

HEILSA



Kanningar vísa, at líkamligur aktivitetur kann fyrbygja krabbameini. Tað er ikki gott at víga ov nógv, og skilagott er at vera mátahaldin við alkoholi

Soleiðis fyrbygir tú krabbameini

Nógvir tilburðir av krabbasjúku kunnu umgangast, um góð ráð verða fylgd. Tað siga evropeiskir granskarar í krabbasjúkum, sum standa saman um eitt evropeiskt tilmæli

Vilmund Jacobsen

Fýra av tíggu krabbameinstilburðum kunnu fyrbygjast.

Við at fylgja góðum ráðum, kanst tú sjálv/-ur gera nakað fyri at minka um vandan fyri at fáa krabbamein.

Nógv sløg av krabbameini taka seg upp, uttan at orsøkin er kend, og ofta er tað eitt óheppið samanfall av nógvum ymskum faktorum sum ger, at fólk fáa krabbamein.

Kortini kunnu nógvir tilburðir umgangast, um góð ráð verða fylgd.

Roykur og fiti

Royking er orsøkin til 25-30 prosent av ymskum krabbameinstilburðum í framkomnu londunum, og flestu tilburðir av lungnakrabba standast av royking. Royking er eisini orsøkin til aðrar krabbasjúkur enn lungnakrabba.

Í framkomnu londunum er yvirvekt ella fiti - næst eftir royking - størsti vandin fyri einari røð av ymskum sjúkum og her ímillum krabbasjúkum.

Tað er tí týðningarmikið at umgangast at gerast ov tung/-ur.

Øll vaksni eiga at eta í minsta lagi 600 gram av fruktum og grønmeti um dagin.

Mælt verður til at eta vørur úr fullkorni, og í minsta lagi helvtin av teimum kornvørurum, sum vit eta, eiga at bera fullkorn.

Á netinum kann lesast um tilmæli um heilsugóðan kost.

Rørsla og alkohol

Fleiri og fleiri kanningar vísa, at líkamligur aktivitetur kann fyrbygja krabbameini. Hetta er eitt nú galdandi fyri krabbamein í langanum ella tjúkkarminum, sum vit vanliga rópa gøgnina.

Ábendingar eru eisini um, at líkamlig rørsla minkar um vandan fyri krabbamein í brósti, lívmóður og prostata.

Ætlar tú at gera títt til at fyrbygja krabbameini, eigur tú sum maður ikki at drekka meira enn tveir snapsar um dagin - og sum kvinna í mesta lagi ein snaps. Á netinum kann eisini lesast um

sambandið millum alkohol og krabbamein.

Í okkara umhvørvi finnast evni sum eru krabbameinselvandi, eitt nú í samband við ymisk sløg av arbeiði.

Á heimasíðuni - cancer.dk - kann lesast um ymisk arbeiðsumhvørvi og kemikalium.

Sól og snarkanningar

Tað er alment kent, at ultraviolettar geislingar kunnu elva til húðkrabba.

Besti háttur at umgangast vandan er at verja seg móti sterka sólarljósinum - við at halda seg innandura, tá sólin skínur bjartast, brúka sólhatt og sólkrem og annars ikki at brúka sólstovur. Møguleikin at yvirliva krabbasjúku er størri, um funnið verður fram til sjúkuna í góðari tíð, og tá verður viðgerðin ofta náðiligari ella mildari, enn tá sjúkan er komin langt.

Tað er tí ein góður máti at luttaka í snarkanningum ella screeningum.

Sum vit áður hava hoyrt, er

møguleikin at lata seg koppseta móti krabbameini í lívmóðurhálsinum. Koppsetingin verjir móti HPV, sum er virusið, ið er orsøkin til krabba í lívmóðurhálsinum.

Hesi nevndu tilmæli byggja á evropeisk tilmæli, ið evropeiskir granskarar í krabbasjúkum hava skrivað.

Kelda til hesa greinina - Soleiðis fyrbygir tú krabbameini - er www.cancer.dk

HPV-koppseting

Á heimasíðuni hjá Krabbameinsfelagnum - www.krabbamein.fo - verður sagt um HPV, at koppingarevnið ímóti lívmóðurhálskrabba er rættiliga nýtt, men hóast tað eru longu gjørdar nógvar vísindaligar kanningar av virknaði og hjáárinum av hesi koppseting.

Við støði í hesum kanningum gjørdi Sundhedsstyrelsen seint á heysti í 2007 eitt heilsufakligt tilmæli, har tey mæltu til at fara undir at koppseta gentur fyri lívmóðurhálskrabba.

Heilsufakliga tilmælið varð sent

donsku heilsu myndugleikunum til støðutakan, og samstundis sendi Sundhedsstyrelsen tilmælið til landslæknan í Føroyum, sum mælti føroysku heilsu myndugleikunum - Heilsuáráðnum - til at seta somu skipan í gildi í Føroyum, sum er galdandi í Danmark.

- Við støði í tilmælinum frá landslækninum valdi Heilsuáráðið at seta eina skipan í gildi við tilboði um ókeypis koppseting fyri lívmóðurhálskrabba.

Úrslitið er, sigur Krabbameinsfelagið, at nú kunnu allar gentur og kvinnur í aldrinum 12 til 28 ár lata seg koppseta ókeypis móti lívmóðrhálskrabba (HPV).

- Treytin fyri at verða koppsett ókeypis er, at kvinnan hevur fyllt 12 ár, tá koppsetingin byrjar, og koppsetingarnar skulu verða framdar, áðrenn kvinnan fyllir 28 ár, verður lagt aftrat.