INSULINRESISTENS

75-85% av alle med diagnosen PMOS har insulinresistens uavhengig av vekt. Insulinresistens er en tilstand hvor cellene ikke klarer å nyttegjøre seg like effektivt av insulin som normalt. Insulin er 'nøkkelen' som 'åpner' cellene i kroppen for glukose (sukker) i maten vi spiser, slik at cellene kan lage energi. Med insulinresistens 'passer ikke' nøkkelen så godt i 'celledøren', og det produseres mer insulin for å klare oppgaven.

Over tid kan høye nivåer av insulin i blodet stimulere eggstokkene til å produsere mer testosteron. Forhøyede nivåer av testosteron kan gi symptomer som akne, økt mannlig preget hårvekst i ansiktet og på kroppen, tynt hår på hodet, uforklarlig vektoppgang, midjesentrert overvekt og syklusforstyrrelser.

Insulinresistens er en sentral driver av PMOS-symptomer. Det er derfor viktig å adressere og forebygge insulinresistens gjennom livsstilsgrep for å unngå å få tilleggssykdom midt i livet.

PMOS NORGE

PMOS Norge er en frivillig pasientorganisasjon for personer med PMOS og deres pårørende. Det koster 300 kr i året å være medlem.

PMOS Norge formidler oppdatert, evidensbasert kunnskap om PMOS, og jobber for mer og bedre forskning, bedre forebygging og et mer helhetlig helsetilbud for alle som lever med PMOS. Vi jobber daglig for å påvirke beslutningstakere og bedre vilkårene for alle med PMOS.

Besøk nettsiden vår: www.pmosnorge.no
Kontakt oss på epost: post@pmosnorge.no

Bli medlem!

PMOS Norge

HVA ER PMOS?

PMOS rammer 15% av alle kvinner i verden.



PMOS Norge

HVA ER PMOS?

Polyendokrint metabolsk ovarialsyndrom (PMOS) er den vanligste hormonelle forstyrrelsen blant kvinner og andre født med en livmor, i verden. I Norge har 300.000 kvinner diagnosen.

PMOS er en multisystemslidelse som påvirker den rammede endokrint, metabolsk, dermatologisk, reproduktivt, psykisk og emosjonelt, som følge av økte mannlige kjønnshormoner, insulinresistens og økt inflammasjon.

De vanligste symptomene er sjeldne eller manglende eggløsninger, uforklarlig vektøke, nedsatt fertilitet, økt kropps- og ansiktsbehåring, angst og depresjon, akne, fatigue og søvnforstyrrelser.

Med PMOS er det 2-3 ganger økt risiko for å utvikle en rekke tilleggssykdommer:

Diabetes type 2
Hjerte- og karsykdom
Høyt blodtrykk
Ufordelaktig kolesterol
Metabolsk assosiert fettleversykdom
Migrene
Søvnapné
Livmorkreft
Svangerskapskomplikasjoner



PMOS Norge

DIAGNOSEKRITERIER

For å få diagnosen PMOS må minst 2 av 3 kriteries oppfylles:

1. **Sjelden eller uteblitt menstruasjon**
   Færre enn 8 mensblødninger i løpet av et år

2. **Økte nivåer av mannlige kjønnshormoner**
   også kalt hyperandrogenisme
   Enten ved kliniske funn som økt hårvekst i ansiktet eller på kroppen, tynt hår på hodet og/eller akne, eller påvist via blodprøve

3. **Polycystiske ovarier**
   Mer enn 20 follikler på en eller begge eggstokkene

BEHANDLING

PMOS er en kronisk lidelse som følger en livet ut. God dialog med fastlege og en tverrfaglig tilnærming til spesialisthelsetjenestene kan ha mye å si for symptomlette og forebygging av tilleggssykdom gjennom de ulike livsfasene. **Behandling av PMOS går primært ut på å lindre symptomer.**

Behandlingen varierer ut ifra individuelle behov. Mange bruker **kombinerte p-piller** for å slippe uforutsigbare sykluser og for å redusere hyperandrogenismen. Noen tar diabetesmedisinen **Metformin** som gjør cellene mer sensitive til insulin. Noen trenger **laserbehandling** for uønsket hårvekst i ansiktet. På www.pmosnorge.no kan du lese mer om alle behandlings-alternativene som finnes.

Livsstilsgrep som et variert og blodsukkervennlig 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 eggløsning. Det finnes god medisinsk hjelp dersom det er nødvendig for å oppnå barneønsket.

PMOS Norge