



PCOS - udredning, behandling og rådgivning.

Hvad er PCOS?

PCOS er en hormonel forstyrrelse, som ses ved ca. 10-15% af alle kvinder. Forkortelsen PCOS står for Poly Cystisk Ovarie Syndrom. Poly Cystisk betyder mange ægblærer på æggestokkene. S står for syndrom. Ordet syndrom skyldes, at du ofte har mange symptomer pga sygdommen.

Hvorfor får man PCOS?

Der er sandsynligvis ændringer i generne, der giver PCOS, men hvordan det arves, ved man ikke. Da ikke alle i en familie får sygdommen, tror man, at også andre faktorer betyder noget, fx blodets sammensætning af de hormoner, som er forstyrret ved PCOS.

Hvilke symptomer er der ved PCOS?

- Du har uregelmæssig, sjældent eller udebleven menstruation.
- Du har øget behåring og/eller uren hud.
- Du har sukkertrang, er ofte sulten, og har tendens til hedeture, humørsvingninger og træthed.
- Du har svært ved at blive gravid
- Du er overvægtig med æblefacon, eller slank med samme symptomer som ovenstående.

Det er heldigvis sjældent, at kvinder har symptomer på én gang, så du kan have et eller flere af ovenstående.

Hvordan stilles diagnosen?

To ud af nedenstående 3 kriterier skal være opfyldt. Andre sygdomme skal være udelukket, før man kan få diagnosen PCOS.

- *Uregelmæssig eller ingen menstruation*, typisk cykluslængde på over 35 dage.
- *Forhøjet mandligt kønshormon* og/eller øget mandlig hårvækst fx skægvækst.

Det mandlige kønshormon, også kaldet testosteron, kan kun måles korrekt i blodet efter minimum tre måneders pause med p-piller eller andre hormoner.

- *Polycystiske æggestokke ved ultralydsskanning.*

Ved en ultralydsskanning hos gynækologen ses flere end 12 ægblærer på 2-10 mm i en eller begge æggestokke.



Hvilke sygdoms risici er der ved PCOS?

- Overvægt og fedme

Kvinder med PCOS kan have for meget insulin i blodet, også kaldet insulinresistens. Overvægtige har som regel æblefacon. Insulinresistente PCOS patienter har således lidt forhøjet blodsukker og lidt forhøjet insulin, men faktisk ikke altid højt nok til, at det kan måles i en blodprøve. Den øgede mængde insulin medfører forskellige ubalancer i kroppen, fx stimuleres optagelsen af den forhøjede sukkermængde især til [fedtvævet](#) omkring maven, derfor æblefacon.

- Barnløshed

Den øgede mængde mandlige hormon omdannes i fedtvævet til østrogener. Jo mere overvægt, des større forstyrrelse af hormonbalancen. Østrogenene [forstyrrer så igen dannelsen af andre hormoner i kroppen. Det medfører, at både](#) din menstruationscyklus og dannelsen af æg, kaldet ægblærer i dine æggestokke standses. Derfor kan dine æg ikke vokse til en moden størrelse på 20-24mm, som et normalt æg har, og derfor kan det ikke blive befrugtet. Dvs. dine æg stopper i stedet med at vokse når de er ca 10mm. De små æg ophobes så i æggestokkene indtil de går til grunde. Når du derfor sjældent har et modent æg, bliver du ikke gravid.

- Skægvækst, øget behåring, hårtab og uren hud.

De forhøjede mandlige hormoner stimulerer talgkirtlerne og betyder man får uren hud og acne. Mandlige hormoner stimulerer også hårsækkene, så der er hårvækst på områder, som ellers ses ved mænd. Tyndt hår eller hårtab, også kaldet alopeci, skyldes også forstyrrelsen i de mandlige hormoner.

- Polypper og øget risiko for kræft i livmoderhulen

Hvis ikke du behandles med P-piller eller hormonspiral vil den sjældne afstødning af menstruationsslimhinden øge denne risiko med stigende alder.

- Type 2 sukkersyge

Den nedsatte insulinfølsomhed, let forhøjede blodsukker og øgede insulinproduktion, betyder risiko for udvikling af Type 2 sukkersyge, også hvis du er normalvægtig. Derfor skal du screenes hver 3 år for sukkersyge, når du har diagnosen.

- Hjerterkar sygdom

Ved PCOS er der en forstyrret fedstofbalance. Fedtstoffer aflejres på indersiden af blodkarrene. Derfor stiger din risiko for højt blodtryk og hjertekarsygdom, også ved normalvægtige.

Hvordan behandler man PCOS?

Vægttab og motion

Vægttab og motion er meget vigtigt for at øge musklernes følsomhed for insulin. Følg de almindelige kostråd, der går på at spise grønt, fiberrigt og fedtfattigt. De gavnlige effekter af vægttab er mange:

- Mængden af mandligt kønshormon nedsættes.



- Den øgede hårvækst bliver mindre udtalt.
- Man får en mere regelmæssig ægløsning.
- Man nedsætter risikoen for sukkersyge og åreforkalkning.
- Der bliver bedre muligheder for at opnå graviditet.
- Dit velvære øges.

Behandling der øger insulinfølsomhed, fx Metformin

Behandling med Metformin øger insulinfølsomheden, men bruges langtfra til alle patienter. Som regel skal man være meget overvægtig, og have risikofaktorer for at Metformin også bruges. Tal med lægen om det er aktuelt for dig. En undtagelse er, når du skal være gravid, så bruges Metformin oftere. De hyppigste bivirkninger ved Metformin er appetitløshed, kvalme, opkastning, diarré og metalsmag i munden.

Behandling af øget hårvækst (hirsutisme)

Alle typer af hårfjerning bør kombineres med androgenhæmmende behandling, fx p-piller, da hårene ellers hurtigt vokser frem igen.

Uønsket hårvækst kan fjernes med pincet, voks, barbering, epilering eller laserbehandling. I nogle Regioner gives der tilskud til hårfjerning i ansigtet ved en hudlæge. Spørg din læge eller Region om dette. Man kan også få fjernet hår på privat klinikker for egenbetaling.

PCOS og graviditet?

Mange normalvægtige kvinder med PCOS bliver gravide uden problemer.

Hvis du imidlertid ved, du har PCOS, er det bedst at tale med din læge eller gynækologen og planlægge, hvordan du bliver gravid, dvs. hvad er den bedste måde for dig. Mange kvinder med PCOS har forgæves prøvet at blive gravide i al for lang tid.

Tal med din læge om at blive henvist til en praktiserende gynækolog eller en fertilitetsklinik for at blive behandlet, hvis du har PCOS, stopper med P-pillerne, og igen ikke får menstruationer.

For at blive gravid er nedenstående vigtigt, hvis du behandles ved gynækolog:

- Du opnår regelmæssig ægløsning. Gynækologen giver dig noget medicin, der stimulerer de overordnede kønshormoner, så ægmodning og ægløsning fremmes.
- Du har passage gennem æggelederne.
- Din samlever har en god sædkvalitet. Skal du være enlig forsørger, kan sæden købes. Du kan ofte insemineres med sæd som indføres i livmoderhulen.

Gynækologen vil informere dig om PCOS og barnløshedsbehandling. De fleste gynækologer har en meget detaljeret patientinformation om PCOS og fertilitetsbehandling på deres hjemmeside.



Udsigt for fremtiden?

PCOS er en hyppig tilstand, som har stor betydning for den enkelte kvinde, og derfor forskes der meget på området.

PCOS kan ikke helbredes, men lindres og mindskes.

Jo større vægttab, des bedre. En god og sund livsstil med vægttab, kost og motion er meget vigtigt.

Hvis ikke jeg har menstruationer, har jeg så altid PCOS?

Nej. Forskellige former for medicin, især psykofarmaka, epilepsi og stofskiftemedicin kan også være en årsag. Husk at hvis man tager P-piller uden pause, minipiller eller har en hormonspiral vil mange ikke få menstruation. To naturlige årsager er overgangsalder og graviditet. Meget sjældent skyldes det en godartet hormonproducerende svulst i hjernen, også kaldet hypofysen, eller i skjoldbruskkirtlen, eller en kræftsygdom i æggestokke, livmoder og livmoderhals.

Læs mere på:

<http://www.pcoinfo.dk/>

http://www.netdokter.dk/kvinder/fakta_pcos.htm