

PCOS: Udredning, behandling og rådgivning

PCOS er en hormonal forstyrrelse, som ses hos 10-15% af alle kvinder. Tilstanden kan føre til bl.a. overvægt, barnløshed og flere livsstilssygdomme. Symptomerne kan behandles og vægttab og motion kan ofte mindske generne.

PCOS står for polycystisk ovarie syndrom og betyder direkte oversat "mange blærer på æggestokkene". S'et står for syndrom – altså en samling af symptomer, som er til stede på samme tid.

Det er uklart, præcis hvordan og hvorfor tilstanden opstår, men der er en sammenhæng mellem PCO og overvægt, ufrivillig barnløshed og en tendens til at udvikle nedsat følsomhed for insulin. Sygdommen er arvelig, men miljøfaktorer og livsstil spiller også ind på, om den udvikler sig.

Udredning for PCO

I vores vurdering af om du har PCO indgår følgende:

- Vi stiller dig en række spørgsmål om dine menstruationer, om din vægt og højde, om du har været generet af uren hud og uønsket behåring, om du tager daglig medicin, herunder P-piller med videre.
- Der foretages en gynækologisk undersøgelse og indvendig scanning af livmoder og æg-stokkene. Her kan man direkte vurdere om der er unaturligt mange små cyster.
- Vi tager en række blodprøver, der dels undersøger dine hormon niveauer (mandligt og kvindeligt hormon), men også om andre hormon systemer, f.eks. stofskifte og mælkehormon (prolactin), idet forstyrrelser af disse hormoner f.eks. kan være årsag til uregelmæssige menstruationer.

Diagnosen for PCO

Der er tre kriterier for definitionen af PCOS:

- Uregelmæssige, lange menstruationsintervaller (over 35 dage) eller ingen menstruation.
- Forhøjet niveau af mandligt kønshormon (testosteron) og/eller øget hårvækst fx i ansigtet.
- Polycystiske æggestokke (mange små æg-blærer på æggestokkene), som kan ses ved en ultralydsscanning.

To af de tre kriterier skal være opfyldt, for at der er tale om PCOS. Symptomerne kan variere meget fra kvinde til kvinde, og de kan også skyldes andre hormonsygdomme. Derfor skal du undersøges grundigt for at få diagnosen PCOS.

Symptomer og sygdomsrisici ved PCOS

- **Overvægt og fedme:** Resistens mod insulin kan betyde forhøjet blodsukker, som ikke altid kan måles i en blodprøve. Det kan føre til overvægt, især dannelse af fedt omkring maven (æblefacon).

- **Ufrivillig barnløshed:** Den øgede mængde testosteron hos kvinder med PCOS omdannes i fedtvævet til østrogen. Det forstyrrer hormonbalancen, hvilket igen bremser både menstruationscyklus og ægløsning.
- **Øget behåring i ansigtet, hårtab og uren hud:** Det forhøjede niveau af mandligt kønshormon kan give uren hud og acne. Testosteron påvirker også hårsækkene, så der kan opstå hårvækst på områder, som ellers ses ved mænd – og tilsvarende hårtab på hovedet.
- **Polypper** og øget risiko for kræft i livmoderhulen. Dette kan modvirkes med p-piller eller hormonspiral.
- **Diabetes:** Den nedsatte insulinfølsomhed giver risiko for udvikling af sukkersyge, også hos normalvægtige. Derfor skal du screenes for diabetes type 2 hvert tredje år, hvis du har diagnosen.
- **Hjerte-kar sygdomme:** Ved PCOS er der en forstyrret fedtbalance i blodet, som giver øget risiko for forhøjet blodtryk og hjerte-kar sygdomme, også hos normalvægtige.

Behandling af PCOS

Hos mange kvinder med PCOS er den mest effektive behandling at reducere insulinresistensen ved hjælp af vægttab og motion. Vægttab vil i mange tilfælde også gøre ægløsning og menstruation mere regelmæssig. Men PCOS ses også hos slanke/normalvægtige kvinder og her er vægttab og motion ikke en løsning. Er man svært overvægtig, eller har svært ved at tabe sig, kan lægemidlet Metformin evt. bruges til at regulere blodsukkeret. Men studier viser, at vægttab (med eller uden Metformin) er mere effektivt end Metformin alene.

Uønsket hårvækst kan fjernes med pincet, voks, epilering eller laserbehandling. Det bør dog altid kombineres med medicinsk behandling som hæmmer det mandlige kønshormon, fx p-piller, da hårene ellers hurtigt vokser ud igen.

P-piller kan også anvendes for at fremkalde en regelmæssig blødning og derved undgå den øgede risiko for polypper eller kræft i livmoderen.

Hvis du forgæves har forsøgt at blive gravid, kan dine chancer for graviditet øges gennem en behandling med hormoner, som stimulerer ægmodning og ægløsning. Cysterne på æggestokkene (de polycystiske ovarier) behøver ingen behandling i sig selv.

Læs mere på:

www.pcoinfo.dk/

www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/svulster-og-cyster/polycystisk-ovariesyndrom/

PCOS: Diagnosis, Treatment, and Counseling

PCOS is a hormonal disorder affecting 10-15% of all women. It can lead to obesity, infertility, and several lifestyle diseases. Symptoms can be managed, and weight loss and exercise often reduce discomfort.

PCOS stands for Polycystic Ovary Syndrome, which directly translates to "many cysts on the ovaries". The 'S' stands for syndrome, meaning a collection of symptoms that are present at the same time.

The exact causes of PCOS are unclear, but there is a link between PCOS and obesity, involuntary childlessness, and a tendency to develop insulin resistance. The condition is hereditary, but environmental factors and lifestyle also play a role in its development.

Diagnosis of PCOS

Our assessment of whether you have PCOS includes:

- Asking you a series of questions about your menstrual cycles, weight and height, whether you have been troubled by acne and unwanted hair growth, if you take daily medication, including birth control pills, etc.
- Performing a gynecological examination and an internal scan of the uterus and ovaries. This can directly assess if there are unnaturally many small cysts.
- Taking a series of blood tests to examine your hormone levels (male and female hormones) as well as other hormone systems, e.g., metabolism and prolactin (milk hormone), since disturbances in these hormones can, for example, cause irregular menstruations.

Criteria for PCOS Diagnosis

There are three criteria for the definition of PCOS:

- Irregular, long menstrual intervals (over 35 days) or absence of menstruation.
- Elevated levels of male hormones (testosterone) and/or increased hair growth, e.g., on the face.
- Polycystic ovaries (many small cysts on the ovaries), which can be observed through an ultrasound scan.

Two of these three criteria must be met to diagnose PCOS. Symptoms can vary greatly from woman to woman and can also be caused by other hormonal diseases. Therefore, you should be thoroughly examined to diagnose PCOS.

Symptoms and Disease Risks Associated with PCOS

- **Obesity and Overweight:** Insulin resistance can lead to elevated blood sugar, which may not always be measurable in a blood test. This can result in obesity, particularly the formation of fat around the abdomen (apple shape).

- **Involuntary Childlessness:** The increased amount of testosterone in women with PCOS is converted in adipose tissue to estrogen. This disrupts the hormonal balance, which in turn slows down both the menstrual cycle and ovulation.
- **Increased Facial Hair, Hair Loss, and Acne:** The elevated level of male sex hormone can cause acne and affect hair follicles, leading to hair growth in areas typically seen in men – and correspondingly hair loss on the head.
- **Polyps and Increased Risk of Uterine Cancer:** This can be countered with birth control pills or a hormonal IUD.
- **Diabetes:** Decreased insulin sensitivity raises the risk of developing diabetes, even in those who are of normal weight. Therefore, you should be screened for type 2 diabetes every three years if you have been diagnosed with PCOS.
- **Cardiovascular Diseases:** PCOS is associated with disturbed fat balance in the blood, which increases the risk of high blood pressure and cardiovascular diseases, even in those who are of normal weight.

Treatment of PCOS

For many women with PCOS, the most effective treatment is to reduce insulin resistance through weight loss and exercise. Weight loss will also make ovulation and menstruation more regular in many cases. However, PCOS is also seen in slim/normal-weight women, where weight loss and exercise are not a solution. For those who are severely overweight or have difficulty losing weight, the drug Metformin may be used to regulate blood sugar. However, studies show that weight loss (with or without Metformin) is more effective than Metformin alone.

Unwanted hair growth can be removed with tweezers, wax, epilation, or laser treatment. However, this should always be combined with medical treatment that inhibits the male sex hormone, e.g., birth control pills, as otherwise, the hair will quickly grow back.

Birth control pills can also be used to induce regular bleeding and thereby avoid the increased risk of polyps or cancer in the uterus.

If you have been unsuccessful in trying to get pregnant, your chances of pregnancy can be increased through treatment with hormones that stimulate egg maturation and ovulation. The cysts on the ovaries (the polycystic ovaries) do not require treatment in themselves.

For more information, visit:

www.pcoinfo.dk

www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/svulster-og-cyster/polycystisk-ovariesyndrom/