



## ANDRAS UPPLEVELSER – DU ÄR INTE ENSAM!

- De fysiska symptomen PCOS för med sig kan påverka vardagen negativt – viktigt att man får **professionell vård** och rätt medicinering
- Att leva med PCOS kan ibland vara en kamp och upplevas som en **känslomässig bergochdalbana**
- Viktigt med **stöd** av andra människor runt omkring en och få känna **gemenskap** och diskutera med andra i liknande situation, t.ex. via Facebook grupper och föreningar



“MINA HORMONER HAR FEST OCH  
JAG ÄR INTE BJUDEN.”

–KVINNA MED PCOS

LINNÉA GRANKULLA  
BARNMORSKESTUDERANDE  
UTVECKLINGSARBETE, 2024  
YRKESHÖGSKOLAN NOVIA

## PCOS – POLYCYSTISKT OVARIESYNDROM

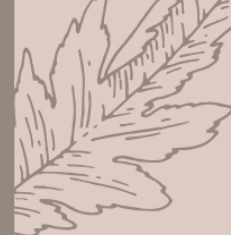
– Den vanligaste hormonstörningen bland kvinnor, **5-15%** av alla kvinnor drabbas.

– PCOS innebär många små cystor på äggstockarna samt förhöjda nivåer androgener, manliga könshormoner, som testosteron och androstendion i kroppen.

– Vid diagnostisering behöver två av följande tre kriterier uppfyllas:

- **Oligomenorré** (menstruationscykeln > 35 dagar, ofta oregelbunden) eller **amenorré** (menstruationen utebliven i > 6 månader)
- **Hyperandrogenism**, förhöjda manliga könshormoner i kroppen
- Många cystor på äggstockarna

– Det finns ingen klar orsak till varför vissa drabbas av PCOS, men genetiska- och miljöfaktorer bidrar till hormonella rubbningar som i sin tur kan leda till PCOS.



# SYMPTOM



## Menstruation och ägglossning

- Oregelbunden menstruation
- Långvariga menstruationsblödningar
- Utebliven menstruation
- Utebliven ägglossning
- Svåra menstruationssmärtor

## Infertilitet

- PCOS påverkar ofta fertiliteten negativt till följd av utebliven ägglossning
- Kan dröja längre innan man blir gravid och ibland behövs läkemedelsbehandling.

## Bukfetma

- PCOS leder ofta till försämrad insulinkänslighet som gör att insulinhalten i blodet stiger och fettmetabolismen förändras.

## Kosmetiska symptom

- Akne
- Hirsutism, ökad hårväxt
- Hirsutism förekommer ofta ovanför övre läppen, på hakan, mellan bröstet, på ryggen samt på nedre delen av magen

## Ökad risk för att utveckla vissa sjukdomar

- PCOS medför ökade risker för att utveckla diabetes, kardiovaskulära sjukdomar och livmodercancer

## Påverkan på den psykiska hälsan

- Den psykiska hälsan kan vid PCOS påverkas negativt till följd av flera orsaker: övervikt, infertilitet, känslomässig instabilitet och kosmetiska symptom

# BEHANDLING

- HJÄLP FINNS ATT FÅS!

## EGENVÅRD

### Viktminskning

- Central del av vården vid PCOS, eftersom det stabiliserar hormonnivåerna.
- En viktminskning på 5–10% kan förbättra både metabolismen och fertiliteten.
- En varierad kost där man undviker onödiga kalorier rekommenderas för viktminskning vid PCOS.

### Motion

- Kan hjälpa till vid viktminskning, men även viktigt att normalvikiga med PCOS motionerar
- Motion förbättrar insulinets effekt i vävnaderna
- Kan minska risken för följsjukdomar
- Regelbunden medel- och högintensiv träning rekommenderas åtminstone 75–150 min/vecka
- Minska på stillasittande aktiviteter

### Rökning

- Höjer ytterligare risken för kardiovaskulära sjukdomar

## MEDICINSK VÅRD

### Kombinerade hormonella preparat

- För att behandla hormonella störningar
- Kan reglera menstruationscykeln och minska på hirsutism
- Innehåller det kvinnliga könshormonet östrogen och gulkroppshormon
- P-piller, p-ring och p-plåster

### Gulkroppshormonpreparat

- Vid oregelbundna menstruationsblödningar
- Orsakar bortfallsblödning för att förhindra att livmoderslemhinnan blir för tjock
- Hormonspiral, p-stav, p-spruta och minipiller
- Ibland kan man behandlas med läkemedlet Metformin, vilket ökar insulinkänsligheten
- Probiotika och synbiotika kan förbättra metabolismen och hormonbalansen
- Vid **infertilitet** kan t.ex. äggmognadsbehandling och IVF-behandling göras



## KÄLLOR :

- Borgfeldt, C., Sjöblom, I., Strevens, H., & Wangel, A.-M. (2019). Obstetrik och gynekologi för sjuksköterskor. Lund: Studentlitteratur AB.
- Raisbeck, E. (2009, September). Understanding polycystic ovary syndrome. Nurse Prescribing, pp. 390–396.
- Terveyskirjasto. (den 28 September 2022). Munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (PCOS). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00686#s1>
- Terveyskirjasto. (den 22 September 2022). Lapsettomuushoito. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00732/lapsettomuushoito>
- Chadha, C., Kataria, J., Chugh, P., & Choudhary, A. (den 1 Januari 2019). Quality of Life in Young Adult Females with PCOS.
- Cozzolino, M., Vitagliano, A., Pellegrini, L., Chiurazzi, M., Andriasani, A., Ambrosini, G., & Garrido, N. (2020). Therapy with probiotics and synbiotics for polycystic ovarian syndrome: a systematic review and meta-analysis.
- Käypähoito. (den 5 November 2020). Preventivmedel. Hämtat från Duodecim Käypähoito: <https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00106>
- Grankulla, L. (2022). "Mina hormoner har fest och jag är inte bjuden." – En kvalitativ studie om kvinnors upplevelser av att leva med PCOS.