötthet som varat en längre tid kan man se den här typen av PMS.

Diet kan också vara en bidragande orsak till PMS. speciellt om den organfunktionskrets som kallas Mjälte är försvagad. Då kan en för stor konsumtion av Mejeriprodukter, fet och/eller oljig mat leda till att Mucus/Plegm4 bildas. Om nu långvarig stagnation Lever Qi gett upphov till intern Hetta (vilket är vanligt) så uppstår gärna Plegm-Hetta som ackumuleras i bröstet och bröstet samt i huvudet. Symtom som ses då är värre former av bröstspänning, smärtor etc. tryck i bröstet. De mentala och känslomässiga symtomen vid PMS antar också värre former då. Det anses också att PMS kan mildras eller minskas genom att kraftigt reducera intaget av socker/sötsaker, skräpmat, salt, te, kaffe, nikotin, alkohol och mejeri. Medan mer gröna grönsaker, sallader, användning av kallpressade kvalitetsoljor och helkorns eller fullkornprodukter anses bra. Även att äta fler små måltider och oftare av de viktiga komplexa kolhydraterna (detta är en mycket god källa till energi för kroppen) tex. i form av rotgrönsaker och helkornprodukter under PMS anses bra.

## Behandling av PMS med Akupunktur och Naturmedel

En av de huvudsakliga målen vid behandling med Akupunktur och Naturmedel/Örtextrakt är allmänt sett att balansera det hormonella systemet. Om det finns olika brister av Energi/Näring så är det viktigt att behandla dem också. Även specifikt svåra symtom som kan variera från kvinna till kvinna anses viktigt att behandla. Finns det svåra spänningar i bröstet, eller svår huvudvärk, svår svullenhet, värre former av humörsvängningar etc. så lägger man extra tonvikt på att minska dessa symtom under behandlingen.

PMS delas in i två typer av besvär. Om PMS till största delen orsakas av stress mot känslomässig bakgrund så representerar det en Fullhets/överskotts problematik och symtomen är som regel kraftiga kallas ibland i Väst en Stenisk typ av problematik. Om PMS mer beror på försvagning, utmattning av organ och vitala substanser så ser man en Tomhets/underskotts problematik och symtomen är inte lika kraftiga som vid den Steniska typen av problem, kallas i väst ibland Astenisk typ av besvär. Det är vanligt att kvinnor som har PMS visar upp en mix av båda typerna i mönstret.

I kinesisk Naturmedicin så behandlar man sk. Bian Bings som betyder ungefär Sjukdomssyndrom och PMS är ett sånt sjukdomssyndrom. Inom varje sjukdomssyndrom så behandlar man sjukdomsmönster sk. Bian Zheng. De vanligaste mönstren som ses vid PMS är. Lever-Qi stagnation (=Fullhet) som ofta kompliceras av försvagning eller t.o.m. utmattning av Levern och Njurens funktionkretsar som ger brist på Blod och Yin(=tomhet) i dessa organ. Ytterligare komplikationer kan vara att det finns Plegm och Mucus/Fukt i kroppen. Uppbyggandet av intern Hetta är även det ett ganska vanligt problem vid långvarig stagnation/obstruktion av det fria flödet av energi/näring i kroppen.

## Huvudsakliga symtom på Lever Qi stagnation vid P.M.S.

- Depression, gråtighet
- Irritation, frustration, humörsvängningar, ilska etc.
- Spänningar, svullenhet, smärta i bröst/bröstvårtor, ev. tycker inte om beröring och tryck, i svåra fall kan symtomen börja redan vid ovulation och hålla på under större delen av menstruationscykeln.
- Spänningar i bröst kan åtföljas av klumpar, noder som försvinner eller minskar så snart menstruationen kommer igång. Ju större dessa är desto troligare är det att stagnationen av Qi åtföljs av Plegm-bildning beroende på dålig vätske-cirkulation.
- En känsla av tryck, obehag i bröstet kan ibland yttra sig som svårighet att andas tillräckligt djupt och att det finns en obehaglig medvetenhet om andningen, frekvent suckande.
- Huvudvärk, spänningar i nacke, axlar.

- En önskan om att ständigt sträcka på sig och att gäspa.
- Spänningar i Abdomen som släpper när blödning startar.
- Oregelbunden menstruation, kommer antingen för sent eller tidigt.
- Drömstörd sömn.
- Energi kommer och går oregelbundet tex. växlar mellan håglöshet eller hyperaktivitet.
- Förstoppning eller att det växlar mellan löst och förstoppning.
- Pulsen har överlag en strängartad kvalitet.
- Tungan kan ha en helt normal färg eller vara röd längs kanter eller ha en puprurton eller ha purpur prickar.

Det här mönstret brukar finnas vid alla typer av PMS även hos de som har en mer Astenisk karaktär och är vanligen mycket tacksamt att behandla med Akupunktur, även **Naturmedel ger oftast bra** behandlingsresultat.

**Samtidigt med Lever Qi-stagnation kan finnas andra mönster som Lever-blod svaghet med ytterligare symtom som:**

- Liten eller fördröjd menstruation.
- Blekhet, yrsel, sömnsvärigheter.
- Trötthet, kyla i armar och ben ev. även i kroppen.
- Smärtor i nacke, skuldre och övre del av rygg. Spändhet, hårdhet och knutor i muskler.
- Pulsen är strängartad
- Tungan kan var blek på sidorna.

**Finns det en fördjupad försvagning/tomhet i Lever och Njures Yin** så finns ytterligare symtom som Ömhet i nedre rygg och knän före, under eller efter menstruation.

- Yrsel.
- Frekvent kissande.
- Flushar av Hetta, nattsvettning, vaginal torrhet.
- Sömnproblem, ångest.
- Pulsen är snabb, tunn och strängartad.
- Tungan röd och torr med mycket tunn beläggning.

**Finns det Mucus-Fukt/Plegm i sjukdomsmönstret så tillkommer symtom som:**

- Svullenhet eller t.o.m. ödem i ansikte, ögonlock, fötter, anklar etc. det kan även finnas svullenhet i hela kroppen.
- Abdominell uppspändhet och spänning.
- En känsla av tyngd och tryck i bröst och epigastrium.
- Klumpighet. • Sug efter sötsaker eller t.o.m. hetsättning av vissa saker.
- Dålig aptit, lös avföring eller diarré, illamående.
- Kyla känsla i armar och ben.
- Blekhet, trötthet, seghet, håglöshet, ev. svag i ryggen.
- Pulsen är strängartad och hal eller slö, svampig.
- Tungan är svullen, blek med tandmärken, det kan finnas svagt purpurfärgade prickar eller fläckar längs tungans sidor.

Beläggning är kletig och vit.

**Finns det mer Hetta i Leversystemet med stagnationen kan ses ytterligare symtom som:**

- Rastlöshet, törst.
- Temperamentsutbrott med kraftig ilska t.o.m. raseriutbrott, aggressivitet som kan alternera med gråtattacker, depression etc.
- Huvudvärk, yrsel, tinnitus.
- Sömnproblem, drömstörd sömn, ofta våldsamma eller skrämmande drömmar.
- För tidig menstruation eller kraftig blödning.
- Om Hettan attackerar Magen funktionkrets kan ses skarp bröstsmärta, brännkänsla i bröstet, ev. även klåda eller
- Hyperkänslighet i bröstet, samt ev. flytningar, ev. förstoppning, kraftigare törst, överdriven aptit och matsmältningsbesvär.
- Om hettan attackerar Lungans funktionskrets kan ev. ses symtom som: Acne eller huderuptioner i ansiktet, svullenhet i ansikte, händer, fötter och en obehaglig tryckkänsla i bröstet.
- Finns det Mucus-Fukt samtidigt med Hettan så ses också symtom som smärtor i nedre abdomen med tyngdkänsla, smärtor i nedre rygg och höfter, mörk urin, mörkt blod, kraftiga flytningar med vit eller gul färg samt illaluktande, rött ansikte, lättirriterad och ilsken, ev. brännkänsla i anus.
- Pulsen är snabb och strängartad-hård och om Mucus-Fukt i mönstret hal eller svampig.
- Tungan är röd på sidor och spets eller helt röd, beläggningen kan vara torr och gul eller gul och fet/talgig om Mucus-Fukt speciellt på nedre del av tungan.

Man kan ha flera eller bara några få symtom från olika grupper beroende på hur länge stagnationen har pågått och vilken ålder, livsstil, känslomässig, diet osv man har eller har haft spelar en stor roll för hur symtombilden ser ut.

**En vanlig Akupunktur-punktkombination är:** Taichong Lv 3 en nål på höger sida kombineras med Neiguan P6 en nål på vänster sida. Under samma behandling sätts nålar på Ganshu Bl 18, Sanyinjiao Sp 6, Zhulinqi Gb 41 dessa nålar efter behov antingen på båda sidor av kroppen eller bara en sida. Sen lägger man till Akupunkter för olika jobbiga symtom lokalt tex.

Depression, gråttighet: Tongli He5, Shenmen He 7, Xinshu BL 15, Tianfu Lu3. För Bröstmärtor: Shanzhong Ren 17, Rugen St 18 Qimen Lv 14. För Huvudvärk: Extrapunkt Taiyang, Shuaigu Gb8, Waiguan Sj5, Gb20 eller andra lämpliga. För spänd nacke, axlar: Fengchi Gb 20, Jianjing Gb21, Xuanzhong Gb 38. För oregelbunden Menstruation: Daimai Gb 26, Xuehai Sp10, Ligou Lv 5. Finns det andra jobbiga symtom så lägger man till punktkombinationer för dem. Om det finns mer tomhet i mönstret tex. svagt Blod och Yin så används lämpliga akupunkter för att tonifiera bla..Taixi Nj 3, Geshu Bl 17, Shenshu Bl 23, Susanli St 36 osv Finns det Mucus/Plegm i mönstret så används tex. punkter som Touwei St 8, Fenglong St 40 Finns mycket Hetta i mönstret så används bla. Xingjian Lv 2, Laogong P 8, Tianfu Lu 3 och Yongquan Ki 1.

Behandlar man med naturmedel så finns det åtskilliga örtblandningar som kan användas. En av de mest använda örtformlerna är "Xiao Yao San" vilket betyder fritt översatt - "Den fria och lättsamma vandraren" den innehåller 8 örter -Chai Hu = Radix Bupleuri (växer ej i Europa) Bo He = Herba Mentha Arvensis (Åkermynta) Dang Gui = Radix Angelica Sinensis (Kinakvanne) Bai Shao = Radix Paeonia (Lukt pion) Bai Zhu = Rhizoma Atractylodis (växer ej i Europa) Fu Ling = Sclerotium Poriae (en svamp som ej växer i Europa) Zhi Gan Cao = Radix Glycyrrhizae (Honungs-processad lakritsrot) Sheng Jiang = Rhizoma Zingiberis (färsk Ingefära) Precis som vid behandling med Akupunktur så läggs lämpliga örtkombinationer till denna grundformula för olika besvärliga symtom eller för att behandla tomhet i Yin och Blod, Hetta, Plegm etc. Om stagnationen/obstruktionen är kraftig så läggs örter som Zhi Ke = Citri Auranti (en typ av citrus frukt) + Xiang Fu = Cyperi Rotundi (växer bla. i södra Europa) + Chuan Xiong = Ligustici Wallichii (Kinesisk Libbsticka) + Jiang Huang = Curcuma Longa (Gurkmeja) till i grundreceptet. Finns det Svag Blod-energi läggs örter som Shu Di Huang = preparerad Rehmannia rot (växer ej i Europa) + Gou Qi Zi = Lycium Barbarum (Bocktörne) till. Om mer Yin-svaghet örter som Sheng Di Huang = torkad Rehmannia + Mai Men Dong = Ophiopogonis Japonici (växer ej i Europa) + Tian Men Dong = Asparagus Cochinchinensis (Orientalisk Sparrisrot) + Tu Si Zi = Cuscutae Chinensis (Kinesisk Nässelsnärja). Finns det mycket Plegm/Mucus-Fukt så kompletteras med örter som Ban Xia Pinellia Ternata (växer ej i Europa) + Zhu Ru Phyllostachys Nigra ( den yttersta delen av svart Bambu) + Shi Chang Pu = Acori Graminei (en typ av Kalmus) + Chen Pi = Citrus Reticulata (skalet av Tangerin). Finns det mycket Hetta så används örter som Zhi Zi = Gardenia Jasminoidis (Gardenia) + Mu Dan Pi = Moutan Radicis (en slags Träd pion) I övrigt så lägger man till örter för speciellt besvärliga symtom som svullna bröst, hudruptioner, sömnproblem, ilskebrott, smärtor i abdomen osv.

### **Behandlingsprognos:**

Akupunktur, Örtmedicin och Kostplanering eller olika kombinationer av dessa ger ofta bra till mycket bra resultat vid behandling av P.M.S. Inom Traditionell Kinesisk Medicin som funnits i Väst sedan 1950-talet finns det numera en stor erfarenhetsbaserad kunskap som används med bra resultat för behandling av hälsobesvär som är typiska för just västkulturer bla. P.M.S. Behandlingen måste sträcka sig över minst tre menstruationscykler och PMS som har mycket Plegm och Hetta problematik i mönstret kan ta lång tid att komma åt. Det är min erfarenhet att PMS visserligen kan vara problematiskt att behandla pg. av att Psykosociala faktorer ofta spelar en stor roll men att man får ändå goda resultat som regel med behandling. Kvinnor med P.M.S. som prövar TCM blir ofta överraskade över att ett problem som de haft länge och som påverkat dem starkt ofta kan lösas helt eller nästan helt inom 3-12 månader.