

# PCOS

Revideret April 2024

## PolyCystiske Ovarier (PCO)

PCO er en betegnelse for, at der findes flere ægblærer (follikler) i æggestokkene (ovarier) end vanligt. Der er altså *ikke* tale om vandcyster. Ved en indvendig ultralydsskanning kan gynækologen se, om man har æggestokke med et PCO-præg.



## PolyCystisk Ovarie Syndrom (PCOS)

For at stille diagnosen PCOS skal man have mindst 2 ud af disse 3 symptomer:

1. Én eller begge æggestokke skal være med PCO-præg.
2. Lange menstruationscykli på > 35 dage - eller slet ingen menstruationer.
3. Tegn på overproduktion af mandligt kønshormon, enten vurderet ved øget hårvækst og/eller akne eller ved blodprøveanalyse (med forhøjet androgenstatus).

## Årsagen til PCOS

Tilstanden er meget hyppig og ses hos 5-10% af alle kvinder. Årsagen kendes ikke, men er formentlig en kombination af arv og miljø.

## Symptomer ved PCOS

Der er stor variation på PCOS symptomernes sværhedsgrad fra kvinde til kvinde. Ofte ses

- Lange intervaller imellem ens menstruationer > 35 dage eller helt udeblevne menstruationer
- Hirsutisme (øget hårvækst med maskulint præg)
- Alopeci (hårtab)
- Akne
- Infertilitet (barnløshed). Det er dog ikke tilfældet hos alle kvinder med PCOS.
- Overvægt (det er dog langt fra alle, som er overvægtige)

- Forhøjet mandligt kønshormon
- Insulinresistens (hvis insulinfølsomheden er nedsat, producerer bugspytkirtlen som kompensation en større mængde insulin, fordi den ikke kan registrere, at der allerede er nok insulin i blodet. Det forhøjede insulin påvirker bl.a. at mængden af de mandlige kønshormoner i blodet stiger, hud- og hårproblemerne forværres, æg-udviklingen i æggestokkene går i stå og der kommer uregelmæssige og måske kraftige menstruationer pga. de manglende ægløsninger)
- Forhøjet lipidprofil. Dit totale kolesterol bør som udgangspunkt højst være 5,0 mmol/l, men det er dit LDL-kolesterol, du skal være særlig opmærksom på. LDL-kolesterol er det "lede" kolesterol, som øger risikoen for blodpropper. HDL-kolesterol er det "herlige" kolesterol, som kroppen har brug for mhp. at sænke indholdet af kolesterol)

### Øget risiko for livsstilssygdomme

På grund af den hormonelle ubalance har man en øget risiko for at udvikle type 2 sukkersyge, forhøjet blodtryk og blodpropper samt øget risiko for at få celleforandringer i livmoderslimhinden.

P-pillen, mini P-pille og hormonspiral er alle blødningsregulerende behandlinger og kan forebygge celleforandringer i livmoderslimhinden.

### Livsstilsændring tilrådes - *ikke kun ved forhøjet BMI*

Ved at omlægge din livsstil med kostomlægning og motion kan du opnå vægttab, en større insulinfølsomhed og dermed en mere optimal hormonbalance samt reducere dine PCOS symptomer.

For at kunne sænke insulinniveauet, skal du sænke dit blodsukker via kostomlægning og gøre musklerne mere følsomme for insulin via øget motion. Du bør derfor undgå at indtage fødevarer, der giver et hurtigt stigende blodsukker, men spise mere grønt og groft med et lavt glykæmisk indeks. Motion vil få musklerne til at blive mere følsomme for insulin, hvormed insulinniveauet sænkes i blodet. Det er derfor vigtigt, at dyrke regelmæssigt motion også selvom du har et normalt BMI.

**Samlet set vil du ved ovenstående livsstilsændring kunne opnå at:**

- *reducere dine symptomer på PCOS*
- *et større velvære*
- *mere regelmæssige menstruationer*
- *større chance for spontan graviditet og*
- *samtidigt forebygge type 2 sukkersyge, hjertekar lidelser og celleforandringer i livmoderslimhinden.*

Virkningen af vægttab, ændrede kost og motionsvaner indtræder gradvist over måneder.

### **Medicinsk behandling mhp at øge insulinfølsomhed**

Metformin kan øge insulinfølsomheden, hvorved du kan opnå nogle af de samme positive effekter på hormonbalancen, som ovenfor beskrevet under livsstilsændring, men ikke alle kvinder med PCOS har brug for Metformin.

Metformin har en række bivirkninger, hvilket du slipper for, hvis du i stedet spiser sundere og dyrker mere motion. De hyppigste bivirkninger ved Metformin er manglende appetit, kvalme, opkastning, diarré og smagsforstyrrelser. Desuden anbefales, at man ikke indtager store mængder alkohol, når man indtager Metformin.

Der foreligger ikke evidens for vægttab udløst alene af Metformin.

Inden man kan starte på Metformin tages blodprøver, idet Metformin medfører en ringere optagelse af B12-vitamin fra kosten. Blodprøven anbefales kontrolleret årligt.

### **Udredning for PCOS**

Du vil blive ultralydsskannet samt få taget blodprøver.

Blodprøverne skal tages på din menstruationsdag 2-4 med mindre intervallet mellem menstruationerne er meget lange eller helt udeblevne. Brug af P-piller kan påvirke resultatet af både dine blodprøver og ultralydsskanning for PCOS.

Når alle prøver foreligger vil du efter aftale modtage svarene/ resultaterne samt behandlingsråd.

### **Fremadrettet kontroller**

Hvis du har fået konstateret PCOS tilrådes du at blive screenet for type 2 sukkersyge hvert 3.-5. år via din egen læge med blodprøve

