

HEILSA



EINKI AT BÍÐA VIÐ Sjúkueyðkenni nýtast ikki at vera tekin um krabbamein. Næstan øll eyðkenni, sum kunnu vera krabbamein, kunnu líka so væl vera okkurt annað. Men, hevur tú illgruna um, at tú kanska hevur krabbasjúku, er týðningarmikið at seta teg í samband við lækna, soleiðis at neyðugar kanningar kunnu gerast. Tað kann hava stóran týðning fyri viðgerðina at funnið verður fram til møguliga krabbasjúku í góðari tíð.

Hvat kanst tú gera fyri at fyribyrgja **krabbasjúku**?

Royking er orsøkin til 25-30% av krabbameinstilburðunum í framkomnum londum, og í somu londum er yvirvekt – næst eftir royking – størsta hóttanin fyri at gerast sjúkur av eitt nú krabbameini

Vilmund Jacobsen

Fýra av tíggju krabbameinstilburðum kunnu fyribyrgjast.

Við at fylgja nøkrum ítøkiligum ráðum, kunnu bæði tú sjálv/-ur og samfelagið gera nakað fyri at minka um vandan fyri krabbameini.

Tað eru fleiri sløg av krabbameini, sum kunnu koma – uttan at orsøkin er kend, og tað er sjáldan ein eintýðugur samanhangur millum váðafaktorar og títtleikan av krabbameini.

Ofta er tað eitt óheppið samanspæl millum ymiskar faktorar sum elvir til, at fólk fáa krabbamein. Kortini kunnu nógvir krabbameinstilburðir umgangast, um evropeisku krabbameinsráðini verða fylgd.

Krabbameinsráðini byggja á væl gjøgnumfórdar



Nógvir krabbameinstilburðir kunnu umgangast, um evropeisku krabbameinsráðini verða fylgd

av frukt og grønmeti um dagin, og tað er eisini gott at eta fullkornvørur. Í minsta lagi helmingurin av teimum kornvørur, tú etur, eiga at vera fullkorn.

Drekking og sól

Vilt tú fyribyrgja krabbameini, eigur tú sum maður ikki at drekka meira enn tveir snapsir um dagin – og sum kvinna eigur tú ikki at drekka meira enn ein snaps um dagin.

Ultraviolettu sólstrálurnar kunnu elva ti krabbamein í húðini. Besti hátturin at verja seg, er at minka um tíðina, tú ert í sólini, brúka sólhatt og sólkrem - og umgangast sólmiðstøðir.

Nøkur krabbameinselvandi evni finnast í okkara umhvørvi, og onnur evni kunnu vera knýtt at ávísam arbeiði.

Møguleikar at yvirliva

Møguleikarnir at yvirliva eina krabbasjúku gerast størri, um funnið verður fram til sjúkuna í góðari tíð, og viðgerðin verður ofta hóvligari, enn um sjúklingurin er vorðin ov fongdur, áðrenn viðgerðin byrjar.

Tí er tað eitt gott hugskot at luttaka í »screening«.

Ein koppseting móti lívmóðirhálskrabba er ment, og koppsetingin verjur móti HPV, ið er virusið, sum er orsøkin til sjúkuna. Koppseting er eitt tiboð til ungar gentur.

vilmund@sosialurin.fo

Kelda:

Kræftens Bekæmpelse



Fleiri og fleiri kanningar vísa, at líkamligar rørslur kunnu fyribyrgja krabbameini

» Fýra av tíggju krabbameinstilburðum kunnu fyribyrgjast

og umfatandi kanningar og geva eina greiða mynd av, hvar vit sum menniskju og samfelag kunnu seta inn.

Hvat kanst tú gera?

Tað eru fleiri ting, tú kanst gera sjálv/-ur til tess at royna at fyribyrgja krabbameini.

Royking er orsøkin til 25-30% av krabbameinstilburðunum í framkomnum londum. Flestu tilburðir av lungakrabba stava frá royking, og royking er eisini orsøkin til aðrar krabbasjúkur.

Í framkomnum londum

er yvirvekt – næst eftir royking – størsta hóttanin fyri at gerast sjúkur av eitt nú krabbameini. Tí er tað týðningarmikið at umgangast fiti.

Fleiri og fleiri kanningar vísa, at líkamligar rørslur kunnu fyribyrgja krabbameini. Hetta er eitt nú galdandi fyri krabbamein í tjúktarminum, men tekin eru eisini um, at rørsla minkar um vandan fyri krabbameini í bróstum, lívmóður og prostata.

Øll vaksin fólk eiga at eta í minsta lagi 600 gram