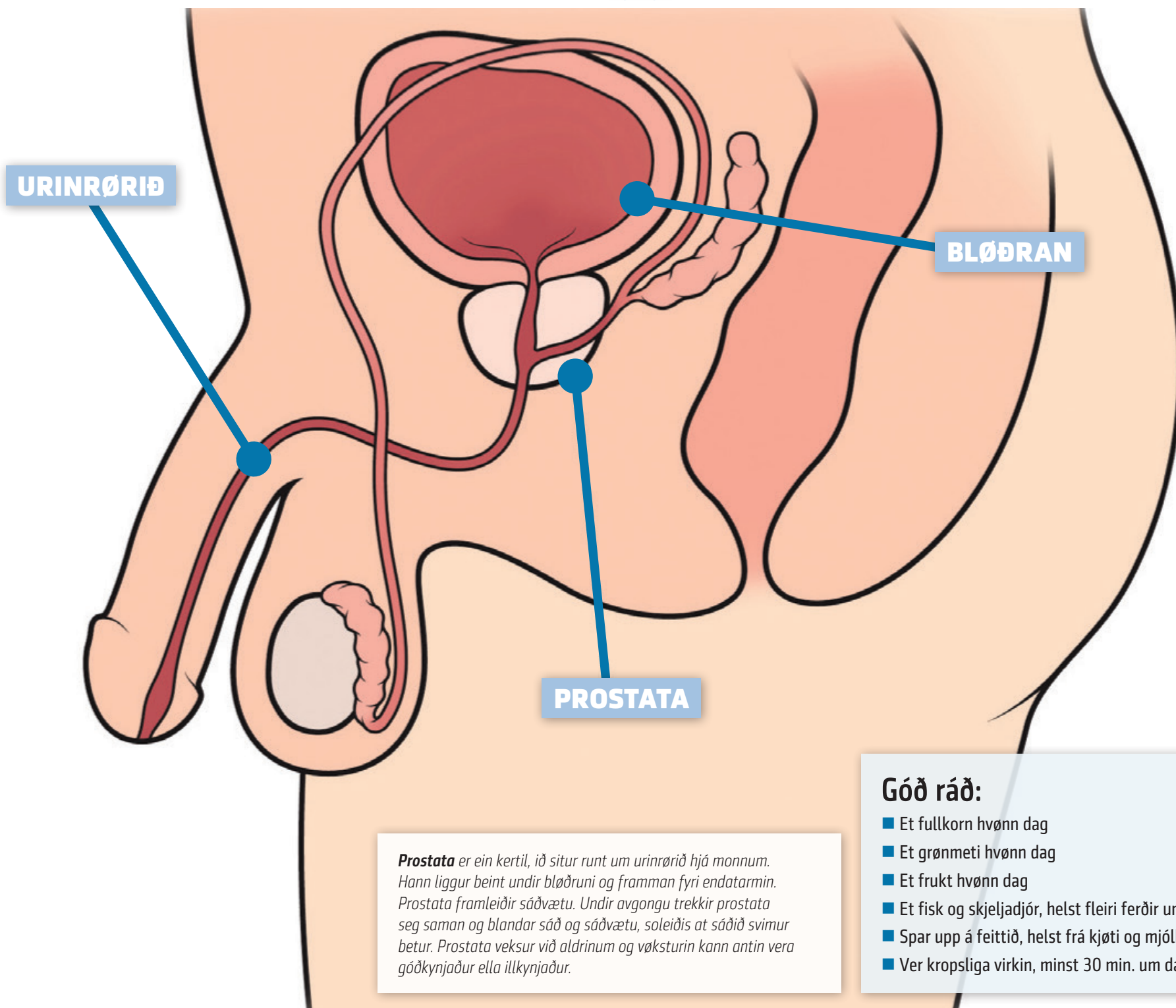




**Prostata** er ein kertil, ið situr runt um urinrørið hjá monnum. Hann liggur beint undir bløðruni og framman fyri endatarmin. Prostata framleiðir sáðvætu. Undir avgongu trekkir prostata seg saman og blandar sáð og sáðvætu, soleiðis at sáðið svimur betur. Prostata veksur við aldrinum og vøksturin kann antin vera góðkynjaður ella illkynjaður.

### Góð ráð:

- Et fullkorn hvønn dag
- Et grønmeti hvønn dag
- Et frukt hvønn dag
- Et fisk og skjeljadjór, helst fleiri ferðir um vikuna
- Spar upp á feittið, helst frá kjøti og mjólkaúrdrátti
- Ver kropsliga virkin, minst 30 min. um dagin

Fert tú ofta á vesi bæði um dagin og um náttina, hevur tú eina veika urinstrálu og fólir tú ofta, at tú bráðliga hevur trond til at lata vatnið? So skalt tú vera uppmerksamur



Ein útav tíggu, ið fáa prostatakabba, fáa kabba orsakað av ættarbregði

prostatakabba, men krabbameins-ætlanin fyri 2009 viðmælir, at PSA royndin verður nýtt, tá ið ítøkiligur illgruni er um prostatakabba. Tað vil siga, at menn, ið hava eyðkennir fyri sjúkutekini, ella har prostatakabbi er í familjuni.

Granskað verður í lötuni í at finna eina roynd, sum meira nágreiniligt kann vísa, um ein er í vandabólki fyri at útvikla prostatakabba, og á tann hátt seta inn við viðgerð og harvið minka um deyðiligheitina.

### Hvat kanst tú gera?

Mett verður, at ein av trimum kabba-

tilburðum kunnu fyrbyggjast, um man er tilvitaður um sína heilsu. Vansar sum royking, yvirvekt, alkohol, kropsligt óvirkni, stráling og ígerðir økja um vandan fyri at fáa kabba. Sjúkan er sostatt í mongum fòrum orsakað av okkara lívsstíli.

Familjur eru ofta útsettar fyri somu umhvørvisávirkanum, harímillum mat og rørsluvánur. Um prostatakabbi er í familjuni, kann krabbinn tískil líka gjarna vera orsakaður av lívsstíli.

Kanningar benda á, at mettað feitt, t.v.s. feitt frá kjøti, feittum osti og feittum mjólkaúrdráttum økja um vandan fyri prostatakabba. Harafturímóti sæst, at

kostur, ið inniheldur t.d. kál, fullkorn og omega-3 feittsýrur frá feittum fiski minkar um útviklingin av sjúkuni. Mangt bendir á, at frukt og grønmeti fyrbyggja ávís krabbasløg.

Somuleiðis er umráðandi ikki at viga ov nógv. Tað er ferð eftir ferð víst, at javnt kropsligt virkni er við til at minka um vandan fyri kabba. Kropslig rørsla økir um vøddar og minkar um feitt og hevur eina jaliga ávirkan á immunverjuna.

Út frá fólkaheilsukanningini viga fòroyskir menn ov nógv. Sannlíkt er tí, at teir eru í øktum vanda fyri at útvikla kabba.

### Hvat er PSA:

PSA stendur fyri prostata spesifikt antigen, ið verður framleitt í sjálvum prostata og heldur sáðnum flótandi. Vanliga fer ein lítill partur av PSA frá prostata og út í blóðið. Nøgðin av PSA kann tí mátast við eini blóðroynd. SA-talið verður málit fyri at kanna, hvør aktivitetur er í prostata.

Um tú hevur illgruna til prostatakabba, kann kommunulæknin kanna prostata, og taka ein blóðroynd, ið matar PSA. Er prostata forstørrað, ella er PSA talið ov høgt, verður tú sendur víðari til serlækna, har nærri kanningar verða gjørdar. Um prostatakabbi verður staðfestur, verður síðani mett um, hvør viðgerð er best.



### Skriva greinina hava:

Frá vinstri: Rannvá Laksáfoss, Birita Dahl, Reidunn Djurhuus Magnussen og Lena J. Nybo Hvitklett