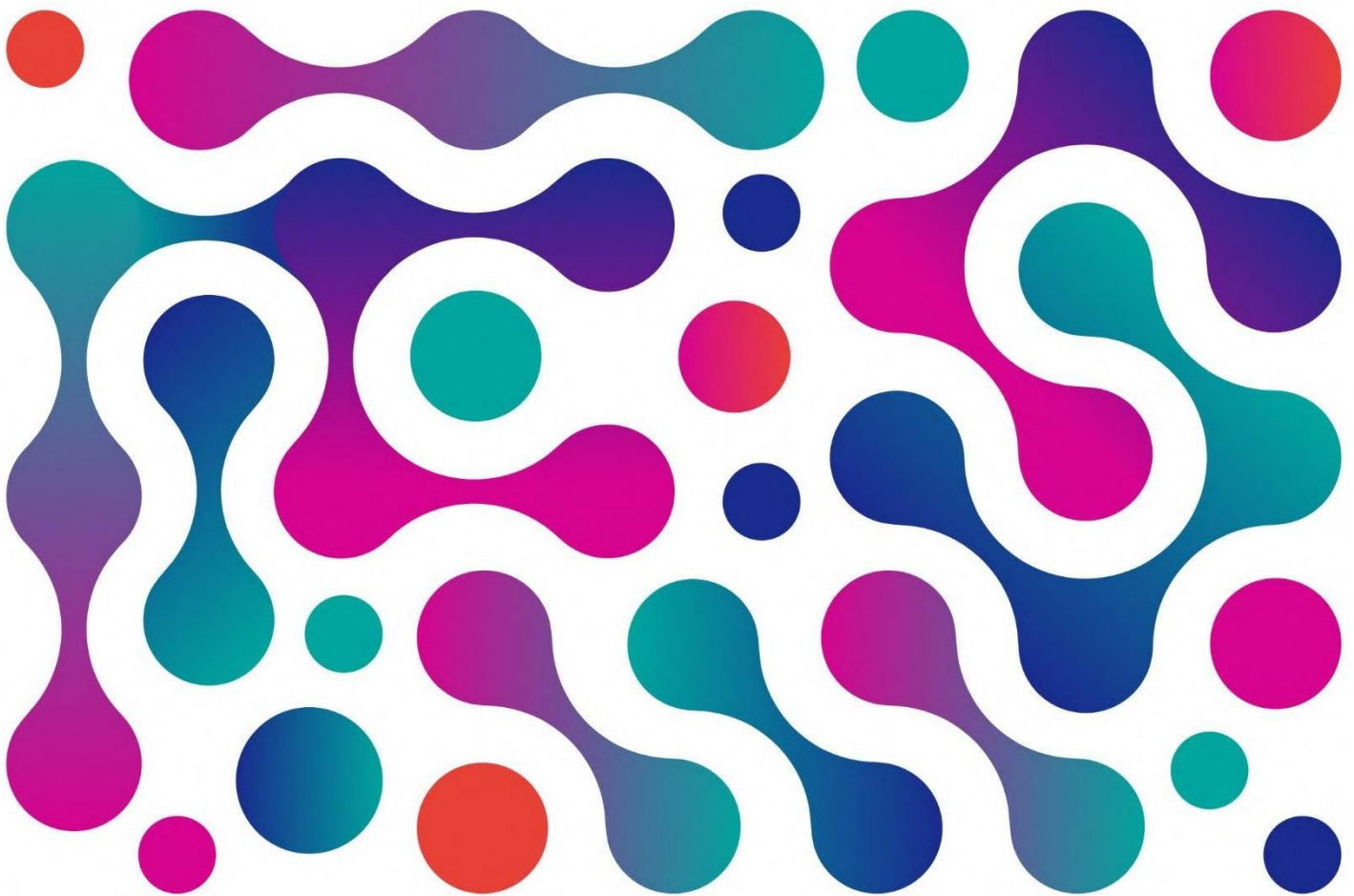


PMOS ja sinä.

Tietopaketti munasarjojen monirakkulaoireyhtymän
(PMOS) hoidosta

Perustuu tarkimpiin saatavilla oleviin PMOS-tietolähteisiin.



- 
- Johdanto
 - Onko minulla PMOS?
 - Hoito
 - Henkinen hyvinvointi
 - Elintavat
 - Hedelmällisyys
 - 10 uutta asiaa PMOS:stä

Johdanto

Tämä helppolukuinen opas auttaa sinua ymmärtämään, miten voit huolehtia terveydestäsi mahdollisimman hyvin.

Jos olet juuri saanut tietää tai epäilet, että sinulla on PMOS, asian sisäistäminen voi aluksi olla haastavaa. Tietoa on saatavilla ylenmäärin, ja voi olla vaikea hahmottaa, mikä on oikeaa tietoa ja mikä ei. Osa tiedoista voi myös tuntua vaikealta. Olemme laatineet tämän esitteen jotta voisimme tarjota luotettavaa tietoa PMOS:stä. Muistathan, että jokainen kokee oireyhtymän omalla tavallaan. Varo epäluotettavaa tietoa. Saatat tuhjata aikaa ja rahaa hoitoihin, joista ei ole apua tai joista voi olla jopa haittaa.

PMOS:stä tiedetään nykyisin paljon enemmän kuin ennen. Aiemmin sen uskottiin esimerkiksi olevan lähinnä munasarjoihin liittyvä sairaus, mikä ei pidä paikkaansa. Olemme oppineet, että PMOS liittyy pohjimmiltaan elimistön hormonitoimintaan.

Tämän asian hahmottaminen on tärkeää, koska monet PMOS-potilaat uskovat virheellisesti, että heidän munasarjoissaan on vikaa, ja ovat sen vuoksi huolissaan. On siis tärkeää, että on olemassa paikkaansapitävää tietoa.

Lue aluksi tämä esite ja keskustele sitten terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Tämän esitteen pohjana ovat vuonna 2023 laaditut kansainväliset näyttöön perustuvat hoitosuosituksot PMOS:n arviointiin ja hoitoon. Esite kuuluu laajaan ja monipuoliseen aineistoon, joka on laadittu terveydenhuollon ammattilaisille ja naisille, joilla on PMOS.

Onko minulla PMOS?

- PMOS:n oikea-aikainen diagnosointi on tärkeää.
- PMOS voidaan diagnosoida kuukautisten alkamisen jälkeisinä vuosina.
- PMOS-diagnoosissa hyödynnetään kahdentyypisiä oireita
- Lääkärisi saattaa joskus lykätä virallista diagnoosia, jos sinulla on vain joitakin yksittäisiä oireita. Sinut saatetaan tällöin määritellä riskiryhmään kuuluvaksi, ja tilanteesi arvioidaan uudelleen myöhemmin.

PMOS-diagnoosi on tärkeä parhaan hoidon takaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi.

Mitä myöhemmin diagnoosi tehdään, sitä vähemmän vaikutuksia hoidolla saadaan aikaiseksi.

Diagnoosi edellyttää kahta seuraavista oireista:

- kuukautishäiriöt – kuukautiset tulevat useammin tai harvemmin kuin kuukausittain
- korkea miessukupuolihormonien (androgeenien) pitoisuus verikokeessa tai tähän liittyvät oireet, kuten vaikea akne ja kasvojen tai vartalon liikakarvoitus.

Nuoren diagnoosi edellyttää näitä molempia. Ultraäänitutkimusta ei suositella nuorille, sillä se ei anna selkeää kuvaa munasarjojen toiminnasta.

Yli 20-vuotiailla, noin 8 vuotta kuukautiste alkamisesta, diagnoosiin tarvitaan kaksi kolmesta oireesta, joihin edellä mainittujen lisäksi lukeutuu myös:

- ultraäänitutkimuksessa todettavat monirakkulaiset munasarjat (munarakkulat näkyvät ultraäänessä tummina pyöreinä rakenteina) tai kohonnut AMH-hormonin pitoisuus verikokeessa.

Jotkin muut sairaudet aiheuttavat samanlaisia oireita kuin PMOS. Siksi lääkärin on ennen diagnoosin tekemistä varmistettava, ettei kyse ole muusta kuin PMOS:sta johtuvista oireista.

Jos sinulla on diagnosoitu PMOS, on että hoitoosi osallistuva lääkäri on asiantunteva ja pystyy tukemaan hoitoasi ja antamaan riittävästi luotettavaa tietoa oireyhtymästä. Myös muiden terveydenhuollon ammattilaisten tai potilasryhmien tuesta voi olla apua. Sinua voi myös auttaa mikäli läheisesi ymmärtävät oireyhtymän erityispiirteet.



Onko minulla PMOS?

Munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (PMOS) on yleinen, eikä siihen ole tiedossa parannuskeinoa. Sinun on tärkeää tietää, miten PMOS voidaan pitää hallinnassa.

Vastaa näihin kysymyksiin

Tulevatko kuukautisesi epäsäännöllisesti, ei lainkaan tai harvoin? (etkä käytä hormonaalista ehkäisyä)

Onko kasvoillasi tai keskivartalossasi häiritsevää liikakarvoitusta? Onko sinulla vaikea akne?

Onko lähisukuusi kuuluvilla naisilla PMOS tai onko heillä alla lueteltuja oireita?

Jos vastasit yhteen tai useampaan kysymykseen kyllä, käänny lääkärin puoleen.

Oireet

PMOS:n oireet vaihtelevat iästä riippuen.



Kuukautishäiriöt - kuukautiset useammin tai harvemmin kuin kerran kuussa tai ei ollenkaan



Raskaaksi tulon viivästyminen



Liikakarvoitus kasvoilla, vatsassa tai selässä sekä hiustenlähtö



Akne, tummentuneet ihoalueet kaulalla



Pitkään jatkuva alakuloisuus, ahdistuneisuus, heikko itsetunto, alhainen motivaatio



Painonnousu ja painon pudottamisen vaikeus

Diagnoosi

PMOS:n diagnosointia varten kahden seuraavista kolmesta oireesta on täyttyttävä.

1

Kuukautishäiriöt: Kuukautiset useammin tai harvemmin kuin kuukausittain

2

Kohonneet miessukupuushormonien (androgeenien) pitoisuus: todettu verikokeessa tai tähän liittyvät oireet, kuten kasvojen ja/tai vartalon liikakarvoitus.

3

Vain aikuisille: Jos havaitaan vain yksittäinen oire 1 tai 2 voidaan tutkia verokokeista AMH-pitoisuus tai ultraäänitutkimuksella munasolujen eli follikkeleiden määrä.*

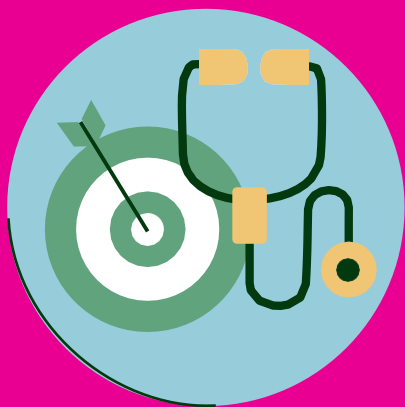
*Ultraäänitutkimus tai AMH-määritys tarvitaan vain, jos oireet 1 ja 2 eivät täyty, eikä sitä suositella nuorille.

Ultraäänessä tulisi olla vähintään 20 follikkeliä munasarjaa kohden.



AskPMOS-sovellus tarjoaa kattavaa, laadukasta PMOS-tietoa ja tukityökaluja, jotka perustuvat uusimpaan näyttöön (ei saatavilla suomeksi).
www.askPMOS.org

© Monash University



PMOS:n hoito

Varhainen diagnoosi ja hoito ovat tärkeitä terveytesi kannalta.

Mitä voin tehdä, jos kuukautiseni tulevat epäsäännöllisesti tai niitä ei ole lainkaan?



Harkitse ehkäisypillereita, jotka määrää terveydenhuollon ammattilainen (säännöllistävät kuukautiskiertoa ja vähentävät liikakarvoitusta ja aknea).

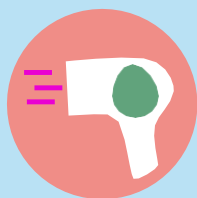


Keskustele lääkärin kanssa metformiinilääkityksestä (parantaa ovulaatiota, kuukautiskiertoa, painoa ja aineenvaihduntaa).



Jos et käytä mitään ehkäisyä ja kuukautisiasi tulevat alle neljä kertaa vuodessa, tarvitset lääkkeellistä hoitoa.

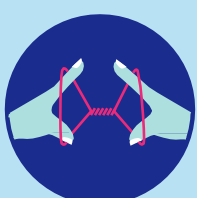
Mitä voin tehdä, jos minulla on liikakarvoitusta?



Laser- ja valohoito



Elektrolyysi



Lankaus



Vahaus/ sokerointi

Jos tavanomaiset karvanpoistomenetelmät eivät toimi, voit kokeilla esimerkiksi ehkäisytabletteja (jotka alentavat androgeenipitoisuutta). Näitä lääkkeitä on käytettävä noin kuusi kuukautta ennen annoksen muuttamista tai lääkkeen vaihtamista, jotta ne ehtivät tehoa. Antiandrogeeneja* voidaan lisätä tässä vaiheessa tarpeen mukaan. Keskustele asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

*Huomaa, että antiandrogeenilääkitystä ei saa käyttää ilman asianmukaista ehkäisyä.

Mitä minun pitäisi tehdä, jos haluan saada lapsia?



Pyri terveellisiin elintapoihin ja pudota tarvittaessa 5-10 % painostasi.



Syö folaattia, käänny lääkärin puoleen ja pyydä tarvittaessa apua tupakoinnin lopettamiseen, alkoholin käytön vähentämiseen ja raskauteen valmistautumiseen.



Raskautta/raskauksia kannattaa mahdollisuuksien mukaan suunnitella jo ennen 35 vuoden ikää, sillä näin onnistumisen todennäköisyys paranee.



Jos raskaaksi tuleminen onnistuu, saatavilla on lääketieteellistä tukea, kuten suun kautta otettavat ovulaatiota tukevat lääkkeet, leikkaus tai gonadotropiini-pistokset ja koeputkihedelmöitys. Katso hedelmällisyysinfografiikka.

Mitä minun pitäisi tehdä kroonisten sairauksien riskin pienentämiseksi?

1

Pyri terveellisiin elintapoihin. Jos olet ylipainoinen, pyri ehkäisemään painon nousua. Pienikin painonpudotus voi pienentää kroonisten sairauksien riskiä.

2

Metformiini voi terveellisiin elintapoihin yhdistettynä auttaa ehkäisemään painonnousua, tasapainottamaan hormonitoimintaa ja vähentämään diabeteksen kehittymisen riskiä.



AskPMOS-sovellus tarjoaa kattavaa, laadukasta PMOS-tietoa ja tukityökaluja, jotka perustuvat uusimpaan näyttöön.
www.askPMOS.org

© Monash University



PMOS ja Henkinen hyvinvointi

Munasarjojen monirakkulaoireyhtymään (PMOS:aan) liittyy usein tunne-elämän haasteita, kuten mielialojen vaihtelua, ahdistuneisuutta ja heikko itsetunto.

Tiedostaminen

Tiedostaminen, varhainen puuttuminen ja terveelliset elintavat ovat parhaita keinoja vähentää tätä riskiä.

Seuranta

Henkisen hyvinvoinnin seuraaminen on tärkeää, jotta tiedät, milloin on syytä ryhtyä toimiin.

Jos vastaat johonkin alla olevista kysymyksistä **"usein"**, ryhdy toimeen.

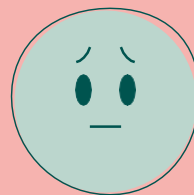
Kuinka usein olet kokenut seuraavia ongelmia viimeisten kahden viikon aikana?



Alakuloisuus, masentuneisuus tai toivottomuus



Mikään ei kiinnosta tai tunnu hyvältä



Hermostuneisuus, ahdistuneisuus tai kireys



Jatkuva, hallitsematon huolestuneisuus

Miten henkistä hyvinvointia voi tukea



Kerro läheisillesi PMOS:stä ja sen aiheuttamista haasteista henkiselä hyvinvoinnillesi.



Pyydä perheeltä, ystäviltä ja terveydenhuollon ammattilaisilta tukea henkisen hyvinvointisi parantamiseksi.



Vietä mahdollisimman aktiivista elämää ja pyri syömään terveellisesti.



Pyydä terveydenhuollon ammattilaiselta lähete mielenterveyden asiantuntijan puheille.

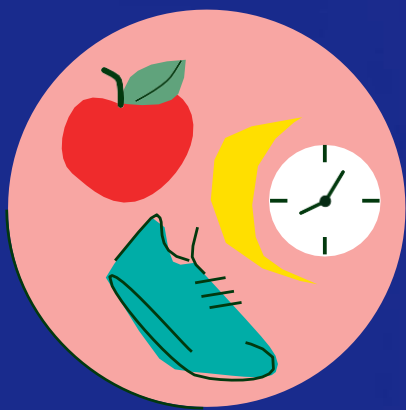


AskPMOS-sovellus tarjoaa kattavaa, laadukasta PMOS-tietoa ja tukityökaluja, jotka perustuvat uusimpaan näyttöön (ei saatavilla suomeksi).
www.askPMOS.org

POWERED BY MONASH

© Monash University





PMOS ja Elintavat

Liiku aina kun mahdollista

Hyödynnä kaikki mahdollisuudet liikkua.

Käytä portaita

Pysäköi auto kauemmas

Mene ostoksille kävellen

*Istu vähemmän,
liiku enemmän*



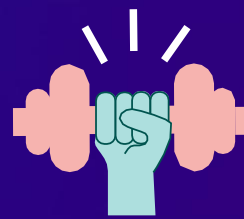
Kevyt



Kohtalainen



Rasittava



Liiallisen painon kertymisen ehkäiseminen on tärkeää PMOS:n hoidossa.

Kaikki liikunta on hyödyllistä

Enimmäissyke = 220 miinus ikäsi.

Kuinka paljon liikuntaa pitäisi harrastaa?

PAINONHALLINTA

Aikuiset

150+ minuuttia viikossa kohtuullisen rasittavaa liikuntaa TAI 75+ minuuttia viikossa rasittavaa liikuntaa TAI yhdistelmä molempia JA lihaskuntoharjoittelua 2 kertaa viikossa

PAINONPUDOTUS

Aikuiset

300+ minuuttia viikossa kohtuullisen rasittavaa liikuntaa TAI 150+ minuuttia viikossa rasittavaa liikuntaa TAI yhdistelmä molempia JA lihaskuntoharjoittelua 2 kertaa viikossa

NUORET

Nuoret

60+ minuuttia päivässä rasittavaa liikuntaa JA lihaskuntoharjoittelua 3 kertaa viikossa

Terveellisiä tapoja painonnousun ehkäisyyn

1

Ole lempeä itsellesi. Mielialan vaihtelu voi hankaloittaa terveellisten valintojen tekemistä.

2

Aloita keskittymällä nykyisen painosi ylläpitämiseen ja kokeile erilaisia elintapamuutoksia onnistuaksesi tavoitteessa.

3

Syö tasapainoisesti ja terveellisesti aina kun mahdollista.

4

Vältä sokerisia juomia ja prosessoitua ruokaa.

Terveelliset elintavat



auttavat sinua tuntemaan olosi paremmaksi kehossasi



tehostavat insuliinin tuotantoa ja ehkäisevät diabetesta



säännöllistävät kuukautisia



parantavat energiatasoa



parantavat hedelmällisyyttä



auttavat kohentamaan kuntoa



parantavat henkistä hyvinvointia



tukevat ihannepainossa pysymistä tai painonpudotusta.



AskPMOS-sovellus tarjoaa kattavaa, laadukasta PMOS-tietoa ja tukityökaluja, jotka perustuvat uusimpaan näyttöön (ei saatavilla suomeksi).
www.askPMOS.org

POWERED BY MONASH

© Monash University



PMOS, hedelmällisyys ja raskaus

Useimmat naiset, joilla on munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (PMOS) saavuttavat haluamansa perheeseen. Monet heistä saattavat kuitenkin tarvita yksinkertaisia tukikeinoja.



Monilla naisilla, joilla on PMOS, on vaikeuksia tulla raskaaksi, koska munasolut kehitys keskeytyy. Onneksi läkehoidolla saavutetaan yleensä hyviä tuloksia.

70%

Noin 70 %:lla naisista, joilla on PMOS, voi olla ongelmia raskaaksi tulemisessa.



Terveelliset ja aktiiviset elämäntavat parantavat raskaaksi tulemisen mahdollisuuksia.

30%

Noin 30%:lla naisista, joilla on PMOS, ei ole ongelmia raskaaksi tulemisessa.

Paranna mahdollisuuksiasi



Ehkäisy on tarpeen, jos et halua tulla raskaaksi.



Keskustele perhesuunnittelusta ja raskausajan terveydestä lääkärisi kanssa. Tee toimintasuunnitelma, jotta terveytesi on mahdollisimman hyvä yrittäessäsi tulla raskaaksi.



Jos sinulla on ylipainoa, painon pysyminen vakaana ja muutaman kilon pudottaminen voivat parantaa hedelmällisyyttä merkittävästi.



Jos mahdollista (ja haluat lapsia), yritä hankkia lapset jo ennen 35 vuoden ikää.

Lisää hyödyllistä tietoa



Jos sinulla ei ole ollut kuukautisia tai kuukautisia on ollut vain harvoin viimeisten 3-6 kuukauden aikana, ota yhteyttä lääkäriin.



Jos et ole tullut raskaaksi 12 kuukauden yrittämisen jälkeen (tai jos olet yli 35-vuotias, 6 kuukauden jälkeen), ota yhteyttä lääkäriin.



Jos elintapojen parantamisesta ei ole ollut apua raskaaksi tulemisessa, keskustele hoitovaihtoehtoista lääkärisi kanssa.



Yleisimpiä hoitoja ovat tablettihoito, kuten letrotsoli, klomifeenisitraatti ja metformiini. Kirurginen hoito ja pistoshoidot ovat myös vaihtoehtoja.



Lisätietoja PMOS:stä ja hedelmällisyydestä löytyy englanniksi osoitteessa askPMOS.org



AskPMOS-sovellus tarjoaa kattavaa, laadukasta PMOS-tietoa ja tukityökaluja, jotka perustuvat uusimpaan näyttöön (ei saatavilla suomeksi).
www.askPMOS.org

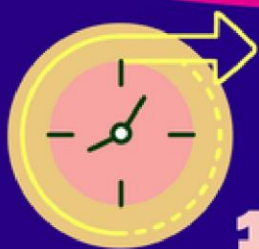
© Monash University

10 uutta asiaa PMOS:stä

1. Lääkärit voivat ultraäänitutkimuksen sijasta käyttää Anti-Müller-hormonipitoisuutta (AMH) aikuisten PMOS-diagnoosia tehdessään.
2. PMOS lisää diabeteksen ja sydänsairauksien riskiä, mutta riskiä voidaan vähentää seulonnan ja ennaltaehkäisyyn, kuten terveellisten elintapojen avulla.
3. PMOS on yhteydessä uniapneaan, joka vaikuttaa hengitykseen ja unen laatuun ja voi aiheuttaa väsymystä.
4. PMOS on kytköksissä kohdunrungon syöpään, mutta yleinen riski on vähäinen, joten säännöllistä seurantaa ei rutiininomaisesti suositella.
5. PMOS on yhteydessä mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen.
Seurantaa ja varhaista tukea suositellaan. Sosiaaliset kokemukset, kuten lihavuuden stigma, liikakarvoitus ja/tai vaikea akne, voivat pahentaa PMOS:n aiheuttamia mielenterveysongelmia.
6. Keskity PMOS:n hallinnassa terveellisiin elintapoihin.
Mahdollisimman aktiiviset elintavat ja terveellinen ruokavalio ovat edelleen paras lääke PMOS-oireyhtymään.
7. Liikakarvoituksen vähentäminen laser- tai valohoidolla on hyvä vaihtoehto potilaille, joiden ihon ja karvoituksen värille se soveltuu.
8. PMOS on merkittävä riskitekijä raskauden aikana. Lääkärin on tiedettävä PMOS:stä ja seurattava sekä ehkäistävä mahdollisia riskejä.
9. Ylipaino voi vaikuttaa hedelmällisyyteen ja raskausajan terveyteen, joten terveellisten elintapojen tukeminen on tärkeää.
10. Jos raskaaksi tuleminen on vaikeaa, saatavilla on erittäin hyviä hoitoja. Useimpia PMOS-potilaita voidaan hoitaa suun kautta otettavilla lääkkeillä.



Tietämisen arvoista asiaa PMOS:stä



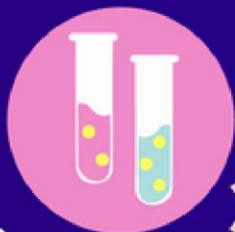
1

PMOS on elinikäinen oireyhtymä, ja sillä on monia terveysvaikutuksia lisääntymisterveyden ulkopuolellakin.



2

Terveystieteiden ammattilaisten tietämyksessä on aukkoja, joita uusi hoitosuositus paikkaa.



3

Lääkärit voivat hyödyntää PMOS-diagnoosissa aikuisilla ultraäänitutkimuksen sijaan AMH-pitoisuutta.



4

PMOS:ään liittyy merkittävä varhaisen diabeteksen ja sydänsairauksien riski, joiden huomioiminen, seulonta ja ennaltaehkäisy on tärkeää.



Naisilla, joilla on PMOS, esiintyy yleisesti mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. Lihavuuden stigma, liikakarvoitus ja vaikea akne voivat pahentaa ongelmia. Näitä oireita voidaan lievittää hoidolla.



Parhaiten PMOS pysyy hallinnassa terveellisillä elintavoilla eli liikkumalla säännöllisesti ja syömällä terveellisesti.



7

Liikakarvoituksen vähentäminen laser- tai valohoidolla on hyvä vaihtoehto.



8

PMOS on merkittävä riskitekijä raskauden aikana, joten se vaatii tunnistamista, seulontaa ja ennaltaehkäisyä.



9

Ylipaino voi vaikuttaa hedelmällisyyteen ja raskauteen.



10

PMOS:n lääketieteellisiin ja hedelmällisyyteen liittyviin vaikutuksiin on olemassa tehokkaita hoitoja.

11

*Perustuu vuoden 2023 kansainväliseen näyttöön perustuvaan hoitosuositukseen munasarjojen monirakkulaoireyhtymän arvioinnista ja hoidosta.



AskPMOS-sovellus tarjoaa kattavaa, laadukasta PMOS-tietoa ja tukityökaluja, jotka perustuvat uusimpaan näyttöön (ei saatavilla suomeksi).
www.askPMOS.org

© Monash University