

Michael Heidenheim, húðlækni:

SÓL OG SOLARIUM TÝDNINGARMESTA ORSØKIN TIL HÚÐKRABBA

MÓÐURMERKJAKRABBAMEIN ER EIN SJÚKA, SUM SKAL TAKAST Í STØRSTA ÁLVARA.
HON KANN NØRAST SKJÓTT, OG IKKI ER ALTÍÐ LÆTT AT VARNAST SJÚKUEYÐKENNINI

HÚÐKRABBI

Brynhild Høgnadóttir

Saman við starvsfeløgum á Dermatologisk Sygehus í Roskilde í Danmark, skiftast 5 húðlæknar at koma á Lands-sjúkrahúsið at kanna og viðgera færoyingar fyri húðsjúkur. Michael Heidenheim hevur í fleiri ár ferðast til Føroya. 11. september skipaði Krabbameinsfelagið fyri fyrilestri um húð- og móðurmerkjakrabba á Hotel Hafnia, sum Michael Heidenheim helt. Eini 40 høvdu leitað sær oman á Áarvegin hetta heystkvöldið.

Vaksandi tal av tilburðum

Húðkrabbi millum ung undir 35 ár er tvífaldað seinastu 10 árin. Tá talan er um krabbamein í húðini, skilja vit millum tað aloftast meinaleysa húðkrabbameinið og tað munandi hættisligari móðurmerkjakrabbameinið. UV-strálur frá sól og solarium er týðningarmesta orsök.

– Verður móðurmerkjakrabbi ikki funnin og viðgjørður í góðari tíð, kann hann vera deyðiligur. Metastasur (sum merkir at krabbin hevur breitt seg) frá móðurmerkjakrabbameini eru deyðiligir í øllum førum, tað vil siga 100%.

– At tað verða funnir fleiri og fleiri tilburðir av húð- og móðurmerkjakrabba er eisini av tí at fólk, vegna mongu

upplýsingarátaðini, eru vorðin meiri árvakin um sína húð. Hetta merkir samstundis, at fleiri verða viðgjørð í góðari tíð, sigur Michael Heidenheim.

Sjúklingar varnast merkini

Oftast eru tað sjúklingar sjálvir, sum venda sær til læknan við illgrunasomum móðurmerkjum.

– Í 57% av tilburðunum av móðurmerkjakrabba, er tað sjúklingurin sjálvur, sum vendir sær til læknan. Í 15% av førunum er tað ein familjulimur, ið hevur gjørt tann sjúka varugan við tað. Í 28% av førunum er tað lækkin, ið finnur tað.

Krabbameinsfelagið mælir til lógarásett 18 ára aldursmark fyri at brúka solarium. Eisini at solarium eru mannað, so veruligt eftirlit er

Aldursmark fyri solarium ávegis

Michael Heidenheim er ikki í iva um at vit bæði í Danmark og í Føroyum fara at fáa lógarásett aldursmark fyri nýtslu av solarium.

– Tað kemur á sama hátt sum aldursmark fyri at roykja, og nú eisini at roykja inni á arbeidsplassum og almennum stöðum.

Slækkið solariuni!

Samanhangurin millum UV stráling frá natúrligari sól og solarium og krabbamein í húðini er eingin í iva um, sigur Michael Heidenheim.

– Tað sera einfalt – tess oftari tú ert skáldaður í sól ella solarium, tess størri er vandin fyri at tú fært sjúkuna. Tí skulu vit slækja solariuni. Serliga børn og ung eru í vanda í so máta. Hetta er eitt týðandi argument fyri aldursmarki. Tess yngri tú ert, tess vandameiri er solarium.

Vandabólkar

Summi eru í størri vanda fyri at fáa

húð- og móðurmerkjakrabbamein enn onnur.

– Her eru fleiri viðurskifti. Tey, sum eru nógv í sól og solarium eru í størri vanda. Harumframt hevur tað ávirkan, hvussu húðin er. Tey, sum eru ljós og kanska frækut í húðini hava eisini størri vanda. Høvdur tú eitt skyldfólk, ið hevur havt húð- ella móðurmerkjakrabba, ert tú eisini meiri útsett/ur.

Flestøll fáa nokk av sól

Tað er óneyðugt at leggja seg hálv-naknan úti í heilar dagar fyri at fáa sólarljós, so húðin kann menna D-vitaminir.

– Flestøll fáa nóg mikið av av D-vitaminum frá sólini, tá tey í gerandisdegnum eru uttandura eina stutta løtu – í klæðum.

Sjúkueyðkenni

Tað kann vera ymiskt, ið vit eiga at hyggja eftir, hava vit illgruna um at eitt móðurmerki er sjúkt.

– Tað kann vera, at tað bløðir ella vatar, sum eitt sár, ið ikki vil lekja. Ella tað kann skriða ella sviða í móðurmerkinum. Tað kann vaksa og broyta skap og lit, og enntá hava fleiri ymiskar brúnar litir. Í sjáldsomum føri kann móðurmerkið hava mestsum sama lit sum húðin, og tá kann tað vera ringt at varnast. Um tú ivast – far til læknan, leggur Michael Heidenheim eina við.

Lurta eftir likaminum!

Húðlæknin tók samanum, at hvør einstakur má vera árvakin.

– Lurta eftir kroppinum. Kanna tíni móðurmerki, tey tú hevur og tey, sum koma. Ver eisini varug við, at hevur tú skyldfólk ið hava hava móðurmerkjakrabba, skalt tú vera serliga hyggjin, endaði Michael Heidenheim.

Solariumnýtsla áðrenn 35 ára aldur økir vandan fyri móðurmerkjakrabbameini við 75%

Greining hjá altjóða krabbameinsgranskingarstovninum hjá WHO, IARC

Móðurmerkjabólkurin er bólkur hjá Krabbameinsfelagnum fyri tey, sum eru ella hava verið rakt av móðurmerkjakrabbameini. Hann hittist 3-4 ferðir um árið. Týðningarmesta virkseimið er at vera um hvønn annan, tá tað tørvar. Nakrar ferðir er bólkurin samlaður vit stuttum skotbráði, tí ein nýggjur limur nýliga er skurðviðgjørður, og tørvar onnur í somu stöðu at leggja oyra til.

Tá er vælgerandi at tosa við onnur í somu stöðu.

Áðrar ferðir eru onnur faklig evni á skrá

Samband: www.krabbamein.fo tlf 317959

Njót sólina við skili

Tað er lætt at fyrirbyggja húð- og móðurmerkjakrabba. Halt tey fyra ráðini:

Skuggi millum kl. 12 og 15. Royn at avmarka at vera í beinleiðis middagssólini. Millum kl. 12 og 15 eru sólstrálurnar sterkast. Ella ger sum tey sunnanfyri: Halt siesta!

Sólhattur, klæði og skuggi eru besta verjan móti uv-strálum frá sólini. Høvuðbúni við nakkaverju ella hattur við breiðum skugga er besta verjan fyri høvur, oyru, nakka og andlit.

Brúka ríkiligt av solkreminum. Helst við faktori (SPF) 15 ella meiri. Smyr ríkiligt á teir partarnar av húðini, sum ikki eru fjaldir av klæðum. Minst til, at tú at tú brúkar solkrem, mást tú ongantíð leggja og steikja í sólini!

Slökk solarium. Solarium senda efriggjardar uv-strálur, som í sera stóran mun økja vandan fyri krabbameini í húðini. Tess yngri tú ert, tess vandameiri er solarium.