



# Östermalms Akupunktur & Kiropraktik

*Sammanställt av Lars Nilsson B.Chin.Med / Leg. Kiropraktor*

## Premenstruellt syndrom enligt kinesisk medicin (TKM)

Premenstruellt syndrom, PMS, drabbar i varierande grad de flesta kvinnor i fertil ålder, framförallt kvinnor mellan trettio till fyrtio års ålder. Då uppträder symtom som smärtor i buken och ländryggen, nedsatt immunitet före mens som kan leda till förkylningar, humörsvängningar som nedstämdhet, irritation, förändringar i mag och tarm funktioner, acne, huvudvärk och migrän. Dessa besvär kan variera betydligt, från knappt märkbara, till att den grad att kvinnan blir helt utslagen. Symtomen uppträder vanligast från ägglossning och fram till menstruationens begynnande, då besvären som regel avklingar.

I västerländsk medicin används främst smärtstillande läkemedel och p-piller, som försök att reglera besvären. Dessa besvär anses främst vara orsakade av hormonella obalanser från bla progesteron och dess nedbrytningsprodukter enligt Västerländsk forskning.

I kinesisk medicin har man en annan förklaringsmodell om PMS. Ganska ofta finner man att kinesisk och västerländsk medicin tangerar varandra, genom att de har likartade förklaringar om samma fenomen, endast språket skiljer dem åt, men andemeningen är snarlik. Dock skiljer sig diagnostik och behandling av PMS avsevärt mellan kinesisk- och västerländsk medicin.

I kinesisk medicin till skillnad från västerländsk medicin, gör man alltid en individuell bedömning av patientens besvär oavsett vilken sjukdom man drabbats av. I PMS skiljer man i grova drag mellan två olika symtomgrupper: fullhet och tomhet. Fullhet eller kort och gott besvär som karakteriseras av fullhet dvs. ett överskott, inkluderar stark buksmärta som förvärras om man trycker på magen, migrän, irritation, acne, rastlöshet och sömnsvårigheter. Tomhet avser besvär som karakteriseras av brist, som trötthet, svullen mage och besvären lindras av tryck och värme på buken, molande ryggsmärta, nedstämdhet och dov huvudvärk. De är inte ovanligt att man finner en kombination av dessa två symtomgrupper i en och samma person.

När en kvinna söker hjälp för PMS hos en TKM – terapeut, gör man alltid en individuell bedömning av besvärens dominans av fullhets- och tomhetssymtom, vilket blir en grund för behandlingens inriktning.

Ett exempel är en kvinna i 35 års ålder som söker för återkommande migrän, svullen buk som lindras av värme och tryck, irritation, ömmande och svullna bröst, som uppträder före menstruationens igångsättande. De flesta av hennes symtom vittnar om fullhet och dessa är: migrän, irritation, ömmande och svullna bröst. Ett annat symtom vittnar om tomhet, är svullen mage som lindras av värme och tryck. Behandlingen som utgörs av akupunktur och kinesisk örtmedicin, fokuserar i detta fall främst på att reglera och skingra fullheterna, dvs. det överskott av energi som skapar blockeringar och leder till symtom av fullhet. I andra hand stärker man den brist av energi som tomhetssymtomen vittnar om vid magbesvären. Behandling med akupunktur görs främst runt ägglossning och innan besvären uppträder. Behandling med örtmedicin kan göras under hela menstruationscykeln för att reglera både tomheter som fullheter.