

Polycystiske æggestokke

PCOS

Hvad er PCOS?

Forfattet af

Overlæge Ditte Trolle, Skejby Sygehus

PCOS betyder PolyCystisk OvarieSyndrom. Tilstanden har fået navn efter de små cyster (væskefyldte blærer), der ofte findes på æggestokkene ved PCOS. De små cyster kan ikke mærkes, men der er andre symptomer, der er typiske for PCOS. Når din læge undersøger dig for PCOS, er der forskellige forhold, der særlig bliver lagt vægt på.

Det er:

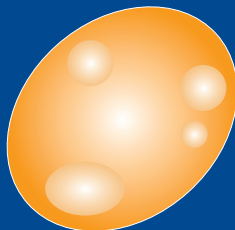
- om dine ægløsninger kommer sjældent eller mangler helt
- om du har tegn på mere testosteron (mandligt kønshormon) i blodet end normalt
- om du har cyster på æggestokkene

Hvis to af de ovenstående tegn er til stede, er det oftest på grund af PCOS.

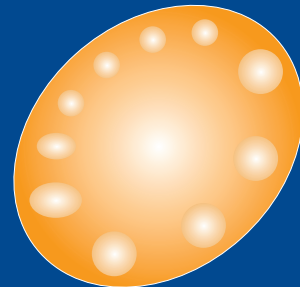
Hvis du har et eller flere af følgende problemer, kan årsagen være PCOS:

- Uregelmæssige menstruationer, måske med flere måneder i mellem
- Fedtet og uren hud med tendens til bumser i ansigtet og måske på ryggen eller brystet
- Øget hårvækst i ansigtet og på kroppen
- Overvægt med tendens til at fedtet sætter sig på maven frem for på hofter og lår.

Normal æggestok



PolyCystisk æggestok



Hvorfor får man PCOS?

Vi ved ikke med sikkerhed, hvorfor man får PCOS, men vi ved, at der er en sammenhæng mellem PCOS og et forhøjet insulinniveau i blodet. Insulin er et hormon, der dannes i bugspytkirtlen. Det bevirker, at sukker og fedt fra kosten transporteres ind i kroppens celler, hvor det lagres og forbrændes til energi. Kvinder med PCOS har ofte nedsat følsomhed for insulin. I så fald må bugspytkirtlen danne mere insulin end normalt for at holde stofskiftet i gang, og insulinniveauet i blodet stiger. Det kan give problemer både på kort og langt sigt. På kort sigt medfører det, at æggestokkene begynder at producere mere testosteron end normalt og ægløsningerne går i stå. På langt sigt kan bugspytkirtlen blive udmattet og ude af stand til at producere nok insulin, og man får sukkersyge – type 2 diabetes. Overvægt har stor betydning ved PCOS. Når vægten stiger, falder insulinfølsomheden, og PCOS-symptomerne forværres. Der er formentlig en arvelig tendens til at udvikle PCOS. Kvinder med PCOS har ofte kvindelige slægtninge med samme problemer, og mange har ældre familiemedlemmer med type 2 diabetes, forhøjet blodtryk eller andre hjerte-karsygdomme.

Symptomer på PCOS

Uregelmæssige blødninger

Kvinder har normalt ægløsning cirka hver fjerde uge. Hvis kvinden ikke bliver gravid, kommer der menstruation fjorten dage efter ægløsningen. Ved PCOS går æggene i stå i udviklingen, og ægløsningen udebliver eller kommer sjældent. Derfor kommer menstruationerne også sjældent (måske kun et par gange om året) eller forsvinder fuldstændigt. Æggene danner små væskefyldte blærer i æggestokkene. Blærerne kan ses på ultralyd, og når de er til stede, kaldes det PCO – polycystiske ovarier. Når PCOS behandles, og ægløsningerne kommer i gang igen, udvikles der nye, helt normale æg.

Uønsket barnløshed

Kvinder, der ikke har ægløsninger, kan ikke blive gravide på normal vis. Derfor oplever mange kvinder med PCOS uønsket barnløshed. De kan også have øget risiko for at abortere, og nogle får graviditetssukkersyge eller svangerskabsforgiftning.

Øget hårvækst og uren hud

Alle kvinder har testosteron i blodet, men ved PCOS danner æggestokkene mere testosteron end sædvanlig hos kvinder. Testosteronet gør huden fedtet og de små lyse hår på huden stive og mørke. Man har ikke nødvendigvis PCOS, fordi man har mere hår på kroppen eller i ansigtet end andre kvinder. Kraftig hårvækst kan være noget, der ligger til familien. Hvis man er mørkhåret, ses den normale behåring desuden tydeligere, end hvis man er lys.

Overvægt

De fleste kvinder med PCOS er overvægtige, og fedtet sidder ofte omkring taljen. Når man bliver overvægtig, falder følsomheden for insulin, og mange kvinder får først symptomer på PCOS, når de tager på i vægt. Når de taber sig, forsvinder symptomerne igen. Men der er dog også mange slanke kvinder, der har PCOS.

Depression og stress

Depression er mere almindelig end forventet hos kvinder med PCOS. Der er også en vis lighed mellem nogle af de symptomer, man ser ved langvarig stress og PCOS. Vi ved endnu ikke så meget om, hvordan disse forhold hænger sammen. Nogle kvinder oplever, at menstruationerne går i stå ved alle påvirkninger, der er ud over det sædvanlige – f.eks. eksamen eller udlandsophold. Det behøver ikke at betyde, at de har PCOS, da der skal være mindst et af de andre symptomer til stede samtidig.

Langtidsproblemer

Hos mange forsvinder problemerne med tiden. Kvinder med PCOS får ofte mere regelmæssige menstruationer med alderen, og blodets indhold af testosteron falder. De har dog større risiko end andre for at udvikle type 2 diabetes, og de får det tidligere. Det gælder særlig de overvægtige, og de der får for lidt motion. Ved type 2 diabetes er der øget risiko for at få hjerte-karsygdomme som forhøjet blodtryk og blodprop. Derfor er det vigtigt, at især kvinder over 35 med PCOS får deres sukkerstofs-kifte undersøgt.

Hvordan behandles PCOS?

Behandlingen afhænger af dit aktuelle behov. Først og fremmest er det vigtigt, at du overvejer din livsstil, da den har stor betydning ved PCOS.

Motion

Motion forbedrer insulinfølsomheden og er en meget vigtig del af behandlingen.

Motionen bør lægges ind i dagens øvrige program, så det bliver naturligt at udføre den, f.eks. i forbindelse med transport til og fra arbejde. Stå af bussen et par stoppesteder før du er fremme – eller tag cyklen. På mange fitnesscentre er der særlige hold for de, der gerne vil tabe sig.

Hvis du kan finde en at motionere sammen med, bliver det hyggeligt og lettere at gennemføre, end hvis du er alene.

Motion – hvor meget har du brug for?

Gå en tur på en halv time hver dag. Det skal være en sammenhængende halv time, og du skal gå så raskt, at du kan mærke dit hjerte slår hurtigere end det plejer. Mindst en gang om ugen skal du bevæge dig så intensivt, at du kommer til at svede i en times tid. Gør det du synes er sjovest: Løb, cykling, dans, spinning, aerobics eller bare rigtig hurtig gang.

Vægttab

Du bør tabe dig, hvis du er overvægtig – det kan være nok til, at insulinniveauet falder, æggestokkene begynder at fungere normalt og problemerne forsvinder. Men det kan være svært at tabe sig, når man har PCOS, og motion alene kan ikke gøre det. Det er nødvendigt at lægge kosten om, og til dette kan du få hjælp og rådgivning hos din læge, en diætist eller på nogen af de slankekurser, der findes på markedet.

Metformin

Metformin er et præparat, der bruges til behandling af type 2 diabetes. Det tages som tabletter. Du kan godt tage metformin sammen med anden behand-




ling, f.eks. p-piller eller hormonbehandling i forbindelse med uønsket barnløshed. Metformin øger insulinfølsomheden. Desuden spiser man mindre, når man får metformin, og mange synes, at trangen til søde sager aftager. Metforminbehandling kan derfor være en god hjælp til at komme ned i vægt, men du må spise rigtigt og få nok motion samtidig. Metformin kan have bivirkninger i form af kvalme, diarré, metalsmag i munden, rumlen i maven og evt. hovedpine. Der er færrest bivirkninger, hvis du tager tabletterne til et måltid. For at undgå svære bivirkninger kan du starte med at tage en tablet om aftenen og øge doseringen, når kroppen efter en uges tid har vænnet sig til behandlingen.

P-piller

Hormonerne i p-piller bevirker, at blødningerne bliver regelmæssige. De mindsker også aktiviteten i æggestokkene, så der dannes mindre testosteron. Desuden stiger leverens produktion af SHBG, og summen af ændringerne bliver, at der bliver mindre aktivt testosteron i blodet. Det har en positiv virkning på uren hud og øget hårvækst. PCOS forværres ikke af p-piller, og du får ikke sværere ved at blive gravid, når du holder op med dem. Men det er vigtigt, at du ikke tager på i vægt under p-pillebehandlingen.

Spironolakton

Spironolakton er egentlig medicin mod forhøjet blodtryk, men det bremser også testosterons effekt




på huden, så hårvæksten aftager og huden bliver pænere. Spironolakton kan forskyde blodets saltindhold, så det bør kontrolleres med en blodprøve hos din læge nogle uger efter, du er begyndt på behandlingen.

Kapselpunktur

Hvis den medicinske behandling ikke virker, kan man brænde hul på cysterne på æggestokkene ved en kikkertoperation. Det foregår i fuld bedøvelse. Behandlingen gives som regel kun til kvinder, der gerne vil have børn, og hvor det ikke lykkes at fremkalde ægløsning med metformin og hormoner.


Når du vil have børn



Hvis du har svært ved at blive gravid, kan det være nok at ændre livsstil. Et vægttab kan være nok til, at dine ægløsninger kommer i gang igen. Hvis det ikke lykkes, er der mange forskellige former for behandling af uønsket barnløshed, og hvilken metode, der er den bedste, afhænger af forhold både hos kvinden og hos manden. Ved PCOS vil man stimulere æggestokkene med hormoner for at fremkalde ægløsning. Samtidig vil man eventuelt behandle med metformin og spironolakton. Når du bliver gravid, bør du stoppe med behandlingen, da den ikke er godkendt til brug under graviditet.

Øget hårvækst og uren hud

P-piller bevirker via flere forskellige mekanismer, at huden bliver renere, og denne effekt kommer sommetider i løbet af få uger. Effekten på øget hårvækst kan først forventes efter 6 måneder. Hårene bliver blødere og vokser betydeligt langsommere. Men hårene forsvinder ikke for altid, og de kan komme igen, når man holder op med behandlingen. Øget hårvækst kan også behandles med spironolakton. Du kan fjerne hårene midlertidigt på mange forskellige måder – med creme, barbering, voks m.m. Mørke hår kan bleges, så de ikke ses så tydeligt. Hvis hårene skal fjernes permanent, skal hårsækkene ødelægges med epilering, f.eks. med laser. Det er dog kun mørke hår på lys hud, der kan fjernes på denne måde. Behandlingen kan være langvarig og dyr. Nogle steder i landet kan du få behandlingen betalt af det offentlige, men det afhænger af, hvor du bor. Selv om du får laserbehandling, vil der til stadighed kunne komme nye hår, så længe du har for meget testosteron i blodet.



Vægttab og motion:

Forbedrer sukkerstofskeftet og dermed alle PCOS-symptomer

P-piller:

Giver regelmæssige blødninger, pænere hud og svagere hårvækst

Metformin:

Forbedrer sukkerstofskeftet og gør det lettere at tabe sig

Spironolakton:

Giver pænere hud og svagere hårvækst

Hormonstimulering:

Stimulerer æggestokkene ved ønske om graviditet

Laserbehandling:

Fjerner mørke hår

Hvor længe skal behandlingen fortsætte?

Din livsstil bør ændres permanent. De fleste, der begynder at tage metformin, mærker hurtigt at det bliver lettere at tabe sig. Det kan dog gå et halvt års tid, inden du mærker nogen forskel på huden. Det gælder også, hvis du tager p-piller eller spironolakton. Da der ikke er set langtidsbivirkninger af den medicinske behandling af PCOS, kan du få behandling, så længe du har brug for den. Du kan godt holde en pause en gang i mellem, for at se om dine menstruationer kommer i gang af sig selv – det er et godt tegn på, at hormonbalancen er blevet normal igen. Der er gode chancer for at PCOS-symptomerne er væk, hvis du fra at have været overvægtig er kommet ned på en normal vægt.



SCHERING

making medicine work

Schering AS
Herstedøstervej 27-29
2620 Albertslund
tlf. +45 4329 0999

Resimilizerdk IDK-04-307

