

KRAUTMANNI MASSAAZI- JA TERVISEAKADEEMIA

Hiina Traditsiooniline Meditsiin

Haiguslugu

Terje Suurorg

JUVENIILNE ARTRIIT HIINA TRADITSIOONILISE
MEDITSIINI JA KAASAEGSE MEDITSIINI SEISUKOHALT

Tallinn 2015

1. Neli uuringut

Nimi: LL

Sugu: N

Vanus : 20 a.

Kuupäev : 18.02.2015

Vaatlus: Nägu natuke kahvatu, silmaalused õrna tumeda varjundiga. Silmades nii rõõm kui kurbus.

Kehaehitus proportsioonis.

Keel punane õhuke, hambajäljed keele servadel, keeleots veidi punane.

Kõne rahulik, laulev.

Küsitlemine:

Probleemid seljas: valud kuklas, kaelas, alaseljas ja puusades. Kaelavalu põhjustab omakorda peavalusid kuklapoolel ja peakeskel. Kuklavalu viitab ka neerude nõrkusele. Valutavad põlved, külmetavad labajalad. Põlvevalud juba lapsepõlves.

Armastas sporti teha, meeldis jooksmas käija. Valutavad nii liigesed kui ka lihased. Lihased pinges. Eriti annavad tunda kas liikumise puudusest või ülepingutusest. Koti kandmine väsitab õlaliigest. Pikemaajalisel kõndimisel hakkavad puusad valutama. Haigus ilmnes teismeeas. Ägedas faasis on olnud viimased 2 aastat. 18-20 a.

Tegeleb Qi gongiga, 2x nädalas.

Sage urineerimine, uriin hele, janu. Vastumeelsus tuule ja niiskuse suhtes.

Söögiisu normaalne, kõht käib ilusti läbi. Patsient on taimetoitlane. Võtab D-vitamiini ja glükosamiini sisaldavat preparaati. Seedehäireid esineb harva. Armastab väga magusat süüa.

Esineb halbu unenägusid. Muidu rõõmsameelne, kuid kohati emotsionaalne. Muretseb ka tihti, esineb ärevust seoses kaelaga. Kaela valu peale ärkab vahest öösiti. Vajab vähemalt 8 tundi öist und, et välja magada. Magamatus põhjustab üldise qi languse ja vastupanuvõime wei qi languse.

Menstruatsioon algas 14.a

Tegeleb vaimsete õpetustega, laulab ja õpib massazööriks. Töötab hooldajana haiglas. Otsib oma kutsumust elus, püüab tasakaalu leida. Elukaaslast ei ole. Lapsi ei ole. Elab oma lapsepõlve perega, keskmine laps.

Lapsepõlves põetud tuulerõuged, läkaköha

Pulsi kuulamine: Vasak ranne S –rahulik, M –tugev, neeru Yin- õrnalt tukslev, sügaval

Parem ranne K-tugev, P-vaikselt tukslev, neeru Yang pingsalt tukslev

Palpatsioon: Põlveliigesed. Liigesed liigutades naksuvad ja krudisevad. Palpeerides valu suureneb. Paistetust, deformatsiooni ja kuumust pole.

2. Differentiaaldiagnostika Hiina traditsioonilise meditsiini järgi

1. Tuul liigestes. Valu on rändava iseloomuga. Deformatsioone ei ole. Keel peen valge katuga. Pulss pindmine ja pingeline. Külmad ja jahedad toidud menüüst välja jätta.
2. Külma liigestes. Valu liigestes on tugev, vajutades valu suureneb veelgi. Soojus leevendab valu liigeste piirkonnas. Keel on valge, peene katuga. Soovitavalt kuumad ja teravad toidud.
3. Niiskus liigestes. Valu on näriva iseloomuga, valu ei liigu ringi. Liigestes pole jõudu, tuimad (surevad ära). Keel paksu valge katuga. Pulss libe ja pinges. Menüüst välja jätta külmad ja magusad toidud ja joogid. Soovitavalt kuumad ja teravad toidud, kui ei ole muid vastunäidustusi.
4. Kuum liigestes. Valu tekib äkki, valu kindlas kohas. Nahk punane ja turses. Palpeerides tugev valu liigese piirkonnas. Keel valge katuga, pulss libe ja sage. Neutraalsed ja jahedad toidud.
5. Nõrgad neer ja maks. Haiguslik protsess on kestnud kaua. Tuul, niiskus ja külm. Valud nimme-ristluu piirkonnas. Inimene väsib kiiresti. Kahvatu jume. Pulss peen ja sügav. Keel suhteliselt väike, kattu vähe. Sobivad soojad ja neutraalsed toidud.

3. Välised ja sisemised faktorid

Antud juhul on haigus tekkinud alljärgnevate sisemiste ja väliste ja muude faktorite koostoimel.

3.1 Välised faktorid

Tuul, niiskus ja külm bi sündroom (ilmastik, külmad põrandad, niisked riided). Tuul oma olemuselt on yang. Tuule poolt põhjustatud haigustele on iseloomulik kaebuste pidev muutumine. Valu liigub. Täna valutab üks liiges, homme teine. Tuul „transpordib“ organismi ka teised haigustekitavad faktorid – külma ja niiskuse.

Niiskus on oma olemuselt yin, see kahjustab kergesti yang qi'd. See mõjub kõigepealt ala kehale ja eeskätt yin meridiaanidele. Põhjustab valu ja raskustunde. Haigused on kroonilise, raske kuluga. Liigesed on jäigad. Niiske ilmaga kaebused süvenevad.

Külm on oma olemuselt yin. Tungides organismi külm peatab ja jäigastab kõik. Külma toimel vaevused süvenevad. Tekib tugev valu, mis ei liigu. Valutavad põhiliselt samad liigesed. Valu on tugev, külmaga kokku puutudes tugevneb veelgi. Soojas ja soojendavate salvide toimel valu leevendub. Veel esinevad lihaspinge, lihasjäikus. Põhjustab qi ja vere seiskumist.

Pärilik faktor jing st, et pärilikud energiad annavad soodumuse haiguse tekkeks (pärilik faktor tuleb isa liini pidi). Ülekoormus organismile spordi ja trenniga. Liigne liikumine murdeas, nõrgendas qi'd.

3.2 Sisemised faktorid

Tugevad ja pikka aega kestnud emotsioonid võivad kahjustada organeid. Neid zang organeid ja emotsioone on kokku 7. Emotsiooni ja teatud siseorgani kokkukuuluvus põhineb nende energeetilise liikumise sarnasusel. Raev paneb qi tõusma, raev mõjutab maksa. Rõõm hajutab qi'd. Rõõm mõjub Südamele. Muretsemine ja mõtlemine põhjustavad qi staasi. Need mõjutavad Põrna. Kurbus nõrgendab qi'd, see mõjub Kopsudele. Hirm paneb qi laskuma. Hirm mõjutab Neere. Ehmatuse teeb qi kaootiliseks ja mõjutab nii Neere kui Südant.

Kogu tundeelu keskuseks on süda, shen'i asupaik. Süda kontrollib ja reguleerib nii zhang kui fu organeid. Kui jing on tugev ja qi'd piisavalt ja see voolab vabalt, siis on shen rõõmus ja inimesel silmad säravad.

Ming men vee ja tule värav, kui füsioloogiline tule allikas. Ming men annab soojust, mille najal keha talitused saavad üldse toimuda ja jing oma tööd teha. Yuan qi asub neerudevahelises piirkonnas Elu Väravas. See on organismi liikumapanevaks jõuks ning toetab kõikide organite qi'd, tagades organismi funktsioneerimise. Varasema taeva jing annab inimesele tema individuaalse omapära, algse elujõu ja pärilikud tegurid ühelt põlvkonnalt teisele. Veekuningriigi ajal tekkinud emotsioonid ja läbielamised mõjuvad shenile. Tütarlastel kestab see 9 kuud emaülas + 7 a. maist aastat. Sellel ajal toimivad pärilikud energiad, sellest sõltub kogu areng. Sellega antakse kaasa elumissioon. Kaasasündinud meridiaanid on seotud jingi, qi ja sheni'i ringluse ja transmutatsiooniga. Pärast veekuningriiki hakkavad toimima 12 kanalit.

Igal elundil on oma tunne ehk spirituaalne aspekt. Neerude mentaalne ja vaimne aspekt on Zhi- tahtejõud. Neerudega seotud emotsioon hirm paneb qi laskuma. Hirm, paanika või liigne vastutustunne. Hirm mõjutab neere. Niiskus ja külm ei meeldi jalgadele, nimmepiirkonnale ja neerudele. Tuul ja külm blokeerivad qi liikumist. Kuna patsiendil tegemist on kroonilise haigusega, põhjustab hirmu ja ärevust neeru häire. Somatopsüühiline faktor so keha võime mõjutada mõtteid, tundeelu ja suhtlemist. Teiselt poolt emotsioonid omakorda kahjustavad neere. Psühhosomaatiline faktor.

Kuid hirm võib tulla ka maksast, kuna neer toidab maksa yin ja yangi. Pikaajalised kroonilised haigused kurnavad ära põrna qi. Niiskus ja lima kahjustavad põrna, ka magusaga liialdamine. Põrna emotsiooniks on mõte –Si.

Muremõtted kurnavad põrna ülestõusvat ja laialijaotavat funktsiooni. Põrna energia languses on patsiendil põhjuseks nii nõrk neeru yang qi'ga kui ka negatiivsed emotsioonid. Energia langus võib olla ka valest toitumisest või sellest, et magu ei suuda piisavalt toitu töödelda, et põrn saaks täita qi ülespoole viivat funktsiooni (Kopsu qi'd ja südamesse piisavalt verd). Mõte käib ringiratast, mis mõjutab qi liikumist ja lõpuks põrna. Kui sundmõte täidab südame, ei suuda see enam kontrollida nelja ülejäänud organit ja selle tagajärjeks on shen'i kahjustumine.

Lääne meditsiini seisukohalt. Haigus tekib geneetilise eelsoodumusega lapsel vastavate vallandavate tegurite koosmõjul. Geneetiline eelsoodumus ei pruugi alati tähendada seda, et lapse suguvõsas on liigeste patoloogiaid, vaid et ta on pärinud sellise geenikomplekti, mis soodustab haiguse teket. Haiguse võib vallandada trauma, aga ka eelnev või kaasnev infektsioon. Meie kliimavööndis on kindlasti kroonilist põletikku soodustavaks teguriks päiksekiirguse vähesus ja D-vitamiini defitsiit. *uude, uude*

4. Diagnostika viie elemendi (Wu Xing) kaudu.

Loovas ringis tugevdab üks element talle järgnevat elementi, seda kutsutakse ema-poja suhteks. Puu, ema loob tule, mis on poeg, mis omakorda loob maa, maa loob metalli, metall vee ja vesi puu.

Kontrollivas tsüklis näiteks vesi kontrollib tuld, kuid teisalt loob see puud, mis omakorda loob tuld. Nii toimib koguaeg elementidevaheline eneseregulatsioon.

Vee element on seotud maaga. Maa asub tsükli keskel ja reguleerib kõiki liikumisi. Liikumine toimub sujuvalt viie elemendi vahel. Üks liikumine läheb üle teiseks. Kui liikumist ei toimu jääb ta kinni mingile tasandile.

Kõrvalekalded algavad maa elemendist. Kuna maa on seotud kõigi viie elemendi liikumisega, siis tulevad need esile maistes energiates.

Kõigepealt hakkab see seisak negatiivselt mõjutama selle elemendi organit kuhu ta kinni jääb. Vesi läheb puuks. Tunnetes ülepinged, sellest tekib verestaas ja seejärel energiastaas. Kui inimene on kinni maa kuningriigis, siis jääb ta ilma ka esivanemate energiast. Inimene kaugeneb oma elu missioonist ja jääb ikka kinni ühte elementi. Sellest annab kõigepealt märku inimese yang e. taevane osa ning hoiatab inimese keha.

Tunded võivad muutuda tuleks. Kõik emotsioonid võivad põhjustada qi staasi, mis aja jooksul kuumeneb kergesti tuleks.

Veest sõltuvad üdi, endokriinsüsteem, kesknärvisüsteem. Kops ühendub nina kaudu taevaga ja naha kaudu maaga.

Ka kaaseses meditsiinis ollakse seisukohal, et kõik elundid ja elundsüsteemid on omavahel seotud nii anatoomiliselt kui füsioloogiliselt moodustades organismi. Organismi tasakaalustatud töö tagavad järgmised mehhanismid: humoraalne, hormonaalsüsteem ja närvisüsteem. Kõigi kolme süsteemi koostöö tagab organismi homeostaasi ehk koostöö.

5. Kliiniline diagnoos

- 1) **Lääne meditsiini järgi:** juveniilne artriit. Põlveliigeste enneaegne kulumine. Autoimmuunhaigus.

Juveniilne artriit (JA) on kuni 16-aastaste laste süsteemne sidekoehaigus, mis sarnaneb täiskasvanute reumatoidartriidile. (juvenilis (ld.k)- noorusepärane, nooruslik, noorusea)

Haigus tabab liigeseid ja erineb täiskasvanute reumatoidartriidist selle poolest, et haigestuvad peamiselt suured liigesed ja tihti kaasub selgroomkahjustus, eriti kaelaosas. Sagedased on lõualiigese kahjustused ja liigeskahjustused selgroo nimmeosas. Haigus võib häirida lapse kasvamist ja füüsilist arengut.

JA tekkimise põhjus on siiaeni teadmata. Arvatakse, et olulist rolli mängib geneetiline ehk pärilik eelsoodumus. Kudede põletikku ja lagunemist põhjustab immunoloogiline protsess, mis on tingitud tundmatu antigeeni sattumisest liigese sisepindadele. Sellele järgneb organismi immuunsüsteemi vastus, millega üritatakse likvideerida tundmatu antigeen. Taoline protsess aga kahjustab ka ühtlasi liigeste pindasid ja kui see on kestnud pikemat aega, siis kahjustub ka luukude.

- 2) **Diagnoos Hiina meditsiinijärgi:** Tasakaalustamata külmus(külmasündroom)
Neerude yang xu (neeru yangi vähesus)
Neeru yangi vähesuse korral ei suuda yang organismi piisavalt soojendada, mistõttu tekivad alljärgnevad kaebused

Sümptomid : külmakartlikkus, külmad jäsemed (eriti jalad)

Soojendamisel valu leevendub või möödub

Nõrkus, jõetus, apaatia

Patsiendi jume kahvatu, pulss peen ja sügav. Keel suhteliselt väike, kattu vähe.

Külm põhjustab sagedast urineerimist, nimmepiirkonna ja jalgade valu ägeneb.

Külm tekitab raskustunde, lihaste jäikus, kukla peavalu.

Põrna qi xu-tekkitab väsimust ja lihaste jäikust. Muremõtted ja lima nõrgestavad qi ja selle ülestõusvat funktsiooni. Elundid ei saa piisavalt qi'd kätte. Häirunud on shen.

Jing qi xu- jing qi vähesus põhjustab üldist qi nõrkust ja vastupanuvõime langust(wei qi), rahutust, ebakindlust ning hirmu ebaõnnestumise ees.

6. Ravi

1. Vaimse aspektiga tegelemine ehk tasakaalu leidmine, eesmärkide seadmine ja saavutamine.

2. Nõelravi

3. Toitumine ja ravimid.

4. Liikumine ja füsioteraapia

6.1 Meridiaanid ja akupunktid

Kõigepealt tuleb tasakaalu viia meridiaanid patsiendi endaga ja taevaga. Südame kaitse

(Perikardi ja Põrna punktid). Põhilised kanalid Du mai, Ren mai ja Kusepõie ja Neeru meridiaan. Du mai ühendab neerud ja südame. Du mai kaudu saab lisada ja vähendada keha soojust. Ravis kasutatakse lokaalset soojendamist moksat, energiatega toniseerimiseks.

Samas kasutatakse Põrna ja Mao meridiaane ning Shu punkte.

Lüüsisamba ja neerude tugevdamine. Organite rütmi reguleerimine. Shen'i rahustamine.

JS4 Hegu; V12 Fengmen. Kaela valu ravimine. Kui haigus on üleval, kasutatakse alumisi punkte ja vice versa.

Akupunktid (Kusepõiekanal) V15 Xinshu (Südame shu punkt); V18 Ganshu (Maksa shu punkt); V20 Pishu (Põrna shu punkt); C7 Shenmen (Südamekanal); E40 Fenglong (Maokanal). V15 toob selguse südamesse. V18 eemaldab maksa qi staasi. V20 viib ära qi staasi põrnast. C7 rahustab shen'i, tugevdab südame qi'd ja yin'i ja toidab südame Verd, eemaldab südame kuumuse, avab Südame avaused. E40 lahustab flegma ja rahustab shen'i.

6.2 Toitumine

Dieedi puhul on vaja jälgida muutusi organismis ja samuti aastaaegu. Toit on parim ravim, sest organism omastab seda loomulikult viisil. Tähtis on korralik toitumine, ebaregulaarselt toitumine ja pikalt nälgimised mõjuvad nõrga päriliku energiaga inimesele väga kurnavalt.

Ravitoitumine ja taimravi põhinevad viie maitse (hapu, mõru, magus, terav ja soolane) ning organismi soojendava, jahutava, niisutava ja kuivatava toime järgimisel. Antud diagnoosi puhul sobivad soojad ja neutraalsed toidud. Külmad, jahedad ja kuumad toidud on vastunäidustatud. Kuna tegemist on taimetoitlasega, siis lihatooted on loetelust välja jäetud.

Artriidi puhul on soovitatav süüa 3 x nädalas punast kala, antud patsiendi puhul tuleb asendada kala omega happeid sisaldavate preparaatidega.

Vältida kõiki yin tüüpi toiduaineid, mis on olemuselt ja temperatuurilt külmad ja jahutavad: jääjoogid, liigne toortoit, salatid ja puuviljad, tomat, kurk, troopilised puuviljad, arbuus, melon, ananass, kiivi, banaan. Hästi ei sobi ka piimaproduktid - piim,

kodujuust, juust, jogurt jne. Jookidest ei ole soovitatav roheline tee, piparmünditee, mineraalvesi, mahlad (apelsini ja tomati mahl) ning rafineeritud suhkruga tooted.

Tarbida tuleb sooje ja soojendavaid toite. Puuviljadest sobivad yang' nõrkuse korral: kirsid ja murelid, aprikoosid ja virsikud, ploomid, datlid, viigimarjad, punased viinamarjad. Eriti hästi sobivad kuivatatud puuviljad - rosinad, viigimarjad, datlid, aprikoosid.

Köögiviljadest (kindlasti töödeldud kujul - aurutatud, keedetud või vokitud) võiks kasutada porgandit, pataati, kõrvitsat, kapsast, apteegitilli seemneid.

Joogid, mis põrna ja neeru yangi'i tugevdavad: apteegitillitee, ingveritee, vürtsitee (kaneel, kardemon, nelk jne), lagritsatee, punase viinamarja mahl.

Teraviljadest sobivad hirss, kaer, riis, tatar, polenta, pisarhein. Vürtsid, mis soojendavad põrna ja neeru yang'i, on pipar, ingver, kaneel, kardemon, nelk, vanill, tähtaniis, apteegitill. Pähklitest ja seemnetest võiks kasutada seederänni seemneid, pistaatsia-, sarapuu- ja kookospähkleid ning seesamiseemneid. Magustajatest sobivad mesi, vahtrasiirup ja rafineerimata roosuhkur.

Ravimitest soovitatavalt eliksiir Fohow Kolm Juveeli Sanbao korditseps^t koos mägispelgatega (Polyrhachis vicina Roger). Ravim toniseerib põrna-kõhunäärme - ja neerumeridiaani, kõrvaldab niiskuse ja täidab jõu. Tugevdab immuunsussüsteemi. *guedes*
Põletiku vastase toimega ning rikas tsingisoolade poolest. D-vitamiinaastaringselt va aprillist septembrini. C ja E vitamiini. Glükosamiini sisaldavad toidulisandid.

6.3 Liikumine

Hingamisharjutused taiji quan ja qigong'i harjutused toetavad otseselt varasema Taeva jingi. Hilisema Taeva jingi saab organism toidust, mille valmistamisel ehk muundamisel on Maol ja Põrnal keskne roll. Neerud salvestavad nii varasema kui ka hilisema Taeva jingi. Jingi on raske tugevdada ja suurendada. Kui pärilik energia on nõrk tuleb kindlasti jälgida töö ja puhkuse tasakaalu.

Soovitav liikumine on jooga ja taichi, need aitavad vähendada valu ja hoida liigeste ja lihaste painduvust. Liigutused rahulikud ja venitavad. Samuti teeb head ujumine, kuid keha tuleb hoida soojas peale ujumist. Parimateks tegevusteks on ujumine ja jalgrattasõit, kuna need koormavad kõige vähem liigeseid.

Hästi mõjub ka klassikaline massaaž, kasulik oleks üle keha massaaž. Samuti kupa massaaž, mis paneb energia selja yang- kanalites tõusma ja soojendab keha ja aktiveerib qi.

7. Kasutatud allikad

1. Anatoomia ja füsioloogia õppematerjalid, Lilli Gross 2014
2. Hiina Traditsioonilise meditsiini loengute konspekt, Raimond Lihtmaa 2014/2015
3. Suur Hiina meditsiini käsiraamat, Elina Hytönen, Tea Kirjastus, Tallinn 2011

Lk 100,101, 107, 139, 149,152,261,284-287.

4. Taoistlik neigong , Damo Mitchell, Kirjastus Ersen 2014, Lk.61
5. Tervise Alkeemia, Rene Bürkland, Kirjastus Pilgrim,2014

Lk.21,23, 33, 72-75, 91.

6. <http://akupunktuur.ee/index.php/alaseljavalu>
7. <http://alkeemia.delfi.ee/tervis/alternatiivravi/rene-burkland-hiina-meditstiini-votted-vasimuse-ja-labipolemise-korral?id=70298423>
8. <http://epl.delfi.ee/news/eesti/laste-krooniline-liigesepoletik-kulgeb-tousude-ja-moonadega?id=63764390>
9. <http://www.noelravi.ee/index.php/tuulest-kulmast-ja-niiskusest-pohjustatud-sundroomid>
10. <http://static.inimene.ee/index.php?disease=j&sisu=disease&did=601>