

Polycysteus Ovarium Syndroom (PCOS)

Bij u is de diagnose Polycysteus Ovarium Syndroom (PCOS) gesteld. In deze folder kunt u lezen wat dit is en wat dit voor u kan betekenen.

Wat is PCOS

PCOS is een afkorting voor het Polycysteus Ovarium Syndroom. Bij PCOS zijn er meerdere (poly) vochtblaasjes (cysten) in de eierstok (ovarium) aanwezig. Normaliter groeit er iedere maand één eiblaasje (follikel) in één van de eierstokken. In een eiblaasje zit een eicel. Als het eiblaasje groot genoeg is, springt het open en komt de eicel vrij. Dit heet een eisprong of ovulatie.

Bij vrouwen met PCOS zijn in de eierstokken vele kleine eiblaasjes aanwezig. Deze kleine eiblaasjes komen moeilijker tot groei, waardoor het moeilijker is om een goede eisprong te krijgen. Doordat de eisprong langer duurt of soms uitblijft, krijg je ook minder vaak of geen menstruatie. De vele eiblaasjes produceren hormonen waardoor het evenwicht van hormonen uit balans kan raken. Dit maakt dat er soms een verhoogd mannelijk geslachtshormoon (testosteron) in het bloed wordt gezien.

PCOS is een hormonale aandoening die bij veel vrouwen voorkomt. Naar schatting heeft 5 tot 10% van de vrouwen een vorm van PCOS.

Diagnose

De diagnose PCOS kan meestal vastgesteld worden door middel van een vaginale echoscopie en bloedonderzoek. Bij het bloedonderzoek wordt er ook gekeken naar andere oorzaken voor een onregelmatige cyclus, zoals bijvoorbeeld een verstoorde schildklierfunctie.

Er kan sprake zijn van PCOS als u minstens twee van volgende drie kenmerken heeft:

- Er is sprake van een cyclus langer dan 35 dagen, en/of er zijn minder dan acht menstruaties per jaar, of er is geen menstruatie.
- Er is een verhoogde waarde van het mannelijke geslachtshormoon (testosteron) in het bloed aanwezig of er zijn kenmerken die horen bij verhoogde waarden van het mannelijke geslachtshormoon, zoals acne of overbeharing volgens een mannelijk patroon.
- Bij de vaginale echoscopie worden vele blaasjes in één of twee eierstokken gezien.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Oorzaak

Hoe PCOS precies ontstaat, is niet bekend. Wel weten we dat gewicht een belangrijke rol speelt. Vrouwen die aanleg hebben voor PCOS, kunnen meer klachten krijgen als ze aankomen in gewicht. Daarom is het erg belangrijk om te zorgen voor een gezonde leefstijl en een gezond gewicht. In sommige families komt PCOS vaker voor.

Symptomen

Indien u PCOS heeft, kunt u last hebben van de volgende klachten:

- Onregelmatige menstruaties of het uitblijven van een menstruatie;
- Puistjes (acne);
- Ontstaan van meer haar op gezicht, buik of de rug (overbeharing);
- Haarausval;
- Overgewicht.

Gevolgen

Vruchtbaarheid

Voor een zwangerschap is een eisprong noodzakelijk. Bij PCOS is het moeilijker om een goede eisprong te krijgen, waardoor het moeilijk kan zijn om zwanger te raken. PCOS kan daarom gepaard gaan met een verminderde vruchtbaarheid. Mocht er een zwangerschap ontstaan, dan hebben vrouwen met PCOS een verhoogde kans op het krijgen van zwangerschapsdiabetes (suikerziekte).

Algemene gezondheid

Vrouwen met PCOS hebben een verhoogde kans om op latere leeftijd gezondheidsproblemen te krijgen. Het kan hierbij gaan om:

- Suikerziekte (diabetes);
- Hoge bloeddruk (hypertensie), verhoogd vetgehalte (verhoogde cholesterolwaarden) en hart- en vaatziekten;
- Baarmoederkanker.

Adviezen/behandeling

Algemeen

- Gezonde leefstijl

Bij vrouwen met PCOS is een gezonde leefstijl erg belangrijk. Bij vrouwen met overgewicht kan afvallen leiden tot een vermindering van de klachten van PCOS. Bij een deel van de vrouwen komt de cyclus weer normaal op gang als zij gaan afvallen.

Een gezonde leefstijl is ook belangrijk om het risico op suikerziekte, hoge bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden en hart- en vaatziekten in de toekomst te verminderen.

Neem contact op met bijvoorbeeld de huisarts voor hulp en advies bij het bereiken en/of behouden van een gezonde leefstijl en een gezond gewicht.

Als u niet (meer) zwanger wilt worden

- **Uitblijven menstruatie**

Het is belangrijk om minstens 4 keer per jaar een menstruatie te krijgen. Dit zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies afgestoten wordt en dat er nieuw baarmoederslijmvlies opgebouwd wordt. Dit verkleint het risico op baarmoederkanker.

Indien u geen menstruatiecyclus heeft OF minder dan 4 keer per jaar menstrueert, dan adviseren wij u om contact op te nemen met de huisarts. In overleg kan er dan gestart worden met de anticonceptiepil, een hormoonspiraal of u kunt ervoor kiezen om 4 keer per jaar een bloeding op te wekken door middel van tabletten.

- **Algemene gezondheidsadviezen**

Om de hierboven genoemde gezondheidsproblemen vroegtijdig op te sporen zijn controles belangrijk. Deze controles kunnen gedaan worden door de huisarts. Wij adviseren de volgende controles te laten verrichten:

- Ieder jaar het laten meten van de bloeddruk;
- Iedere 6 tot 12 maanden het wegen van het gewicht (dit kan eventueel ook thuis gemeten worden en bij de bloeddrukcontrole aan de huisarts doorgegeven worden);
- Iedere één tot drie jaar een meting van de suikerwaarde. Dit kan door middel van een nuchtere suikerwaarde in het bloed (nuchter glucose) of middels een suikertest (OGTT). U kunt bij de huisarts vragen welk onderzoek in uw situatie het meest geschikt is;
- Indien er sprake is van overgewicht (BMI hoger dan 25), wordt ook controle van de vetten in het bloed (het cholesterol) geadviseerd. U kunt met de huisarts overleggen hoe vaak dit in uw situatie noodzakelijk is.

Als u zwanger wil worden

- **Onderzoeken**

Om de hierboven genoemde gezondheidsproblemen vroegtijdig op te sporen zijn controles belangrijk. De volgende controles worden in principe in MMC verricht:

- Een suikertest (OGTT);
- Indien er sprake is van overgewicht (BMI hoger dan 25), wordt ook een controle van de vetten in het bloed (het cholesterol) gedaan.

- **Gezonde leefstijl**

Bij een kinderwens is gezonde leefstijl erg belangrijk. Als u overgewicht heeft, is afvallen de eerste keus van behandeling. Dit vanwege de volgende redenen;

- Bij een deel van de vrouwen komt de cyclus weer normaal op gang als zij gaan afvallen;
- Indien er toch een vruchtbaarheidsbehandeling nodig blijkt, werkt de hierbij gebruikte medicatie beter na afvallen.

Na gewichtsvermindering (5 tot 10%) wordt de kans op zwangerschap dus groter, zowel met als zonder vruchtbaarheidsbehandeling.

- **Vruchtbaarheidsbehandeling**
Wanneer er ondanks gewichtsvermindering geen regelmatige cyclus ontstaat, kan overgegaan worden tot een vruchtbaarheidsbehandeling om een eisprong op te wekken. Deze vruchtbaarheidsbehandeling kan bestaan uit:
 - Tabletten: letrozol of clomifeencitraat;
 - Injecties: wanneer er met behulp van tabletten geen goede eisprong ontstaat of wanneer er na 6 goede eisprongen geen zwangerschap is ontstaan kan overgegaan worden tot het gebruik van injecties met het follikelstimulerend hormoon (FSH).

Tijdens een zwangerschap

Vrouwen met PCOS hebben een grotere kans op het ontwikkelen van zwangerschaps-suikerziekte (diabetes gravidarum). Wij adviseren daarom een suikertest (OGTT) te laten verrichten bij een zwangerschapstermijn tussen 24 en 28 weken.

Wanneer er voorafgaand aan de zwangerschap geen suikertest verricht is, adviseren wij hierbij ook nog een suikertest vóór 12 weken zwangerschap.

Meer informatie?

Aanvullende informatie over PCOS kunt u vinden op de website van Freya, de patiëntenvereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen:

<https://www.freya.nl/kinderwens/diagnoses/polycysteus-ovarium-syndroom-pcos/>

of op de website:

<https://www.degynaecoloog.nl/onderwerpen/pcos-polycysteus-ovarium-syndroom/>

Menstratieverhalen

Lees persoonlijke verhalen over menstruatie op

www.pratenovergezondheid.nl/menstratieverhalen. Op de website vindt u ervaringen van 33 vrouwen+ die vertellen over hun menstruatie: over klachten, de impact, verschillende diagnoses en behandelingen. Het lezen van deze verhalen kan zorgen voor (h)erkenning en begrip, bijvoorbeeld vanuit uw omgeving.