



Fleiri krabbasjúkur kunnu fyrirbyggjast

Serfrøðin annaðhvørt veit ella hefur varhugan av, at fleiri ymisk viðurskifti kunnu elva til krabbamein, m.a. royking, alkohol, vandamiklar geislingar, skeivur kostur, yvirvekt og kropsligt óvirkni. Nógv kann tí gerast at fyrirbyggja krabbameini, so talið á tilburðum minkar. Mælt verður staðiliga til hetta í almennu krabbameinsætlanini

Allir krabbatilburðir kunnu ivaleyst ikki fyrirbyggjast, tí í fleiri førum gera ymisk viðurskifti seg galdandi, ið tilsamans hava við sær krabbasjúku. Men fleiri kunnu fyrirbyggjast, verður staðfest í almennu krabbameinsætlanini frá 2009. Her eru nøkur av økjum, sum verða nevnd í krabbameinsætlanini.

Royking

Hildið verður, at 25-30 prosent av øllum krabbatilburðum í vesturheiminum kunnu setast í samband við tubbak. Kannar í Evropa, Japan og Norðuramerika vísa, at 87-91 prosent av tilburðum av lungnakrabbá hjá monnum og 57-86 prosent hjá kvinnum standast av royking. Royking elvir eisini til krabbá í vælindum, barkakýla, munnholu, bløðru, brisi og aðra staðni.

Krabbameinsætlanin mælti til,

at fleiri avgjöld skuldu leggjast á sigarettir, bann skuldi setast fyri lýsingum fyri royking, almenn rúm skuldu gerast roykfrí, heilsuávaringar skuldu á pakkarnar, lægri tjøruinnihald skuldi í sigarettirnar, frálæra skuldi gevast um skaðiliga árinid av sigarettum o.s.fr. Nógv av hesum tiltøkum eru síðan sett í verk, og talið á roykjarum minkar.

Gevst tú at roykja, minkar váðin fyri at fáa krabbamein skjótt.

Yvirvekt

Fiti hefur ringa ávirkan á heilsuna og kann vera bæði orsök til sjúku og deyða. Næst royking er fiti tann størsta orsøkin til kroniskar sjúkur í vesturheiminum, serliga sukursjúkur, hjarta- og æðrasjúkur og krabbamein. Fiti økir um vandan fyri krabbameini ymsastaðni í kroppinum, m.a. langanum, brósti, lívmóður, nýra og vælindi.

Harafrat økist váðin fyri øðrum krabbameinssløgum. Roknað er út, at í Vesturevropa eru yvirvekt og fiti orsök til 11 prosent av øllum tilburðum av krabbameini í langanum, 9 prosent av øllum tilburðum av bróstakrabbá, 39 prosent av tilburðum í lívmóðrini, 37 prosent av tilburðum í vælindum og um 25 prosent í nýrunum og gallinum.

Mælt verður til at ansa eftir vektini, tí heilsuskaðiligt er at víga ov nógv.

Kropsligt virkni

Nógvar kanningar eru gjørdar um sambandið millum kropsligt virkni og vandan fyri at fáa krabbamein. Ferð eftir ferð er ávíst, at eru vit javnan virkin á onkran hátt, kann hetta minka um vandan fyri krabbameini. Verjandi ávirkanin, sum kropsligt virkni hefur mót-

vegis krabbameini, økist munandi, jú virknari vit eru.

Talan kann vera um ein hálvan tíma um dagin triggjar dagar um vikuna. Uppaftur meira orkukrevjandi kropsligt virkni fleiri ferðir um vikuna kann geva fleiri fyrimunir at fyrirbyggja krabbameini. Ávíst er, at kropsligt óvirkni kostar mannalív, og í meðal stýttist lívið við kropsligum óvirkni um fimm ár.

Rátt verður tó til, at persónar við hjarta- og æðrasjúkum eru hóvligir, tá teir íðka.

Kostvanar

Nógv er granskað í sambandinum millum kost og krabbamein. Granskarar eru samdir um, at kostur kann elva til krabbamein, men haldgóð prógv fyri samanhangi- num eru ikki. Gransking bendir tó á, at frukt og grønmeti fyrirbyggja

ávísam krabbameinssløgum, meðan reytt kjøt økir um vandan fyri at menna krabbamein, hóast hetta sambandið er óvist.

Títleikin av fleiri krabbameinssløgum er minni í Suðurevropa enn norðanfyri. Mett verður, at atvoldin til hetta er kostur við lægri innihaldi av djórafeitti og kjøti og hægri innihaldi av fiski, olivenolju, grønmeti, frukt, kornúrdráttum og hóvligari nýtslu av rúsdrekka. Hóast ábendingar eru um eitt samband, er tað ikki prógvað.

Tilmælt verður tó at eta nógva frukt og nógv grønmeti.

Rúsdrekka

Samband er ávíst millum rúsdrekka og krabbamein. Í londum við háinntøkum er met, at 5 prosent av samlaða deyðatalinum vegna krabbamein standast av rúsdrekka. Vandin fyri at fáa