



[Livmoder och äggstockar](#)

PCOS är en förkortning av polycystiskt ovarialsyndrom. PCOS orsakas av en obalans av hormoner från äggstockarna. Det kan bland annat göra att du får oregelbunden eller utebliven mens, ökad hårväxt på kroppen och får svårt att bli gravid. Du kan även ha PCOS utan att ha några besvär. Det finns hjälp att få om du har symtom.

PCOS är vanligt och det är särskilt vanligt att utveckla PCOS om flera i släkten har det. PCOS upptäcks ibland när du försöker att bli gravid men inte lyckas. Att du inte blir gravid beror sannolikt på att du sällan eller aldrig har någon ägglossning.

PCOS beror på att äggstockarna tillverkar för mycket av könshormonet testosteron. Att ha mycket testosteron i kroppen gör så att äggen inte utvecklas tillräckligt mycket för att det ska bli ägglossning. Äggblåsor som inte har mognat färdigt kan bli kvar i äggstockarna. Hos en del personer är en eller båda äggstockarna fyllda av många små äggblåsor. Sådana äggstockar kallas för polycystiska ovarier.

Att mensen är oregelbunden eller helt uteblir beror alltså inte på att det inte finns ägg, utan på att de inte mognar tillräckligt mycket för att det ska bli ägglossning.

PCOS ger ofta en eller flera av följande symtom:

- Du har sällan eller aldrig mens
- Du har mycket hår på kroppen, till exempel i ansiktet, på bröstet, magen och låren
- Du har finnar
- Du har lätt för att gå upp i vikt
- Du har svårt att bli gravid
- Du kan känna dig nedstämd och håglös
- Du har minskad sexlust.

Du kan ha PCOS utan att ha några uppenbara symtom.

Kontakta en [gynekologisk mottagning](#) eller [vårdcentral](#) om något av följande stämmer in på dig:

- Du har mens färre än fyra gånger per år.
- Du upplever att du får mer hår på kroppen än tidigare.
- Du har svårt att bli gravid.

Ungdomsmottagningen finns för dig som är ung. Det kan vara olika på olika mottagningar hur gammal du ska vara för att få gå dit.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Regelbunden fysisk aktivitet och viktnedgång förbättrar alla PCOS-symtom vid övervikt. Det kan räcka med att gå ner några kilo för att ägglossningen ska komma igång. Regelbunden fysisk aktivitet kan förbättra symtom även om du inte har en övervikt.

Det kan vara svårt att gå ner i vikt eftersom testosteronet gör att du får större aptit och blir mer sugen på snabba kolhydrater som socker, bröd, pasta och ris. Å andra sidan gör testosteronet också att det går snabbt att bygga upp både kondition och muskler.

Det finns hjälp att få om det är svårt att gå ner i vikt. Du kan till exempel kontakta en dietist som kan lägga upp ett program. Kontakta vårdcentralen, ungdomsmottagningen eller elevhälsan för råd.

Du får träffa en gynekolog och berätta hur du mår och om dina symtom. Gynekologen gör en [kroppundersökning](#) och en [gynekologisk undersökning](#). Du kan också bli undersökt med [ultraljud](#).

I utredningen ingår också att du får lämna ett [blodprov](#). Det är för att mäta nivåerna av hormoner i blodet.

Vilken behandling du behöver beror på vilka symtom du har. Oftast får du läkemedel för att minska mängden testosteron i kroppen.

[Kombinerade p-piller](#) som innehåller både östrogen och gestagen kan hjälpa både mot ökad kroppsbehåring och mot finnar.

I vissa regioner kan du få bidrag till permanent hårborttagning med epilering eller laser. Fråga din läkare vad som gäller i din region.

Det är bra att ha [mens](#) minst var tredje månad, alltså fyra gånger om året. Det minskar risken för att få [äggmodercancer](#). Därför är det bra att ta läkemedel om du har glesare mens än så.

Du kan få hjälp att få igång mensen genom att ta läkemedel som innehåller gestagen.

Det finns tabletter som innehåller gestagen som gör att mensen blir regelbunden. Du tar tabletterna 10–12 dagar varje månad. Tabletterna skyddar inte mot graviditet.

Du kan också använda kombinerade [p-piller](#), [p-ring](#) eller [p-plåster](#). De gör så att mensen blir regelbunden, men du får ingen ägglossning och kan inte bli gravid.

Det är oftast lätt att få igång ägglossningen om du har PCOS, eftersom det finns många ägg. Vanligen får du börja med läkemedel i tablettform.

Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet letrozol får hypofysen att producera mer av hypofyshormoner som leder till ägglossning. Du tar en tablett varje dag i fem dagar och sedan kommer ofta ägglossningen fem till tio dagar senare.

Ibland får du ta läkemedel som innehåller det verksamma ämnet metformin under några månader innan du börjar med de läkemedel som innehåller letrozol. Metformin är egentligen ett diabetesläkemedel som ökar insulinkänsligheten och som kan underlätta att ägglossningen kommer igång.

Du kan också få hormonsprutor eller genomgå en [provrörsbefruktning](#), så kallad IVF.

Kontakta en gynekolog för att få hjälp om du har PCOS och vill bli gravid. Du behöver alltså inte försöka i ett år först, som den som inte har PCOS.

Du som har PCOS har lättare än andra att bli gravid genom provrörsbefruktning, IVF. Den som har PCOS har också fler ägg än andra, vilket innebär att det ofta är möjligt att få barn högre upp i åldern. Du kommer vanligen i [klimakteriet](#) något senare.

Många med PCOS får ägglossning och mer regelbunden mens när de börjar närma sig 40-årsåldern och det kan då vara lättare att bli gravid. Samtidigt åldras äggen med åldern så man bör inte vänta för länge med att försöka bli gravid.

Testosteron påverkar humöret. Därför kan behandlingen som går ut på att minska mängden testosteron göra att du lättare blir nedstämd, håglös och får minskad sexlust. Prata med din läkare om du får biverkningar av ditt läkemedel.

Risken är större att få [diabetes typ 2](#) och [hjärtinfarkt](#) om du har PCOS, särskilt om du har en övervikt. Att gå ner i vikt minskar risken för att få diabetes typ 2 eller hjärtinfarkt.

Det kan finnas risk för [livmodercancer](#) om du har om du har PCOS och har mens mer sällan än fyra gånger per år.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

När du har fått information om vilka alternativ och möjligheter till vård du har kan du ge ditt samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även [dig som inte är myndig](#).

Du kan [välja att inte ge ditt samtycke till den vård som du erbjuds](#). Du får också när som helst ta tillbaka ditt samtycke.

Så äter du hälsosamt

Ofrivillig barnlöshet

Så fungerar
könsorganen

Senast uppdaterad:

2021-12-01

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Angelica Lindén Hirschberg, läkare, specialist i gynekologi, Karolinska sjukhuset, Stockholm

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).