**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 æg blærer på æggestokkene. S står for syndrom. Ordet syndrom skyldes, at sygdommen viser sig ved en kombination af forskellige symptomer. Man kan ikke helbrede kvinder med PCOS, men lindre deres symptomer og hjælpe med f.eks. fertilitetsbehandling.

**Hvorfor får man PCOS**

Man ved det ikke præcist. En del skyldes arv / gener. Andet miljø / livsvilkår og livsstil.

Symptomerne på PCOS blive værre ved overvægt, forkert kost og manglende fysisk aktivitet, ligesom symptomerne kan forbedres ved livsstilsændring.

**Symptomer på PCOS**

▪ uregelmæssig, sjældene eller udebleven menstruationer

▪ øget behåring og/eller uren hud

▪ sukker trang, oplever ofte sult, tendens til hedeture, humørsvingninger og træthed

▪ svært ved at blive gravid

▪ overvægt med æblefacon (normalvægtige kan også have PCOS)

Man kan have forskellige kombinationer af symptomerne. Ikke alle med PCOS er ens.

**Diagnosen**

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

1. Uregelmæssig eller ingen menstruation, typisk cykluslængde på over 35 dage.

2. Forhøjet mandligt kønshormon / eller synlige tegn herpå.

3. Polycystiske æggestokke ved ultralydsskanning.

**Risiko for sygdom ved PCOS**

* Overvægt og fedme

Kvinder med PCOS har øget risiko for overvægt / fedme, ofte med æblefacon. Det er med til at forværre symptomerne / problemet, da fedtvæv påvirker kvindens hormonbalance negativt.

* Infertilitet

Hormonbalancen er forstyrret ved PCOS. Jo mere overvægt, des værre. Det påvirker menstruationscyklus og ægløsning (ovulation). Ofte er der mange ægblærer, men de udvikler sig ikke rigtigt og frigives ikke regelmæssigt hver måned ved ægløsning - som hos mange andre kvinder uden PCOS. Det kan gøre det vanskeligt at blive gravid. Til gengæld går kvinder med PCOS ofte senere i overgangsalder og kan ofte blive gravid i højere alder.

* Skægvækst, øget behåring, hårtab og uren hud.

De forhøjede mandlige hormoner stimulerer talgkirtlerne og hårsækkene så der er øget tendens til uren hud, akne og mere ”mandlig” hårvækst”. Tyndt hår eller hårtab skyldes også forstyrrelsen i de mandlige hormoner.

* Polypper og øget risiko for kræft i livmoderhulen

Ved menstruation fornyes slimhinden inden i livmoderhulen. Er der kun få eller ingen blødninger sker dette ikke ordentligt. Derfor stiger risikoen for forandringer og kræft i livmoderen. Det forebygges ved behandling med hormoner, der kontrollerer blødningerne f.eks. P-piller eller hormonspiral. Generelt øger overvægt og alder også risikoen.

* Type 2 sukkersyge

Den nedsatte insulinfølsomhed, let forhøjede blodsukker og øgede insulinproduktion, øger risikoen for udvikling af type 2 sukkersyge, men absolut mest hvis du er overvægtig.

* Hjerte-kar-sygdom

Ved PCOS er der er forstyrret fordeling af det fedt som findes i blodet. Fedtstoffer aflejres i blodkarrene. Derfor stiger din risiko for højt blodtryk og hjertekarsygdom, men absolut mest hvis du er overvægtig.

**Hvordan man behandler PCOS**

* Vægttab og motion

Vægttab og motion er meget vigtigt for at øge musklernes følsomhed for insulin. Følg de almindelige kostråd og vær opmærksom på indtaget af kalorier.

De gavnlige effekter af vægttab er mange:

▪ Mængden af mandligt kønshormon nedsættes: dermed mindre akne og hårvækst.

▪ Mere regelmæssig ægløsning, dermed bedre chance for graviditet.

▪ Nedsat risiko for sukkersyge og hjerte-kar-sygdom.

▪ Dit velvære øges, bedre energi.

* Medicin, der øger insulinfølsomheden, f.eks. Metformin

Metformin øger insulinfølsomheden (nedsætter insulinresistensen). Tal med lægen, om det er aktuelt for dig. Skal du være gravid kan det anvendes for at bedre / stabilisere ægløsning. De hyppigste bivirkninger ved Metformin er appetitløshed, kvalme, opkastning, diarré og metalsmag.

* Behandling af øget hårvækst (hirsutisme)

Uønskede hår kan fjernes mekanisk (laser, epilering, pincet, barbering mv.). I nogle regioner kan man få henvisning til en hudlæge med henblik på vurdering i forh.t. laserbehandling af ansigtet. Medicinsk kan man anvende behandling der mindsker påvirkningen af de mandlige kønshormoner. Det kan f.eks. være p-piller.

* Blødningskontrol

Ved behov for kontrol over slimhinden inden i livmoderhulen kan man anvende P-piller eller andet hormon, så den fornyes regelmæssigt. Alternativt kan den holdes nede af en hormonspiral.

* Kontrol. På grund af øget risiko for hjerte-karsygdom og sukkersyge anbefales som udgangspunkt kontrol ved egen læge hver 3. år. Du skal selv bestille tid. Hos normalvægtige kan man foretage færre kontroller, da risikoen da ikke er meget forhøjet. Hos meget overvægtigt kan det være relevant at kontrollere hyppigere. Endelig må man også tage højde for om familiemedlemmer har hjerte-karsygdom / sukkersyge.

**PCOS og graviditet**

Graviditet kræver en god ægløsning, som kan være et problem for kvinder med PCOS. Prøver du, at blive gravid men kun har få eller ingen menstruationer, tal da med din egen læge om opstart i Metforminbehandling.

Det er vigtig med fokus på sund livsstil (vægt, motion, % rygning og lignende).

Bliver du ikke gravid inden for ca. 6 måneder søg da udredning og behandling af infertilitet (vanskeligheder ved at blive gravid). Du kan blive henvist til gynækolog via din egen læge.

**Læs mere på**

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/svulster-og-cyster/polycystisk-ovariesyndrom/>