

Menopauze

**Een scriptie in het kader van de acupunctuuropleiding
van de NAAV, richting TCM.
Ter verkrijging van het C-diploma.**

Januari 2004

Paula van Vlokhoven, arts

Inhoudsopgave

Deel 1

| | |
|--|-------------|
| *Algemene beschouwingen menopauze Oosten versus Westen | blz. 3 |
| - Definitie/epidemiologie | blz. 4 |
| - Etiologie | blz. 4 |
| - Laboratorium/pathofysiologie | blz. 5 en 6 |
| | |
| *Therapie | |
| - Westen | blz. 9 |
| - Oosten | blz. 10 |

Deel 2

| | |
|------------------------------------|---------|
| - Casuïstiek | blz. 13 |
| - anamnese vlg. Diag. Ther. Schema | blz. 14 |
| - therapie vlg. Diag. Ther. Schema | blz. 17 |
| | |
| Conclusie | blz. 18 |
| | |
| Literatuurlijst | blz. 19 |

Probleemstelling/vragen

- 1) Op welke wijze worden de overgangsklachten (=klachten passend bij het climacterium) verklaard in de TCM?
- 2) Wat is het uitgangspunt voor therapie en welke therapie past men dan toe?

Dee1 1

Algemene beschouwingen Menopauze Oost versus West.

- 1) Definitie/epidemiologie/etiologie
- 2) Laboratorium/pathofysiologie
- 3) Therapie

Ad1) Definitie/epidemiologie/etiologie

***Definitie/epidemiologie**

Ongeveer 2000 jaar geleden werd het verschijnsel menopauze gedefinieerd en beschreven in the Huang Di Nei Jing (the Yellow Emperors classic of Internal medicine”).

De uterus wordt in de Nei Jing ingedeeld bij de zogenaamde eigenaardige organen. Volgens de Nei Jing speelt de uterus een belangrijke rol bij twee gebeurtenissen, te weten : de menstruatie en de zwangerschap. De chinezen menen dat deze processen functioneel en misschien zelfs wel anatomisch worden beheerst door andere organen (te weten de milt, lever en de nieren) en door twee meridianen : de ‘conceptie’meridiaan (Ren Mai) en de ‘doordringende’ meridiaan (Chong Mai). Men gaat ervan uit dat deze meridianen ‘ontspringen’ in de baarmoeder. In de TCM wordt meer nadruk gelegd op de functie van de organen dan op de plaats van een orgaan in het lichaam.

De ontwikkeling van een individu gaat gepaard met veranderingen in het Jing. Volgens de Nei Jing verloopt de ontwikkeling van een vrouw in fasen van 7 jaar. Op 42-jarige leeftijd zijn de drie Yang meridianen bovenaan in het gezicht zwak, is de gelaatskleur donker en begint het haar te vergrijzen. Op 49-jarige leeftijd wordt de Ren Mai deficiënt, is de Chong Mai uitgeput en is het Tian Gui (Hemelse Dauw) opgedroogd .

In het westen wordt veelal de term menopauze gebruikt.

De term menopauze betekent het stoppen van de menstruatie bij het bereiken van het climacterium.

Maar wat bedoelen we als we het hebben over de menopauze?

Bedoelen we de klachten die kunnen optreden als men van de vruchtbare fase in het leven van een vrouw overgaat in de onvruchtbare fase van het leven van een vrouw, dus alleen klachten gerelateerd aan de overgangsfase (perimenopauze of het climacterium)?

Of bedoelen we de klachten die kunnen optreden nadat de vrouw gestopt is met menstrueren de postmenopauze?

In de perimenopauze (of het climacterium) is de menstruatie aanvankelijk nog aanwezig maar wordt anders zowel in frequentie als in duur, als in hoeveelheid. Daarnaast kunnen klachten optreden van emotionele -en van vasomotorische aard te weten: hoofdpijn, geïrriteerdheid, moeheid, angstig zijn, zenuwachtig zijn, zich somber voelen, slapeloosheid, geheugen -en concentratieverlies, opvliegers, nachtzweeten, urogenitale problemen zoals pruritus, dyspareunie, verlies van libido, incontinentie voor urine, urethritis en cystitis.

De duur van de perimenopauze kan variëren van paar jaar tot meer dan 10 jaar.

Uit de literatuur komt naar voren dat op de leeftijd van 48 jaar, 50% van de vrouwen de perimenopauze hebben bereikt. Elk jaar is dat wereldwijd 25 miljoen vrouwen.

Postmenopauze is dat deel van het leven van een vrouw waarin de menstruatie definitief is gestopt. Wanneer de vrouw gedurende een jaar geen menstruatie heeft gehad met al of niet

klachten van vasomotorische en/of emotionele aard, is zij in de postmenopausale fase beland.

Macioca zegt dat de klachten die men onder klachten van de 'menopauze' schaaft eigenlijk klachten zijn die bij het climacterium horen. Vanwege het feit dat de naam menopauze meer is ingeburgerd dan het climacterium blijft Macioca het 'menopausaal syndroom' noemen in plaats van het climacterium. Dus onder menopausale klachten worden klachten bedoeld van vasomotorische -en emotionele aard (zoals boven beschreven) tijdens een periode waarin de menstruatie nog onveranderd is of waarin een verandering van het menstruatiepatroon gaat optreden (het climacterium).

In deze scriptie wordt de term menopauze gehanteerd i.p.v. het 'menopausaal syndroom'. In deze scriptie wordt met 'klachten passend bij de menopauze' in principe bedoeld 'klachten passend bij het climacterium'.

Uit onderzoek blijkt dat de leeftijd, waarop een vrouw de menopauze bereikt, sinds eeuwen constant is gebleven. Tevens blijkt dat de gemiddelde leeftijd waarop een vrouw de menopauze bereikt zowel voor vrouwen uit het westen als voor vrouwen uit het oosten gelijk is, te weten 51 jaar (uit Macioca, Obstetrics & Gynecology in Chinese Medicine). De variatie in leeftijd waarop een vrouw de menopauze bereikt, wordt beïnvloed door onder meer obesitas, roken, pubertas precox and sociale klasse.

In Nederland zijn op dit moment meer dan 1 miljoen vrouwen in de menopauze beland.

In het jaar 2030 zal wereldwijd ongeveer 2.3 biljoen vrouwen in de menopauze zijn beland.

Als oorzaak voor deze toename van het aantal vrouwen in de menopauze speelt het feit dat meer vrouwen een hysterectomie met ovariectomie ondergaan een grote rol.

*Etiologie

Het is interessant om te weten dat vóór de geboorte van een meisje het aantal follikels al sterk verminderd is, van een hoeveelheid van 6 miljoen naar 600.000. Tegen de tijd van de menarche is het aantal follikels verminderd tot 300.000, om in de menopauze verminderd te zijn tot 10.000! Dit betekent dat het verschijnsel menopauze een geleidelijk fysiologisch proces is, zelfs al beginnend vóór de geboorte.

In de TCM wordt de Jing beschouwd als de biologische basis voor de ontwikkeling van de follikels. Het (Voorhemelse) Jing voedt, tijdens de zwangerschap, het embryo en de foetus en is afhankelijk van voeding door de Nier van de moeder. Dit Voorhemelse Jing kan niet kwantitatief worden verbeterd in het leven van de mens maar het kan wel worden **beïnvloed** door de manier van leven, te weten een balans houden tussen rust en activiteit en een uitgebalanceerd dieet volgen en het regelmatig uitoefenen van ademhalingsoefeningen in de vorm van Tai Ji of Qi Gong.

In de TCM wordt een afnemend Jing verantwoordelijk geacht voor het optreden van de menopauze. Men zegt ook wel dat de preëxistente conditie van de nieren belangrijk is voor het optreden van klachten passend bij de menopauze. Factoren die daar eveneens een rol in spelen is het uit balans zijn van 'verschillende organen in relatie tot elkaar' en het tekort van 'bepaalde substanties'.

In de TCM gaat men ervan uit dat de 'reproductive potential', de 'Tian Gui' voortkomt uit de Jing van de nier. Het Nier Jing ontstaat uit zowel het Voorhemelse als het Nahemelse Jing. In tegenstelling tot het Voorhemelse Jing, is Nier Jing in communicatie met het Nahemelse Jing,

dat hem kan voeden. Ten tijde van de puberteit ontwikkelt de 'Tian Gui' uit een overmaat van Zong Qi (original energy) en Xue (blood). De kwaliteit van het Zong Qi wordt beïnvloed door het dieet en een wel -of niet uitgebalanceerde manier van leven. Rond de leeftijd van 42 jaar neemt de kwaliteit van het nieryang en het Qi van de nier af. Dit komt onder andere tot uiting in het haar, dit wordt grijs en valt meer uit, en in de huid, die wordt rimpelig en droger. Rond de leeftijd van 49 jaar is de 'Tian Gui' uitgeput.

Uit verschillende studies blijkt dat vrouwen in het Westen meer **klachten** ervaren van de menopauze dan vrouwen uit het Oosten.

Hierbij spelen verschillende factoren een rol:

- Beleving

In het Oosten heerst in het algemeen meer een passieve houding ten opzichte van de 'dingen' die iemand overkomt. Men is meer "ontvankelijk" voor het leven zoals het komt. Dit in tegenstelling tot het Westen waar men de 'dingen' onder controle probeert te houden of wil beïnvloeden (actieve houding). Over het algemeen blijkt dat vrouwen uit het Oosten een positieve visie hebben op het verschijnsel menopauze. Ter illustratie hiervoor vormt het feit dat een vrouw vroeger in Japan alleen priester kon worden (een hogere status) als zij de menopauze had bereikt. In die tijd was een vrouw in de menopauze "verlost" van het zwanger kunnen worden en dus verlost van de periode waarin zij moest zorgen voor haar opgroeiende kinderen. Ditzelfde geldt voor vrouwen uit bepaalde Afrikaanse stammen.

- Emotie/stress

Jaren van stress en zorgen putten de nier uit, welke tot uiting komt in een nier yin deficiëntie. Vrouwen van middelbare leeftijd hebben vaak kinderen in de puberteit en soms ouders die ziek zijn of alleen komen te staan. Dit zorgen voor anderen met daarnaast eventueel nog het hebben van een baan kost veel energie.

- Dieet

In het Oosten zit over het algemeen in het voedselpatroon veel soja en andere plantaardige vetten. In het Westen daar en tegen bestaat het dieet veelal uit overwegend dierlijke vetten en vaak ook overmatige zoetigheden. Als verklaring zou men kunnen geven dat veelzoetigheden en dierlijke vetten de milt overbelasten. Met als gevolg een verminderde productie van het Zong Qi en zo het 'Nahemelse Jing' niet kan aanvullen.

Ad 2) **Laboratorium/Pathofysiologie**

***Laboratorium**

In de westerse geneeskunde bepaalt men de volgende parameters om het stadium van de menopauze vast te stellen:

- * het estradiol
- * FSH
- * Progesteron
- * Free testosteron en DHEA (=DeHydroEpiAndrosteinedione)

Meestal worden de volgende parameters eveneens onderzocht:

- bloedlipidenonderzoek
- TSH, T3, en T4 onderzoek
- botdensitometrie (dexa scan)

In de TCM wordt geen specifiek bloedonderzoek gedaan maar beperkt men zich tot de standaardonderzoekmethodes zoals:

- algehele verschijning van patiënte
- registratie van pols -en tong
- TCM anamnese

***Pathofysiologie**

Vanuit de westerse geneeskunde wordt de menopauze simpelweg verklaard door het uitvallen van de functie van de ovaria en het toenemen van het FSH vanuit de hypofyse.

Tijdens de vruchtbare periode van een vrouw produceren de ovaria in de folliculaire fase, estradiol om de eicellen 'te laten rijpen'. Na de ovulatie verandert de ruimte waarin de eicellen zaten in het 'corpus luteum'. Dit corpus produceert ongeveer 20 mg progesteron per dag. Progesteron is een soort voorloperwit, waaruit verschillende hormonen zich ontwikkelen zoals cortisol, androstenedione, testosteron en de oestrogenen: estron, estradiol en estriol. De androgene hormonen vormen eveneens een precursor voor het vrouwelijke hormoon oestrogeen en worden zowel in de ovaria als in de vetweefsels van het hele lichaam omgezet in oestrogenen. Dit vetweefsel is een belangrijke bron van oestrogenen voor vrouwen na de menopauze. Androgene hormonen worden ook geproduceerd in de bijnierschors. De productie van androgene hormonen kan worden vergroot door een verhoogde activiteit van de bijnier, zoals gebeurt bij ernstige stress en zeer frequent en heel intensief sporten of bij ondervoeding.

De ovaria tezamen met de bijnieren en de schildklier vormen een belangrijk onderdeel van de hypothalamus-hypofyse as, die verantwoordelijk is voor de fundamentele regelprocessen zoals: de voortplanting, groei, metabolisme, stabiel houden van de temperatuur en bloeddruk, productie van bloed en beenmerg en het adequaat kunnen reageren op stress.

Beschrijving van de werking van de hypothalamus-hypofyse as valt buiten het bestek van deze scriptie. Wel kan vermeld worden dat het een zeer complex systeem is waarvan de exacte werking nog niet bekend is. Als illustratie hiervoor vormt de uitslag van een onderzoek onder vrouwen **met** klachten van opvliegers dat zij een normaal gehalte aan oestrogenen in het bloed hadden terwijl vrouwen met een te laag gehalte aan oestrogenen in het bloed **geen** klachten hadden van opvliegers (zie Chr. Northrup, vrouwen lichaam vrouwen wijsheid; lit. lijst).

Vanuit de TCM bekeken wordt het optreden van klachten passend bij de menopauze verklaard door :

- a) in disbalans zijn van 'verschillende organen in relatie tot elkaar' en
- b) het tekort zijn van 'bepaalde substanties'.

Sommige onderzoekers leggen een link tussen hormonen en 'Jing'. Bijvoorbeeld oestrogeen wordt gezien als een substantie met een yinfunctie omdat het een yin deficiëntie (opvliegers en droogheid van huid en slijmvliezen) tegengaat maar ook een yin exces (vocht, bloedstasis) kan tegengaan. Progesteron wordt gezien als een substantie met een yangfunctie omdat het het bloed doet circuleren en de stofwisseling activeert van onder andere de schildklier, het vocht

en het vet.

Echter aan de andere kant heeft het oestrogeen ook een yangfunctie in de zin van het stimuleren van de celgroei en celdeling terwijl het progesteron ook een yinfunctie heeft in de zin van celdifferentiatie -en rijping.

De fundamentele processen zoals de voortplanting, groei, metabolisme, stabiel houden van de temperatuur en bloeddruk, productie van bloed en beenmerg en het adequaat kunnen reageren op stress worden in de westerse visie toegeschreven aan de functies van de ovaria, bijniere en schildklier in de hypothalamus-hypofyse as.

In de TCM worden deze processen met name toegeschreven aan de functie van de nieren.

De 'Jing' wordt bewaard in de nieren en afgegeven wanneer het nodig is aan al de organen die 'stroomafwaarts liggen van de nieren'. Meestal zijn de lever, hart, milt en long (alle yinorganen) het meest beïnvloed door de functie van de nieren.

De oorzaak van klachten passend bij de menopauze is over het algemeen een tekort van de nier 'Jing'. Vaak gaat dit tekort samen met excesspatronen zoals ophoping van vocht, stagnatie van Qi en een stasis van bloed.

Macioca (in Obstetrics & Gynecology in Chinese Medicine) onderscheidt de volgende patronen :

- a) Nier yin deficiëntie
- b) Nier yang deficiëntie
- c) Nier yin/ yang deficiëntie
- d) Nier yin/ lever yin deficiëntie
- e) Nier/hart disharmonie
- f) Flegma ophoping/ Qi stagnatie
- g) Bloedstagnatie.

ad a)

Nier yin deficiëntie

Klinische symptomen: opvliegers, oorsuizen, duizeligheid, warm zweten over het bovenlichaam, nachtzweten, 5-palm hitte, pijnlijke rug en pijn in de botten, droge mond, droge vagina, droge huid -en haar, constipatie.

Tong: rood zonder beslag.

Pols: leeg, of fijn snel of diep zwak op beide (achterste) nier posities en overvloeiend op beide (voorste) long -en hart posities (door valse hitte).

ad b)

Nier yang deficiëntie

Klinische symptomen: opvliegers maar koude handen en voeten, zich kouwelijk voelen, nachtzweten in de vroege ochtend, bleek gezicht, oedeem bij de enkels, depressieve gevoelens.

Tong: bleek.

Pols: diep, fijn of zwak en evt. traag.

ad c)

Nier yin -en yang deficiëntie.

Deze gecombineerde deficiëntie is meer voorkomend bij vrouwen boven de 40 jaar.

Klinische symptomen: opvliegers maar koude handen en voeten, nachtzweeten, frequent urineren van heldere en bleke urine, licht geagiteerd zijn en rode blos in de nek bij het praten, droge keel, duizeligheid en oorsuizen, zich kouwelijk voelen en rugklachten.

Tong: kan rood of bleek zijn afhankelijk welke deficiëntie op de voorgrond staat.

Pols: kan vlottend, leeg zijn of fijn snel wanneer een yin deficiëntie op de voorgrond staat of zwak (langzaam) diep wanneer een yang deficiëntie op de voorgrond staat.

ad d)

Nier -en lever yin tekort en opstijgend lever yang.

Klinische symptomen: geïrriteerdheid, hoofdpijn, duizeligheid, oorsuizen, wazig zien, droge ogen, droge huid, opvliegers, nachtzweeten, gewrichtspijnen, en rugklachten.

Tong: rood zonder beslag.

Pols: vlottend leeg, en koordvormig op de linker middelste positie.

ad e)

Nieren en hart niet in harmonie.

Klinische symptomen: nieryin deficiëntie met lege hitte hart: opvliegers, hartkloppingen, slapeloosheid, duizeligheid, oorsuizen, wazig zien, mentale onrust, angstig voelen, slecht geheugen, hitte gevoel in de avond, droge mond en keel obstipatie en rugklachten.

Tong: rood zonder beslag en rodere tip.

Pols: snel en fijn, of vlottend leeg, of zwak diep op beide nierposities en overvloeiend in beide voorste posities.

ad f)

Exces van flegma en stagnatie van Qi.

Klinische symptomen: obesitas, drukkend gevoel in de borstkas, sputum in de borstkas, gevoel van volheid in het epigastrium, gevoelige mammae, geïrriteerdheid, humeurig, neerslachtigheid, geen eetlust, misselijk zijn.

Tong: rode randen, plakkerig beslag.

Pols: koord pols.

Dit patroon komt voornamelijk voor bij jonge vrouwen die voor hun 35 ste jaar in de menopauze zijn belandt (premature menopauze door obstructie in de onderste verwarmers).

ad g)

Stasis van bloed

Klinische symptomen: opvliegers, mentale onrust, hoge bloeddruk en slapeloosheid, buikpijn.

De periode van menopauze is vaak vooraf gegaan door een periode van heel onregelmatige menstruaties met vaak lange tussenpozen. Het menstruatiebloed is donker met stolsels.

Tong: paars.

Pols: draadvormig/koordvormig ("wiry") of ruw.

Ad 3)
Therapie

Het westen.

Hier wordt veelal de 'hormone replacement therapy' aangehangen, zoals het voorschrijven van premarin, provera, estraderm, estrace.

Het woord hormoon komt van het Grieks en betekent 'stimulatie', 'actie'. Met het woord hormoon wordt bedoeld een 'chemische boodschapper' die via het bloed de celfysiologie beïnvloedt. De interactie van hormonen op elkaar en op de omgeving is een zeer complex geheel van factoren en nog lang niet precies duidelijk. Echter in het westen is het probleem van klachten van de menopauze gereduceerd tot de simpele verklaring dat slechts de ovaria in verval raken en daardoor een daling van de hoeveelheid aan oestrogenen optreedt. Als reactie hierop is een suppletie van oestrogenen (en/of met progestagenen) de eerste therapie van keuze geworden.

Belangrijk is te vermelden dat de farmaceutische industrie hierop heeft ingespeeld en de mythe heeft bekrachtigd dat oestrogenen de vrouw beschermen tegen 'broze botten, vaginale droogheid, huidveroudering, hangende borsten, hart -en vaatziekten en vroegtijdige dementie'! De verkoopcijfers van medicijnen met oestrogenen in de VS, zijn in de loop van de jaren enorm gestegen. In 1966 met 17 miljoen dollar, in 1976 met 83 miljoen dollar en in 1990 maar liefst tot 460 miljoen dollar! In de VS wordt bijna routine matig premarin en provera voorgeschreven aan vrouwen tijdens de menopauze. Premarin wordt samengesteld uit een twintigtal soorten oestrogenen die uit de urine van zwangere merries wordt gehaald. ('Een onderzoeker merkte ooit eens op dat premarin alléén een natuurlijk hormoon is als je graag hooi lust'). Deze ontwikkeling is ontstaan **ondanks** het feit dat de consensus van de NIH (=National Institute for Health) het gebruik van oestrogenen (voor vrouwen met klachten passend bij de menopauze) niet aanbeveelt omdat het wetenschappelijk niet is bewezen.

Ook interessant om te vermelden is de uitslag van een groot onderzoek.

In het geneesmiddelenbulletin van november 2003 wordt verslag gedaan van hormoonsubstitutie en het risico van dementie. Als conclusie wordt gesteld dat langdurig gebruik van hormonen (gecombineerd oestrogeen/progestageen) na de menopauze juist een **verhoogd** risico geeft voor een (vasculaire) dementie en tevens vanwege een verhoogd risico voor borstkanker, trombose, hartinfarct of herseninfarct sterk moet worden afgeraden! (Dit advies is gebaseerd op de uitslagen van een groot onderzoek (het Women's Health Initiative Memory study =WHIMS) in de VS. In het WHIMS onderzoek namen 4.532 vrouwen boven de 65 jaar deel, de helft gebruikte een hormoonsuppletie preparaat (geconjugeerd oestrogeen met een medoxyprogesteron) en de andere helft een placebo (dubbelblind).

Als alternatief kan men een hormoonbehandeling met 'natuurlijke' hormonen overwegen. Het menselijk lichaam is beter afgestemd op plantaardige hormonen dan op hormonen afkomstig van paarden omdat de mens sinds miljoenen jaren plantaardige stoffen tot zich neemt. De hormonen die voorkomen in sojabonen en wilde yamswortel worden in de laboratoria zo gewijzigd dat ze precies gaan lijken op de hormonen in het menselijk lichaam en natuurlijke bio-identieke hormonen genoemd kunnen worden. Op deze manier wordt 'natuurlijk' progesteron en 'natuurlijk' oestrogeen gemaakt. Belangrijk is dat voor elke vrouw een individuele hoeveelheid wordt voorgeschreven die op geleide van de klachten kan worden aangepast.

Hieronder volgt een korte (niet volledige) opsomming van middelen die de klachten optredend bij de menopauze kunnen verminderen of verhelpen. Omdat dit onderwerp buiten het bestek van deze scriptie valt wordt hier verder niet op ingegaan.

* 2% (natuurlijke) progesteronzalf, half theelepel (25 tot 30mg) een tot tweemaal per dag op de huid insmeren. Dit herstelt het fysiologisch gehalte aan progesteron in het lichaam. Uit natuurlijk progesteron kan het lichaam zelf weer oestrogenen en androgenen produceren. Indicatie: tegen opvliegers en osteoporose.

* Synapauze E3 (estriol) vaginaal creme (1mg/gr) een applicatie per dag gedurende 1 week tot het afbouwen tot een applicatie per week. Indicatie: het droger, dunner worden van de vagina wand.

* Synapauze E3 (estriol) tabletten (2 mg) een tot twee tabletten per dag. Indicatie: urogenitale atrofie, opvliegers en nachtzweeten

Volgens Chr. Northrup (zie literatuurlijst) is estriol een relatief veilig middel en kan het wel voorgeschreven worden aan vrouwen die behandeld zijn geweest met oestrogenafhankelijke tumoren (borstkanker) of een belaste familieanamnese hebben voor deze aandoening.

De redenen die zij hiervoor aangeeft is :

-dat estriol geen buitensporige celgroei in de weefsels van de baarmoeder of de borsten veroorzaakt

- en zelfs een beschermende werking zou hebben op het ontwikkelen van borstkanker.

- het eenzelfde heilzame effect heeft als middelen met estron of oestradiol op de collageenlaag van de huid. Het heeft echter niet dezelfde gunstige uitwerking op het cholesterol en het bot als estron of oestradiol.

*4 maal daags 200 mg Vitamine C en 2 maal daags 100 tot 400 E Vitamine E.

Indicatie: opvliegers.

*Cimifuga Racemosa (troscilverkaars) tweemaal daags twee tabletten. Het is de wortelstok waarin de werkzame stof een isoflavone zich bevindt, die zich hecht aan de oestrogenreceptoren in het lichaam.

* Promensil (rode klaver) een tablet per dag voor gemiddeld twee tot drie maanden.

De bloemen van de rode klaver bevatten o.a.de volgende bestanddelen :

-flavonoiden hebben een diuretische werking

-isoflavonen hechten zich aan de oestrogen receptoren in het lichaam

-cumarinen hebben een bloedverdünnende werking

-cyanogene glycosiden hebben een krampstillende werking van de gladde spieren

NB: promensil mag niet gebruikt worden in combinatie met anticoagulantia.

* Wilde yamswortel (dioscorea villosa), tinctuur 3 maal daags 15-20 druppels. Het is de wortelstok waarin o.a. saponinen en fytosterolen zitten die een oestrogen werking hebben en een verzachtende werking bij stijfheid en pijn bij arthritis .

Toen de anticonceptie pil voor het eerst werd geproduceerd werd de plant gebruikt om oestradiol (langs synthetische weg) te produceren.

Het Oosten

Hier worden veelal leefregels, kruiden en acupunctuur toegepast.

Het grote voordeel van kruiden en acupunctuur is dat:

- men 'maatwerk' kan geven aan de patiënte. Het maatwerk als gevolg van een holistische kijk op de patiënte. Eveneens wordt een eventueel scala van klachten met elkaar in combinatie gebracht en dus niet voor elke klacht een andere specialist en een ander medicijn. Door het

geven van maatwerk is de kans groot dat de klachten verholpen kunnen worden.

- het optreden van bijwerkingen geminimaliseerd worden doordat men met de therapie hierop kan inspelen.

- men de klachten van de patiënte behandelt en niet alleen afwijkende bloeduitslagen (bijv. een te laag oestrogeen gehalte in het bloed).

In het algemeen is het aan te bevelen om de volgende leefregels in acht te nemen:

* Dieetadvies : minder gebruik van suiker, koffie, cola, chocolade en alcohol.

: meer gebruik van voedsel waar 'tryptofaan' in zit zoals bananen, vijgen, dadels en meergranen producten en kaas.

: meer gebruik van producten waar fyto-oestrogenen en natuurlijke progesteron in zit zoals soja en bonen , rode klaver en lijnzaad. (NB: m.b.t. het lijnzaad is het raadzaam 3 eetlepels per dag heel zaad te gebruiken dat men of een nacht in water laat weken, of maalt in een koffiemolen en door de yoghurt doet).

: meer gebruik van voedsel waar indolen in zitten zoals broccoli, spruitjes en bloemkool en kool.

* Emotie/stress

Vermijd stress en zorg voor ontspanning in de vorm van sport (bijvoorbeeld Tai Ji en Yoga), hobby etc.

*Acupunctuur therapie en kruiden

1) Nier yin deficiëntie

Doel: voed het nier yin en kalmeer het yang, kalmeer het 'Shen' en klaar de lege hitte van het hart.

Punten: Lo 7, Ni 6, Ni3, Ni 10, Ren Mai 4, Mi 6, Ha 6, Ni 7, Di 4.

Kruiden : Verschillende kruiden mengsels worden voorgesteld. Er wordt een differentiatie gemaakt op grond van de aanwezige klachten . Bijvoorbeeld wanneer een nier yin deficiëntie bestaat met klachten van veel opvliegers dan worden ook kruiden gegeven om het 'Shen' te kalmeren.

De kruiden werken voornamelijk op het versterken van het nier yin en het voeden van het bloed en de Jing of 'Essence'.

Patentformules: QI JU DI HUANG WAN en EASE THE JOURNEY-YIN

2) Nier yang deficiëntie

Doel: toniseer en verwarm de nieren; toniseer het yang en het centrum en versterk de milt.

Punten: Bl 23, Bl 52, Ni 3, Lo 7(rechts), Ni 6 (links), Ren Mai 4 en 15, Ni 7.

Kruiden : Verschillende kruiden mengsels die de nier yang en milt yang toniseren en verwarmen .

Patentformule: YOU GUI WAN en EASE THE JOURNEY- YANG.

3) Nier yin -en yang deficiëntie

Doel: voed de nieren (met name het nier yin), toniseer in lichte mate het yang en kalmeer het 'Shen'.

Punten: Ni 3, Lo 7, Ni 6, Ren Mai 7, Ha 6, Ren mai 4, Bl 23, Bl 52, Mi 6.

Kruiden : Verschillende kruiden mengsels worden voorgesteld. Kruiden die het nier yin -en nier yang voeden en het bloed voeden. Kruiden die het 'Shen' kalmeren, het 'voedings Qi' toniseren, de hitte klaren en het nachtzweeten stoppen.

Patentformules: o.a. EASE THE JOURNEY YIN en EASE THE JOURNEY YANG.

4) Nier -en lever yin deficiëntie en opstijgend lever yang.

Doel: voed nier -en lever yin en kalmeer leveryang, en het 'Shen'.

Punten: Ni 3, Le 8, Ren mai 4, Lo 7, Ni 6, Le 3, Du 24, GB 13, GB 20, Kri 7.

Kruiden : Verschillende kruidenmengsels worden voorgesteld . Kruiden die het lever en het nier yin en het bloed versterken. En kruiden die het opstijgend lever yang kalmeren.

Patentformules: QI JU HUANG WAN, FEMALES TREASURE.

5) Nieren en hart in disharmonie.

Doel: voed het nier yin, kalmeer het 'Shen', klaar de lege hitte.

Punten: Lo 7 (rechts), Ni 6 (links), Ni 3, Ren mai 4, Mi 6, Ni 13, Ha 6, Ni 7, Ha 8, Kri 7, Ren mai 15, Du 24.

Kruiden : Verschillende kruidenmengsels worden voorgesteld. Kruiden die het nier yin voeden en de hitte van het hart klaren en het 'Shen' kalmeren.

Patentformules: HEAVENLY EMPRESS.

6) Ophoping van flegma en stagnatie van Qi.

Doel: flegma oplossen, lever kalmeren, stagnatie opheffen.

Punten: Ren mai 17, Kri 6, Lo 7, Ren mai 6, Ren mai 10, 3V 6, Ma 40, Mi 6, Mi 9, Ma 28, Ren mai 4.

Kruiden : Verschillende kruiden mengsels worden voorgesteld. Kruiden die de stagnatie van vocht en flegma opheffen. En kruiden die de stasis van het bloed opheffen. En kruiden die de stagnatie van Qi, hitte en voedsel opheffen.

Patentformule: CLEAR THE SOUL en RELEASE CONSTRAINT.

7) Stasis van bloed

Doel: elimineer stasis, kalmeer het 'Shen', ontsluit de poorten van het hart (Shen), beweeg het Qi, en elimineer de stagnatie.

Punten: Mi 4(rechts) , Kri 6 (links), Ni 14, Mi 10, Bl 17, Ren mai 4, Ren mai 6, Le 3, Kri 7.

Kruiden: Verschillende kruidenmengsels worden voorgesteld. Kruiden die het bloed stimuleren en kruiden die de stasis opheffen in de onderste verwarmers.

Patentformules: WU JIN WAN en STRIR FIELD OF ELIXER.

Deel 2

Casuïstiek

Volgens het Diagnose Therapie Schema

- 1) Onderzoek
- 2) Exogene pathogene factoren?
- 3) Endogene pathogene factoren?
- 4) Disharmonie in Zang Fu?
- 5) Disharmonie in basissubstanties als klacht?
- 6) Evaluatie van symptomen via de Ba Gang
- 7) Diagnose
- 8) Therapie Ben/Biao
- 9) Therapie strategie
- 10) Behandelingsmethode
- 11) Puntkeuze/kruidkeuze
- 12) Advies /Voorlichting

Diagnose Therapieschema

Ad 1) onderzoek is onder te verdelen in :

Anamnese

Tong

Pols

Anamnese

Leeftijd : 29-09-1954

Geslacht : vrouw

De klachten zijn onder te verdelen in de hoofdklacht en de bijkomende klachten.

Hoofdklacht : opvliegers (gemiddeld eenmaal per uur, duur: anderhalve minuut).

Bijkomende klachten onder te verdelen in:

- koude intolerantie (snel koude handen en voeten);
- wisselende klachten van stijve spieren en gewrichten, met name de rug en af en toe van de knieën;
- dorst, erge behoefte aan water gemiddeld elk uur wat drinken;
- gemiddeld tweemaal per jaar een blaasontsteking , eenmaal een urine-incontinentie gehad duurde drie dagen; verlaagde libido.
- bevattelijk voor schimmelinfecties van de huid -en slijmvliezen;
- voedselintolerantie voor melkproducten en zuur fruit in de vorm van een opgezette buik, flatulentie en een dunne ontlasting;
- gevoel van moeheid rond eind van de middag, neemt altijd een kop koffie rond 16:30 uur;
- agressieve buien met name voor het eten;
- klachten van 'draadjes in de ogen'(mouches volantes);
- slapeloosheid door verschillende factoren: snurkende partner en piekeren;
- vaak ' hazenslaapjes ',(wakker rond twee uur en vijf uur 's nachts); soms angstige dromen; geheugen -en concentratieverlies.
- een droge hoest en lichte benauwdheid borstkas vooral 's ochtends, na het opstaan;

Medicatie : calcium drie tabletten eenmaal per dag (=1000 mg per dag)
: devaron een tablet per dag (200 IE)

Voorgeschiedenis:

1966 :Roodvonk.

1995 :Hooikoorts.

1996 :Hernia Nucleus Pulposi Lumbaal 4-5.
therapie:ligkuur

1997 :Mammacarcinoom Rechts.

therapie'97 maart : mammasparende operatie,

april-mei : radiotherapie

juli : operatie wondtoilet na mammaabces

juni-december : CMF-therapie (cyclofosfamide,
methothrexaat en fluoroucil).

- 1998 : Vanaf januari klachten van opvliegers.
- 1998 : Erysipelas rechter arm
therapie : april -juni:antibiotica voor 3 maanden
- 1999 : Depressieve klachten (niet ernstig) .
door huisarts behandeld met seroxat.

Sociale anamnese:

- 1994 : Overlijden moeder van patiënte.
- 1995 : Huwelijk (met weduwnaar en twee kinderen van 11 -en 8 jaar oud).
deeltijdbaan en zorg voor het gezin.
- 2001 : Echtscheiding.

Voorkomen

Bleek gelaat en zachte stem.

Tong

- Vorm : dikkig en breed.
- Kleur : bleek.
- Beslag : nauwelijks (wittig), wel vochtig.
- Cracks : in het midden, ongeveer een halve centimeter vanaf de tongpunt.
: links naast het midden en schuin naar voren, een halve centimeter
vanaf de tongpunt.

Pols

Algemeen: regelmatig, niet snel of langzaam

Links

- Hartpositie : normaal
- Leverpositie : normaal
- Nieryinpositie : zwak, moeilijk te voelen

Rechts

- Longpositie : zwak, moeilijk te voelen
- Miltpositie : zwak, moeilijk te voelen
- Nieryangpositie : normaal

Ad 2)

Exogene pathogene factoren?

Geen.

Ad 3)

Endogene pathogene factoren?

gevoeligheid / intolerantie voor kou; emotie: machteloosheid/woede/verdriet.

Ad 4)

Disharmonie in Zang/fu? Ja,

- pols heeft een disharmonie te weten: derde positie links (nieryin) is zwak en eerste positie rechts (long) is zwak en tweede positie rechts (milt) is zwak.

- intolerantie voor bepaald voedsel en opgezette buik duidt op de maag/milt;

- hazenslaapjes, (frequent wakker worden wijst op nier yinleegte) , onrustig slapen met dromen duidt op invloed van de lever (levervuur) of hartvuur.

- rugklachten en blaasproblemen duiden op invloed van de nier.

Ad 5)

Disharmonie in de basissubstantie s als klacht?

Er zijn 5 basissubstanties in de TCM : Shen, Qi , Jing, Jin Ye en Xue

Shen : klachten van slapeloosheid, klachten van depressie (in het verleden).

Qi : o.a. nier Qi deficiëntie: klachten van de rug (hernia nucleus pulposi) en klachten van frequente blaasontstekingen en incontinentie voor urine en verminderde libido. In licht mat long Qi tekort: bleek/wit gelaat en zachte stem, gevoelig voor kou. Tekort aan milt Qi: voedselintolerantie en opgezette buik en flatulentie.

Jing: Als gevolg van relatief veel stress (stie fkinderen opvoeden en een slecht huwelijk) en de behandeling met o.a. CMF (=chemokuur) is de nier Jing verminderd.

Klachten van een verminderd vermogen tot concentratie en geheugen; zwakte van de knieën; lage rugpijn.

Xue: algehele bloed deficiëntie die klachten geeft van lever bloeddeficiëntie en hart bloed deficiëntie. Echter bij lever bloeddeficiëntie zou men bleke tongranden verwachten en die zijn niet te zien echter wel mouches volantes. De hart bloed deficiëntie komt tot uiting in de slaapstoornissen en klachten van koude handen en voeten.

Ad 6)

Evaluatie van symptomen via Ba Gang

Biao(oppervlakkig) : klachten van knieën -en rug, huid en spieren.

Li (diep) : def. van het Qi van de nieren, long en milt maar ook van het hart (Shen) en de lever (alle yin organen).

Han (koude) : bleek, koude handen -en voeten , koude verergert de rugklachten

Re (hitte) : droge mond, opvliegers(valse hitte).

Xu (deficiëntie) : moe, rugklachten,

Shi (exces) : vocht, flegma (lichte mate), en lever Qi exces (lichte mate).

Yin : symptomen zijn aanwezig van Li, Han, en Xu in de vorm van kou en deficiëntie.

Yang : symptomen zijn aanwezig in de vorm van Biao, Re en Shi in de vorm droge mond, vocht /flegma en opvliegers.

Ad 7)

Diagnose

Nier Qi -en nier yin deficiëntie: long yin deficiëntie, lever yin deficiëntie.

Nier yang deficiëntie: milt yang deficiëntie.

Leverbloed deficiëntie en Shen stoornissen

Ad 8)

Therapie Ben /Biao primair of secundair, (behandeling van de wortels en/of de takken).

Primair is het een aandoening van de nier.

Ad 9)

Therapie strategie:

Versterken van het Qi van de nier, long en milt.

Versterken van het bloed tekort (tekort van lever bloed -en hart bloed).

Behandelingsmethode:

-Naaldacupunctuur

-Kruiden

-Leefregels: dieet en ademhalingsoefeningen.

-Naaldacupunctuur:

Puntkeuze:

Lo 7 openen (om de wondermeridiaan Chong Mai te stimuleren). Beïnvloed abdomen, thorax, longen, keel en gezicht.

Lo 7 links. Gekozen is voor Lo 7 te prikken aan de linker kant en het niet prikken aan de rechter kant omdat in de rechter oksel een lymfkliertoilet is uitgevoerd vanwege mammasparende operatie rechts.

Ren Mai wordt de 'Zee van de Yinmeridianen' genoemd en ontspringt in de nieren en stroomt door de uterus omlaag naar Ren Mai 1. De Ren Mai reguleert de menopauze door het bloed en het yin op te bouwen en zo de effecten van nier Yin leegte te reduceren.

Ren Mai 4(voedt het bloed -en het yin, versterkt het Yang, reguleert de uterus, toniseert de nier, kalmeert het Shen en verankert het Hun).

Ren Mai 12 (reguleert het maag Qi, toniseert het maag Qi en het milt Qi, elimineert het vocht);

Ma 36 (algemeen harmoniserend effect op het lichaam, energie verhogend bij stimulatie);

Mi 6 (versterkt de milt, steunt de nier, transformeert vocht los en beïnvloedt de lever);

Ni 3 (toniseert de nier, gunstig effect op het Jing, versterkt de onderrug en knieën);

Bl 13 (kalmeert de hoest, toniseert/reguleert het long Qi); eventueel met Ren Mai 6. en Lo 9.

Bl 20 (beweegt het Qi van de milt, elimineert het vocht en reguleert het Xue); eventueel met Mi 3.

Bl 23 (toniseert de nier en voedt nier Jing, versterkt de onderrug, voedt het bloed, elimineert het vocht);

Hart 6 (kalmeert Shen en klaart de lege hitte);

Ni 6 rechts (sluiten, als onderdeel van het openen van de wondermeridiaan Chong Mai), kalmeert het Shen, voedt het yin, opent de thorax).

-Kruiden

Nog niet voorgeschreven

-Leefregels

Dieetregels en ademhalingsoefeningen in de vorm van Yoga en/of Tai Ji.

Conclusie

De overgangsklachten worden in de TCM verklaard door een tekort van het 'Jing'. Het 'Jing' wordt bewaard in de nier en wanneer nodig afgegeven aan organen die 'stroomafwaarts' liggen van de nieren. Meestal zijn het hart, de long, de milt en de lever (alle yinorganen) het meest beïnvloed door de functie van de nier. De conditie van de nier is belangrijk voor bovengenoemde organen. De conditie van de nier kan tot uiting komen in patronen van een nieryin tekort of een nieryang tekort of in een combinatie van deze twee, afhankelijk van welke deficiëntie op dat moment het meest op de voorgrond staat.

Naast deze patronen kan men ook patronen zien van een exces zoals vocht, stagnatie van Qi, stasis van bloed, lege hitte of opstijgend leveryang. De variatie van bovengenoemde patronen verklaren het scala van klachten die de vrouw kan aangeven. De meeste klachten die vrouwen aangeven zijn opvliegers, klachten van urogenitale atrofie, hoofdpijn, moeheid, geïrriteerd zijn, slapeloosheid en klachten van depressieve aard.

Therapie van keuze hangt af van welke klachten het meest op de voorgrond staan. In de ene situatie zal men kiezen voor het behandelen van de 'takken' (symptomen) eerst en daarna de 'wortels' (oorzaken) en in de andere situatie zal men een gecombineerde therapie overwegen. Vaak zal de therapie mijns inziens bestaan uit een combinatie van acupunctuur en kruiden en leefregels in de vorm van een dieet en lichaams oefeningen (bijvoorbeeld: Tai Ji en Yoga).

Samenvatting

De term menopauze betekent het moment waarop het menstrueren van de vrouw is gestopt. Daarna begeeft de vrouw zich in de postmenopausale fase van het leven. Men heeft het vaak over klachten passend bij de menopauze of overgangsklachten. In principe bedoelt men hiermee de klachten passend bij het climacterium. Het climacterium is een fase waarin de vrouw aanvankelijk nog menstrueert maar waarin de menstruaties onregelmatig worden in frequentie en hoeveelheid, deze fase kan gepaard gaan met klachten van vasomotorische -en emotionele aard. Omdat de term menopauze meer is ingeburgerd dan de term climacterium wordt in deze scriptie gekozen voor klachten passend bij de 'menopauze'.

In de TCM wordt de menopauze gezien als een afname van het nier Jing dat tot uiting kan komen in verschillende patronen. Patronen waarbij de ene keer meer Yin aspecten naar voren komen en de andere keren meer Yang aspecten afhankelijk van welke deficiëntie op dat moment het meest aanwezig is. Tevens kan men aspecten zien in de vorm van excessen zoals vocht, stagnatie van Qi, stasis van bloed, lege hitte of opstijgend lever yang.

In deze scriptie is de therapie, die gegeven wordt voor de diverse patronen die kunnen optreden bij de menopauze, beschreven volgens Macioca. De therapie behelst acupunctuur en kruiden (losse Chinese kruiden en patentformules). In deze scriptie wordt niet ingegaan op de kruiden.

Een belangrijk onderdeel van de therapie betreft ook de levensstijl van de vrouw, die zij op dat moment heeft of heeft gehad in haar leven vóór de menopauze. In de etiologie wordt verschillen in het type levensstijl tussen grote groepen vrouwen beschreven. Belangrijke etiologische verschillen tussen vrouwen uit het Westen en het Oosten komen tot uiting in o.a.: dieetgewoonten en het hebben van 'stress'. Belangrijk hierbij is dat de nier wordt gevoed door het Qi van de long en de milt (Nahemelse Jing). Men kan zich bijvoorbeeld voorstellen als men het hele leven 'roofbouw' heeft gepleegd op het lichaam dat het nier Jing eerder uitgeput zal raken.

Als laatste is belangrijk te benadrukken dat de menopauze of climacterium een fysiologisch gebeuren is en dat gewaakt moet worden om de menopauze tot een ziekte te bestempelen. In het algemeen wordt ouderdom in de westerse cultuur als negatief bestempeld. De farmaceutische bedrijven dragen bij aan dit beeld door commerciële advertenties waarin jong zijn en blijven het ideale beeld is en een hormonale suppletie therapie hiervoor een noodzaak is. Het National Institute for Health wijst echter het voorschrijven van reguliere hormonen in de menopauze af.

Discussiepunten

Het zou beter zijn om onze houding tegenover de overgangsklachten te veranderen in die zin dat men het moet accepteren als een fysiologisch verschijnsel dat immers (ooit) vanzelf overgaat. En dat men in situaties waarin de klachten als ondragelijk wordt ervaren met behulp van leefregels en eventueel acupunctuur en kruiden de ergste symptomen doet bestrijden.

Vormt het feit dat vrouwen uit het Westen vaak een overbelaste levensstijl hebben, een verklaring waarom zij meer klachten ervaren van de overgang dan vrouwen uit het Oosten? Met andere woorden zal een veranderde levensstijl de overgangsklachten van de westerse vrouwen verminderen?

Is behandeling in de vorm van reguliere hormonen een goede keuze/beslissing of is een alternatieve behandeling beter?

Literatuuropgave/ Naslagwerken:

- 1) T.J. Kaptchuk : Handboek Chinese geneeswijzen. Congdon & Weed, Inc.1983
- 2) H.H.Tan: Klapper TCM 2, 2003
- 3) J.Ross Zang Fu: the organ systems of Traditional Chinese Medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh London Madrid Melbourne en NewYork 1985
- 4) G.Maciocia : The Practice of Chinese Medicine . Churchill Livingstone, Edinburgh London Madrid Melbourne, NewYork en Tokyo, 1994
- 5) C. van der Molen:Acupunctuur, leer -en handboek van de praktische acupunctuur. Elsevier/ De tijdstroom, Maarssen, 1999
- 6) L.Gongwang : Clinical Acupuncture & Moxibustion . Tianjin Science&Technology Translation &Publishing Corp.1996
- 7) G.Macioca: Obstetrics and Gyneacology in Chinese medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh London Madrid Melbourne, NewYork en Tokyo, 1998
- 8) C.Northrup: Vrouwen lichaam en vrouwen wijsheid. New York, Bantam Books, 1994
- 9) C.Northrup: De overgang als bron van kracht. New York, Bantam Books, 2001.
- 10) J. Wright: Gezond met Kruiden, Menopauze. How to Books.
- 11) Huang Di Nei Jing: 'The Yellow Emperors classic of Internal Medicine'.

Summary

'Menopause' indicates the complete or permanent cessation of menstruation. After this cessation of menstruation a woman is in the postmenopausal period of life.

Sometimes the word menopause causes confusion. When we refer to the discomfort and symptoms appearing during the years the menstruation changes it would be more appropriate to call them 'climacteric syndrome' rather than 'menopausal syndrome'. However since the term menopause is more generally used than 'climacteric syndrome', I will use the term menopause in this report.

From a Chinese perspective, menopausal symptoms are generally due to a decline of Kidney-Essence in its Yin or Yang aspect. It depends of which pattern is deficient at the time of examination whether its Yin aspect or Yang aspect dominates. The deficiency of the kidneys may often be combined with patterns of excess like dampness, stagnation of Qi, stasis of blood, empty heat, or liver-yang rising.

In this report the choice of therapy given, is according to Macioca (Obstetrics & Gynecology in Chinese Medicine). The therapy exists of a combination of acupuncture and herbs (including patent remedies). In this report no further explanation will be given about the choice for therapy for herbs.

It is important to emphasize the influence of the way of life a woman has had at the moment of menopause and the period before. In the field of aetiology, big groups of women are examined to find an explanation for the fact that women of western countries experience more complaints about the menopause than women of eastern countries. A big difference between women from eastern -and western countries is the way of life and the habits of diet. It is logical that when a woman has worked very hard during her life, with a bad diet and maybe lots of bad habits like consuming a lot of alcohol and cigarettes or a lot of medicine the Kidney Jing has been consumed a great deal. It is likely that these factors matter a lot in experiencing menopausal symptoms.

At last, it is important to emphasize the influence of the commercial and pharmaceutical world in the way women experience the menopause. Advertisements of beautiful young women make believe that growing old is negative and that tablets can prevent this.

The National Institute for Health has published several reports that hormonal substitutes are not recommended because of lack of evidence!

We should keep in mind that menopause is a natural phenomenon and the complaints that might accompany it will eventually be diminished in a natural way, by itself.