

תסמונת גיל המעבר - Perimenopausal Syndrome - Geng nian qi

תסמונת גיל המעבר - רקע כללי

גיל המעבר הוא מצב טבעי, בלתי הפיך, המהווה חלק מתהליך ההזדקנות ומערב את מערכת הרבייה של האישה.

המנופאוז, בהגדרה, היא המחזור החודשי האחרון, והיא מאובחנת אחרי 12 חודשים של אמנוראה (או בבדיקות הורמונליות).

מתרחשת בדרך כלל בין הגילאים 45-55.

השנים שלפני ואחרי המנופאוז מאופיינות בשינויים הורמונליים ותסמינים קליניים, כמו:

- שינוי בסדירות המחזור
- גלי חום (הכי נפוצים)
- יובש ואגינלי וכאב בקיום יחסי מין
- הפרעות בשינה או במצב הרוח

לא כל הנשים סובלות מתסמינים.

לפי הרפואה הסינית, חולשת כליות היא הנמצאת בשורש הסינדרום.

גם אם התופעות הן של עודף, לרוב תהיה מעורבות של חוסר.

האיברים המעורבים הם הלב, הטחול והכליות.

אבחנה מבדלת לפי הסימנים והסימפטומים תוכל לקבוע האם הגורם הדומיננטי הוא חוסר Yin או Yang הכליות, דיסהרמוניה בין הלב והכליות, חולשת לב וטחול, או תקיעות של הכבד.

Yin Xu- Empty Heat

נכון או לא נכון:

ככל שיש יותר חוסר Yin- יש יותר חום

לא נכון. לא חייב להיות קשר בין מידת חוסר ה-Yin למידת החום. יכול להיות הרבה חום ריק ומעט חוסר

Yin. כשיש הרבה חום ריק (נפוץ) נצטרך להתייחס יותר ל**סילוק החום הריק** (לפחות בהתחלה).

נכון או לא נכון:

Menopause=Empty Heat

לא תמיד!

במצבי מנופאוז ניתן לראות הרבה פעמים חום מלא, וכך צריך לטפל בו.

רמז: לשון!

חוסר Yin של הכבד והכליות - Liver and Kidney Yin Deficiency

סחרחורת וטיניטוס, לחיים סמוקות ותחושת חום, הזעה, תחושת חום בחזה ובכפות הידיים והרגליים, אינסומניה, חלומות רבים, כאב וחולשה במותניים ובברכיים, יובש וגרד בעור, יובש בפה, עצירות, שתן צהוב ומועט, או דימום וסתי מועט ואדום, הדימום רב ומטפטף לסירוגין.

לשון : אדומה עם חיפוי מועט

דופק : דק

עיקרון טיפולי : הזנת הכבד והכליות, הזנת ה-Yin והרגעת ה-Yang.

מרשם : Zuo Gui Wan

Sheng Di Huang 10g, Shu Di Huang 10g, Gou Qi Zi 10g, Shan Zhu Yu 10g, Shan Yao 20g, Fu Ling 10g, Mu Dan Pi 10g, Gui Ban 10g, Long Gu 15g, Nu Zhen Zi 15g, Han Lian Cao 15g.

הורדו מהמרשם המקורי : Lu Jiao Jiao, Tu Si Zi, Chuan Niu Xi

מודיפיקציות :

- לאינסומניה : Ye Jiao Teng 15g, Suan Zao Ren 12g
- לכאב ראש חמור : Gou Teng 15g, Tian Ma 10g, Shi Jue Ming 10g
- לפה יבש : Xuan Shen 10g, Mai Men Dong 10g
- להזעה רבה : Wu Wei Zi 6g, Fu Xiao Mai 30g
- לגרד בעור : Chan Tui 6g, Bai Xian Pi 10g
- לעצירות : Bai Zi Ren 10g, Huo Ma Ren 6g

מרשמים נוספים מקבוצת מזיני Yin והשוואה ביניהם :

Zuo Gui Wan (Mod)	Zhi Bai Di Huang Wan
Sheng Di Huang 10g , Shu Di Huang 10g	Shu Di → Sheng Di
Shan Zhu Yu 10g	Shan Zhu Yu
Shan Yao 20g	Shan Yao
Gou Qi Zi 10g	Fu Ling
Gui Ban 10g	Mu Dan Pi
	Ze Xie
(Lu Jiao Jiao	
Tu Si Zi	Zhi Mu
Chuan Niu Xi)	Huang Bai
Fu Ling 10g	
Mu Dan Pi 10g	
Long Gu 15g	
Nu Zhen Zi 15g	
Han Lian Cao 15g	
Yi Guan Jian	Da Bu Yin Wan
Sheng Di Huang	Shu Di
Gou Qi Zi	Gui Ban
Sha Shen	Huang Bai
Mai Dong	Zhi Mu
Dang Gui	
Chuan Lian Zi	
Liv+Kid Yin Xu+ Liv Qi Stg	Yin Xu+Fire-ל

תוספת ל-DD בספר :

Kid+ Ht Not Harmonized חוסר איזון בין הכליות ללב

כשהמצב הרגשי יותר דומיננטי :

אי שקט, חרדות, פלפיטציות, אינסומניה, שינה חסרת מנוחה, עייפות, קושי בחשיבה או בריכוז גם לפרקי זמן קצרים, שכחה.

מרשם : Tian Wang Bu Xin Dan

Sheng Di Huang, Dan Shen, Dang Gui, Bai Zi Ren, Yuan Zhi, Ren Shen, Fu Ling,
Mai Dong, Tian Dong, Xuan Shen, Wu Wei Zi, Suan Zao Ren, Jie Geng

הורד מהמרשם המקורי : Zhu Sha

מודיפיקציות בסיסיות (לכל הפורמולות)

• Yin Chai Hu

• Hu Huang Lian

• Di Gu Pi

• Xuan Shen (יציאות)

• Qing Hao, Bie Jia

○ במקור : מחלות חום ממושכות שגרמו לכילוי Yin.

• Shi Gao, Zhi Zi, Huang Qin וכוי (עודף)

• Rou Gui

○ ברוב המקרים, יחמיר את המצב.

○ אבל במצב מסוים, הוא היחיד שיכול לטפל...

○ עוד על המצב הזה ועל הצמח- בהמשך.

Yang Deficiency חולשת Yang

גוון עור אפרורי, אדישות, נפיחות בפנים, בצקות בגפיים, קור בגוף ורתיעה מקור, חוסר תיאבון ונפיחות בבטן, יציאות רכות, שתן רב ותכוף, מחזור לא סדיר, ייתכנו דימום ואגינלי פתאומי רב והפרשות וגינליות לבנות ודלילות.

לשון : תפוחה עם סמנייש, חיפוי לבן דק

דופק : עמוק ודק

עיקרון טיפולי : חימום הכליות ותמיכה ב-Yang, חיזוק הטחול ועזרה להנעה.

מרשם : You Gui Wan

Lu Jiao Jiao 10g, Dang Shen 15g, Bai Zhu 10g, Bu Gu Zhi 10g, Xian Mao 10g,
Yin Yang Huo 10g, Shan Yao 15g, Shan Zhu Yu 10g, Du Zhong 10g, Tu Si Zi 10g.

הורדו מהמרשם המקורי : Fu Zi, Rou Gui, Shu Di Huang, Gou Qi Zi, Dang Gui

מודיפיקציות :

- לשלשול בבוקר : Mu Xiang 10g, Rou Dou Kou 10g
- לתכיפות שתן ובריחת שתן : Yi Zhi Ren 10g, Jin Ying Zi 10g
- לנפיחות באפיגסטריום : Fu Ling 12g, Sha Ren 5g
- לנפיחות בגפיים : Huang Qi 10g, Fu Ling Pi 10g, Fang Ji 10g
- למועקה בחזה : Shi Chang Pu 6g, Yu Jin 10g

Liver Depression Syndrome תקיעות של הכבד

דיכאון, חרדה, רגשנות, עצבנות, מועקה בחזה, נטייה להיאנח, נפיחות וכאב בהיפוכונדריום, תחושת חום והזעה, אי סדירות של המחזור, דימום וסתי רב עם דם אדום כהה.
לשון : אדומה, חיפוי דק, לבן או צהוב
דופק : מיתרי

עיקרון טיפולי : הרגעת הכבד להקלה על התקיעות וויסות Qi להזנת Yin.

מרשם : Xiao Yao San

Bai Shao Yao 10g, Dang Gui 10g, Chai Hu 5g, Sheng Di Huang 10g, Fu Ling 10g,
Yu Jin 10g, Shan Yao 15g, Chen Pi 6g, Gan Cao 5g.

הורד מהמרשם המקורי : Bai Zhu

מודיפיקציות :

- לחום שנובע מתקיעות הכבד, עם תחושת חום, חוסר מנוחה, טעם מר בפה ויובש בגרון : Zhi
Zi 6g, Mu Dan Pi 10g
- לחוסר תיאבון ויציאות רכות : Bai Zhu 10g, Tai Zi Shen 15g
- לשינה חסרת מנוחה : [Qing] Long Chi 20g, Suan Zao Ren 10g

Deficiency of Both Heart and Spleen חוסר בלב ובטחול

תחושת חום, הזעה, פלפיטציות וקוצר נשימה, אמנזיה, אינסומניה, גוון עור צהבהב, בצקות בפנים, תשישות, נפיחות בבטן ובאפיגסטריום, חוסר תיאבון ויציאות רכות, אי סדירות של המחזור, דימום ואגינלי פתאומי רב או דימום ואגינלי דליל, מטפטף, בצבע בהיר.

לשון : חיוורת עם חיפוי לבן דק

דופק : חלש ודק

עיקרון טיפולי : חיזוק הטחול והזנת Qi, הזנת הלב והשקטת הנפש.

מרשם : Gui Pi Tang

Huang Qi 10g, Dang Shen 10g, Bai Zhu 10g, Dang Gui 10g, Fu Shen 10g, Yuan Zhi 6g,
Suan Zao Ren 10g, Chen Pi 10g, Mu Xiang 10g, Gan Cao 5g, Da Zao 5pcs

Ren Shen הוחלף ב-Dang Shen. הורדו מהמרשם המקורי : Long Yan Rou, Sheng Jiang

מודיפיקציות :

- לדימום ואגינלי בלתי פוסק : [Duan] Long Gu 20g, [Duan] Mu Li 20g
- לכאב במותניים, תשישות, רתיעה מקור וגפיים קרות : Bu Gu Zhi 10g, Du Zhong 10g
- לבצקות בפנים ובכפות הרגליים : Yi Yi Ren 20g

קצת מעבר...

התייחסות חברתית שונה היום מאשר בעבר

- כבוד- מול אנטי אייג'ינג...

תקופה של שינוי

- מצב רגשי
- מצב משפחתי
- מצב מקצועי
- שעון ביולוגי

Ròu Guì

- תפקוד ייחודי ל-Ròu Guì הוא הובלת האש למקורה
- קור ב-Ming men, Dan Tian, וחום למעלה
- Both Yin+Yang Xu

- המטופלת תדווח על קור בזמן שאין גלי חום, במיוחד לפנות בוקר.
- הלשון תהיה חיוורת, והדופק חלש- בלי סימני חום!
- נוכל להוסיף אותו ל-Liu Wei

ההסבר המלא- [בכתבה על Rou Gui](#), שנמצאת כאן.

בשורה התחתונה, כמו תמיד- לא לשכוח: כל מקרה לגופו.