



PCOS

Hver 5. kvinde har PCO. PCO står for polycystiske ovarier (æggestokke) og betyder, at der dannes unormalt mange ægblærer i æggestokkene. Selve æggestokkene er også større end normalt. At have sådanne æggestokke behøver ikke at give nævneværdige symptomer – og mange kvinder lever hele deres liv uden at opdage det.

PCO kan udvikle sig til PCOS

Således har hver 7. kvinde i den fødedygtige alder PCOS. PCOS står for polycystisk ovariesyndrom og betyder, at man ud over at have de karakteristiske æggestokke nu også har tegn på:

- forhøjet mængde mandligt kønshormon
- sjældne eller manglende ægløsninger

Symptomer

- tendens til øget hårvækst (hirsutisme), det vil sige dunet skægvekst i ansigtet og øget behåring på kroppen - mens håret på hovedet godt kan blive noget tyndt
- øget tendens til uren hud (acne)
- Uregelmæssige / manglende menstruation
- Barnløshed
- Overvægt (æblefacon)
- Elevatorvægt
- En sød tand
- Træthed
- Gentagne spontane aborter.

Diagnosen

Påvisning af forhøjede mandlige kønshormoner (androgener) ved en blodprøve og evt. den øgede insulinresistens. Scanning af æggestokkene påviser blærene.

Årsag

Man mener PCO er arveligt. Men PCOS skyldes ofte

- Overvægt
- For lidt fysisk aktivitet

Overvægt

Man har øget tendens til at tage på i vægt, når man har PCO – og på grund af de forhøjede mandlige kønshormoner lægger fedtet sig især omkring maven. 70-80 % af kvinder med PCOS er overvægtige.

Hvorfor er overvægt særlig uheldigt, når man har PCOS?

Fra fedtvævet udskilles nogle stoffer, som nedsætter følsomheden for insulin (insulinresistens). Insulin produceres i bugspytkirtlen, og hvis følsomheden er nedsat, producerer bugspytkirtlen som kompensation en større mængde insulin.

Det forhøjede insulin bevirker:

- Mængden af de mandlige kønshormoner i blodet stiger
- Hud- og hårproblemerne forværres
- Ægudviklingen i æggestokkene går i stå
- Der kommer ikke ægløsning
- Der kommer uorden i menstruationerne
- Der opstår barnløshedsproblemer.

Hvorfor er manglende motion særlig uheldigt, når man har PCOS?

Dyrker man ikke motion, kan man blive insulinresistent af denne ene grund – også selv om man ikke er overvægtig.

Helbredskonsekvenser på sigt

Den nedsatte insulinfølsomhed og den forøgede insulinproduktion øger risikoen for at udvikle Type 2 Diabetes – også hos normalvægtige.

Den nedsatte insulinfølsomhed forstyrrer desuden fedtstofbalancen i blodet og øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme - og denne risiko forstærkes yderligere af overvægt.

Forebyggelse

Hvis man er normalvægtig (body mass index højst 25), skal man sørge for at holde sin vægt – altså undgå overvægt.

Er man overvægtig, er vægttab den mest effektive behandling.

Uanset vægt er det vigtigt med motion – helst minimum en halv time dagligt.

Forløb

Ubehandlet vil man have en øget risiko for udvikling af sukkersyge, forhøjet blodtryk og hjerte-kar sygdomme.

Behandling

Kosten

Kosten menes at have betydning for graden af PCOS og evnen til at blive gravid, men der er delte meninger om, hvorvidt kosten skal have mange proteiner eller mange kulhydrater

Vægttab

Overvægtige kvinder med PCO har rigtig god effekt af vægttab. Et vægttab på blot 6 % vil hos 60% medføre ægløsning og regelmæssig menstruation.

Medicinsk behandling af den nedsatte insulinfølsomhed med Metformin

Hvis man, som følge af sin PCOS, har udviklet insulinresistens (uanset om man er tynd eller overvægtig), er man begyndt at anvende et præparat mod Type 2 Diabetes: Metformin (også kaldet Orabet eller Glycophage). Metformin øger følsomheden overfor insulin og kan dermed være med til at rette op på mange af de ubalancer, der er.

Behandling af øget hårvækst

P-piller kan forsøges, men er ikke altid effektivt. Spironolacton (Spiron) er et antiandrogen, som nogle gange kan have lidt effekt. Hårfjerning med laser-epilering er nok det mest effektive, men det er dyrt, og virkningen er ikke permanent.

Behandling af uren hud

P-piller kan forsøges, men er dog ikke altid effektivt.

Behandling ved graviditetsønske

PCOS er ingen hindring for at blive gravid – men mange har brug for at få lidt hjælp i form af hormonbehandling, da en graviditet kræver en normal ægudvikling og ægløsning.

Mange PCOS-kvinder får dog indimellem en helt almindelig ægløsning, og derfor er der chance for at blive gravid på helt almindelig vis – faktisk er der en del, der aldrig opdager deres PCOS og får deres børn på helt naturlig vis.