

HEILSA



HJÁLPIR AT FLENNNA

Hevur tú nakrantíð flent so nógv, at tú var um at skrædna? Tá vit flenna, útloysir heilin endorfinir. Hesi gera, at vit gerast í góðum lag, samstundis sum vit tola nógv meira pínu. Tað vísa kanningar, sum vórðu gjørdar á University of Oxford. Luttakararnir í kanningini sótu og hugdu eftir Mr. Been, meðan teir vórðu útsettir fyri pínu av ymiskum slag. Kanningin vísti heilt greitt, at menniskju tola nógv meira pínu, tá tey flenna.

Kelda: Psykologi Nr.1 (2012)

Tú etur ikki krabbasjúku úr likaminum

Men, bæði kostur og likamlig rørsla kunnu gera mun, tí tey styrkja um immunverju, vøddar og beinagrind og gera, at tú tolir betri viðgerðirnar móti krabbameini



Vilmund Jacobsen

Hvørt ár doyggja 1200 danskir menn av prostatakrabba, sum er vanligasti formur fyri krabba mill-um danskar menn.

Men, hvussu eru framtíðarútlitini, og hvat kunnu menn gera til tess at bygja upp fyri keðiligu hag-tølunum?

Í nógv ár hevur verið granskað í orsökini til prostatakabba, og granskað hevur eisini verið í ymisk-um viðgerðarhættum móti sjúkuni.

Avbjóðingin er, at prostatakabbi er ein formur fyri krabba, sum mennist ógvuliga individuelt - ein krabbi, tú kanst ganga við í langa tíð uttan at vita av tí.

Sjálvt um loyndarmálið við pro-statakabba enn ikki er avdúkað, er læknavísindin kortini á rættari kós.

Tað heldur Michael Borre, sum hevur granskað í prostatakabba í 20 ár og í dag er professari og yvirlækni á Århuus Universitets-sjúkrahúsi.

»Friðarlig« sjúka

Tað er náttúrligt, at lítli sáðfram-leiðandi prostatakertilin veksur so

hvørt, sum menn eldast. Góðkynj-aði vøksturinn kleimur um vatn-rásina og gevur vælkendar bágar sum eitt nú veika strálu, soleiðis at tú fólir, at tú noyðist upp um náttina at pissa. Hetta er tó ein trupulleiki sum kann viðgerast við heilivági.

Ein av stóru avbjóðingunum er, at sjúkuveyðkenni prostatakabbi kann vera trupult at handfara. Í nógvum førum mennist krabbin so spakuliga, at sjúkan í veruleikanum ikki er nakar vandi, samstundis sum sjúkan í øðrum føri kann vera drepandi.

Sambært Michael Borre er sjúku-avgerðin í samband við prostata-krabba tann stóri trupulleikin. Er avgerðin, sum læknarnir taka, ikki røtt, og krabbin mennist skjótt, kann sjúkan spreidda seg út í beina-grindina og lymfuknúturnar.

Ein annar vandi er, at sjúkan kann verða "yvirviðgjørð", soleiðis at hjáárinini hjá monnum gerast fleiri enn neyðugt, um sjúkan ann-ars heldur seg í skinninum.

– Vit vita væl, at vit nærkast 5000 nýggjum tilburðum av prostatakabba um árið, og nú

fólk gerast eldri, kunnu vit rokna við, at hetta tal verður tvífaldað, sum árin ganga. Tí er umráðandi, at vit gerast betri til at staðfesta prostatakabba, soleiðis at vit tíð-liga í gongdini kunnu viðgera - og soleiðis kunnu umgangast at "yvir-viðgera" sjúkuna.

Útlitini til, at vit um fá ár kunnu brúka eina nýmenta MR-skanning, um illgruni er um prostatakabba, ger, at Michael Borre er optimist-iskur.

– Henda skanning fer at geva okkum ítøkiliga myndina av av-gerandi broytingum og støddini av broytingunum, sigur hann.

Orsök og viðgerð

Sum heild heldur yvirlæknin og professarin ikki, at menn skulu taka eina blóðroynd, sum vísir PSA-virði, sum eitt nú kann vera ov høgt orsakað av prostatakabba - ikki uttan so, at fleiri dømi eru í familjuni við álvarsomum prostata-krabba.

– Vit vita, at um ein maður eitt nú hevur pápa og beiggja, sum longu í fimmtíárunum hava prostatakabba, økist vandin hjá

manninum umleið 10 ferðir.

Michael Borre vísir á, at tá prostatakabbi mennist ógvuliga individuelt, eru fleiri ymisk við-gerðarstig og møguleikar, sum eitt nú skurðviðgerð og stráluviðgerð, um krabbin ikki hevur spreitt seg.

– Men, hevur sjúkan spreitt seg til beinagrindina, kann viðgerðin snúgva seg um gelding (kastration) og viðgerð við kemo.

Hann sigur, at afturvendandi hevur tað týðning at vera likamliga aktivur, og at tú etur skiftandi og heilsugóðan mat.

– Hetta tæinir manninum, bæði sum fyrirbyrging, men eisini, um prostatakabbi longu er staðfestur, leggur professarin aftrat.

Fiskur og grønt

Mette Borre, sum er kostráðgevi á Århuus Universitetssjúkrahúsi, sigur, at fólk heldur ikki skulu fara yvir "gevind" við ávísu matvørum, sum hon tekur til. Ráðini eru heldur at eta skiftandi og heilsugóðan mat.

– Etir tú minni kjøt, verður kanska meira fiskur, frukt og grønt etið, men tú skal heldur ikki bara eta grønt grønmæti, tó at tey hava



– Umráðandi er, at vit gerast betri til at staðfesta prostatakabba, soleiðis at vit tíðliga í gongdini kunnu viðgera – og soleiðis kunnu umgangast at »yvirviðgera« sjúkuna, sigur yvirlæknin og professarin, Michael Borre

nógv gott í sær.

Hon leggur tó dent á, at tað letur seg ikki gera at eta eina krabba-sjúku burtur úr kroppinum, men bæði kostur og likamlig rørsla kunnu gera mun, tí hetta styrkir um immunverjuna, vøddar og beinagrind og ger, at tú tolir betri viðgerðirnar.

Ein kanning, sum bæði Michael og Mette Borre hava verið partur av, bendir á, at fullkornsrugur virkar darvandi upp á krabbakyknur í prostata.

Í kanningini finga 24 menn við prostatakabba lagt kostin um, soleiðis at teir ótu 175 gram av fullkornsrugi um dagin. Hetta svarar til umleið sjeið heilar rug-breyðsflísar – og hetta hevði ein positivan virknað á sjúkuna.