

Insulinresistens

70% av alle med diagnosen PCOS har insulinresistens. **Insulinresistens er en tilstand hvor cellene ikke klarer å nyttegjøre seg like effektivt av insulin som normalt.** Har man insulinresistens må man derfor produsere mer insulin for å bringe blodsukkeret ned igjen etter et måltid.

Over tid kan høye nivåer av insulin i blodet stimulerer eggstokkene til å produsere mer testosteron. **Forhøyede nivåer av testosteron kan gi symptomer som akne, økt hårvekst i ansiktet og på kroppen, tynt hår på hodet, vektøke, midjesentrert overvekt og manglende eggløsning.**

Insulinresistens er en sentral driver av PCOS-symptomer, og det er viktig å adressere og forebygge insulinresistens gjennom livsstilsgrep for å unngå diabetes type 2 midt i livet.

PCOS Norge

PCOS Norge er en politisk og livssynsnøytral frivillig interesse- og pasientorganisasjon for personer med Polycystisk ovariesyndrom (PCOS), pårørende og andre interesserte. Det koster 300 kr i året å være medlem. PCOS Norge formidler oppdatert, evidensbasert kunnskap om PCOS, og jobber for mer og bedre forskning, bedre forebygging og et mer helhetlig helsetilbud for alle som lever med PCOS. Vi anerkjenner de daglige utfordringene som følger med diagnosen og belyser disse.

www.pcosnorge.no

FB, YT, Instagram: @pcosnorge



HVA ER POLYCYSTISK OVARIESYNDROM (PCOS)?



Hva er PCOS?

Polycystisk ovariesyndrom (PCOS) er den vanligste hormonelle forstyrrelsen blant kvinner i verden. I Norge har 300.000 kvinner (14%) diagnosen, som kan gi mange helseproblemer som følge av den hormonelle ubalansen. Kvinner med PCOS kan ha et bredt symptom-bilde som følge av **høye androgennivåer, insulinresistens og økt inflammasjon**. Syndromet påvirker den rammede endokrint, metabolsk, reproduktivt og emosjonelt.

De vanligste symptomene er **menstruasjonsforstyrrelser, overvekt, ned-satt fertilitet, økt kropps- og ansiktsbehåring, insulinresistens, angst og depresjon, akne, fatigue og søvnforstyrrelser**.



Kvinner med PCOS har 2-3 ganger høyere risiko for å utvikle en rekke tilleggssykdommer enn friske:

- Diabetes type 2
- Hjerte- karsykdom og høyt blodtrykk
- Høyt kolesterol
- Ikke-alkoholisk fettleversykdom
- Migrene
- Astma
- Søvnapné
- Livmorkreft

Diagnosekriterier

For å få diagnosen må **minst 2 av 3 kriterier** fylles:

1. Sjelden eller uteblitt menstruasjon

Færre enn 8 menstruasjoner i løpet av et år

2. Økte nivåer av mannlige kjønnshormoner

også kalt hyperandrogenisme

Enten ved kliniske funn som økt behåring, tynt hår på hodet og akne, eller påvist via blodprøve

3. Polycystiske ovarier

Mer enn 20 follikler på en eller begge eggstokkene



Behandling

PCOS er en **kronisk lidelse** som følger en livet ut, og god dialog med fastlege og gynekolog for symptomlette og forebygging av tilleggssykdom gjennom de ulike livsfasene, er viktig. Behandling av PCOS går primært ut på å **lindre symptomer** og forebygge overvekt.

Behandlingen varierer ut ifra individuelle behov. Mange går på **hormon-prevensjon** for å slippe uforutsigbare sykluser og andre hormonelle utfordringer. Noen tar diabetesmedisinen **Metformin** som gjør cellene mer sensitive for insulin. Noen trenger laserbehandling for uønsket hårvekst. På www.pcosnorge.no kan du lese mer om alle behandlingstilbudene som finnes.

Livsstilsgrep som et **sunt og balansert kosthold, nok søvn, stressmestring og daglig aktivitet** er viktig og kan gjøre en stor forskjell i hverdagen.

Du kan bli gravid med PCOS, men det kan ta litt lenger tid pga. sjeldnere eller manglende eggløsning. Noen vil trenge medisinsk hjelp.