

PCO/PCOS

Polycystisk ovarie syndrom

PCO står for polycystiske ovarier (æggestokke) og betyder, at der dannes unormalt mange ægblærer i æggestokkene. PCO behøver ikke at give særlige symptomer – og mange kvinder lever hele deres liv uden at opdage det.

PCO kan udvikle sig til PCOS

Hver 7. kvinde i den fødedygtige alder har PCOS. Det står for polycystisk ovariesyndrom og betyder, at man udover at have de karakteristiske æggestokke også har tegn på:

- øget mængde mandligt kønshormon og/eller
- sjældne eller manglende ægløsninger

Den øgede mængde mandligt kønshormon viser sig ved:

- tendens til øget hårvækst (hirsutisme), dvs. dunet skægvækst i ansigtet og øget behåring på kroppen, - mens håret på hovedet godt kan blive noget tyndt.
- øget tendens til uren hud (acne)
- en blodprøve vil hos nogle bekræfte de forhøjede mandlige kønshormoner (androgener).

Hvor store hud- og hårproblemerne bliver afhænger af den enkelte kvindes følsomhed overfor de mandlige kønshormoner.

Sjældne eller manglende ægløsninger kan give gener som

- uregelmæssige eller udeblevne menstruationer
- besvær med at blive gravid

Har man ikke noget graviditetsønske synes nogle kvinder, at det er rart og praktisk, at der er langt mellem menstruationerne. Men det er tegn på en ubalance, og alle bør derfor søge læge for at få en behandling der sikrer, at menstruationerne kommer med jævne mellemrum.

Hvad er årsagen til PCOS? – og hvorfor udvikler PCO sig til PCOS?

Den egentlige årsag kendes ikke. Man mener PCO er arveligt. Overvægt sammen med for lidt fysisk aktivitet er klart disponerende faktorer.

Overvægt

Man har tendens til at tage på i vægt, når man har PCO – og al overskydende fedt sætter sig især omkring maven, - såkaldt æblefacon. 70-80% af kvinder med PCOS er overvægtige – og denne tendens til overvægt er meget uheldig, da overvægt forværrer alle tilstande indenfor PCOS.

Hvorfor er overvægt særlig uheldigt, når man har PCOS?

Fra fedtvævet udskilles nogle stoffer, som nedsætter fø-

lomsomheden for insulin (insulinresistens). Insulin produceres i bugspytkirtlen, og hvis følsomheden er nedsat, producerer bugspytkirtlen som kompensation en større mængde insulin. Det forhøjede insulin bevirker at:

- De mandlige kønshormoner i blodet øges
- 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 selvom man ikke er overvægtig.

Dette skyldes at vi har brug for nogle vigtige stoffer, der frigives fra arbejdende muskler (IL6 = Interleukin 6), som sikrer, vedligeholder eller øger følsomheden overfor insulin. Jo mere motion man dyrker, desto mere IL-6 frigives, og jo større insulinfølsomhed opnår man.

Bruger man sine muskler for lidt svækkes insulinfølsomheden.

Helbredskonsekvenser på længere sigt

Den nedsatte insulinfølsomhed og den forøgede insulinproduktion, øger risikoen for at udvikle Type 2 Diabetes – også hos normalvægtige. Fedtstofbalancen i blodet forstyrres og det øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Derfor: Dyrk motion og sørg for at holde vægten normal!

Hvis man har langt mellem menstruationerne kan den manglende afstødning af slimhinden fra livmoderen øge risikoen for, at der – med tiden - udvikles kræft i slimhinden i livmoderhulen. P-piller kan forebygge dette.

Medicinsk behandling af den nedsatte insulinfølsomhed med Metformin

Hvis man, som følge af PCOS, har udviklet insulinresistens kan man forsøge at behandle med et præparat mod Type 2 Diabetes: Metformin. Metformin øger følsomheden for insulin og kan derfor være med til at rette op på mange af de ubalancer, der er. Ikke alle har gavn af Metformin, - og det er ikke til at forudse, hvem der har.

Behandling af øget hårvækst

P-piller kan forsøges, men er ikke altid effektivt. Spironolacton er et antiandrogen, som nogen 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.

Ref.:

www.pcoinfo.dk (PCO foreningen i Danmark)

Lægemagasinet Helse