

HEILSA

LÍVSSTÍLUR KANN VERÐA ORSØK TIL BRÓSTKRABBA

Títtleikin av bróstkrabba er munandi størri í USA, Kanada og Norðurevropa enn í Asiu og Afrika. Vandin tykist hava nakað við lívsstílin í vestara parti av heiminum at gera, tá vandin eisini økist, um fólk flyta úr eitt nú Asia til USA

Vilmund Jacobsen

Broyttu vanarnir hjá kvinnum seinastu ártíggjuni í okkara parti av heiminum benda á, at vandin fyri menn-ing av bróstkrabba er øktur.

Samlaða nøgdin av østroge-ni, sum ein kvinna kemur út fyri í lívinum, hevur týðning fyri, um hon mennir bróstkrabba.

Østrogen er sum kunnugt eitt kvinnuligt kynshormon.

Tess meira østrogen - jú, størri verður vandin. Økta nøgdin kann viðvirka til, at vanligar kyknur í bróstinum verða umgjørdar til krabba-kyknur.

Allar kvinnur framleiða østrogen, og hetta er náttúrligt og eisini neyðugt fyri, at likamið kann fungera.

Men, ymiskir tættir, sum hava við vesturlendskan lívsstíl at gera, kunnu ávirka nøgdina av østroge-ni í blóðinum á negativan hátt.

Menning av krabbameini hevur tó altíð eina osøk í fleiri ymiskum tættum, sum hava við arvaeginleikar, lívss-tíl og umhvørvi at gera.

P-bolli og snyril

P-bolli og hormonsnyril økja um vandan fyri bróstkrabba í ávísan mun, men lækna-vísundin heldur, at økti vandin er burtur umleið fimm ár eftir, at kvinnan er givin við at taka p-bollar.

Tað eru ofta ungar kvinnur, sum taka p-bollar, og hesar fáa sjáldan bróstkrabba. Tí er týðningurin av p-bolla neyvnan so avgerandi.

Kanningar vísa, at hormonsnyril sum fyrir-byrging fyri skiftisárini eisini økir um vandan fyri bróstkrabba í ávísan mun. Eftir skiftisárini veksur hormonsnyril bert um vandan fyri bróstkrabba, um viðgerðin verður tvinnuð saman við østroge-n.

Viðhvørt verður hormon-

snyril brúktur eftir skiftis-árini, tá kvinnur kunnu hava bløðingarórgv.

Mælt verður frá, at kvinnur, sum hava havt bróstkrabba, brúka hormonsnyril, og hetta er galdandi fyri øll sløg.

Viðgerð fyri fruktbæri veksur ikki um vandan fyri bróstkrabba. Kvinnur, sum hava verið í hormonviðgerð fyri barnloysi, eru tískil ikki í øktum vanda fyri at fáa bróstkrabba. Tað vísa higartil størstu kanningar av sambandinum millum viðgerð fyri fruktbæri og bróstkrabba.

Alkohol økir vandan

Kvinnur, sum drekka alkohol, eru í øktum vanda fyri at menna bróstkrabba saman-borið við kvinnur, sum ikki drekka.

Vandin veksur so hvørt, sum meira alkohol verður drukkið, og vandin er hin sami, antin talan er um øl, vín ella brennivín.

Flestu kanningar vísa, at vandin veksur fyri hvønn lítlan, sum drukkin verður, og ein lítill svarar í hesum føri til eitt glas av víni, eina vanligu øl - ella 4 cl. av brennivíni.

Vandin broytist nakað við aldrinum.

Fyri kvinnur, sum ikki eru komnar í skiftisárini, veksur vandin við fimm prosentum fyri hvønn lítlan - og fyri kvinnur eftir skiftisárini veksur vandin við níggju prosentum fyri hvønn lítlan.

Hetta merkir eitt nú, at ein kvinna eftir skiftisárini, sum drekkur eitt glas av víni hvønn dag, er í níggju prosent størri vanda fyri at menna bróstkrabba saman-borið við kvinnu í sama aldri, sum ikki drekkur.

Alkohol og østrogen

Tað er av fleiri orsøkum, at alkohol veksur um vandan fyri at menna bróstkrabba.

Alkohol veksur um nøgdina av østroge-ni í blóðinum hjá øllum kvinnum, og ein veksandi nøgd av østroge-ni setir kvinnur í ein størri vanda fyri at menna bróstkrabba.

Harafrat er alkohol flokkað sum eitt krabba-meinselvandi evnið.

Granskarar halda, at alkohol er orsøk til trý prosent av øllum bróstkrabba-tilburðum í Evropa.

Men, eitt nú danskar kvinnur drekka í miðal meira enn aðrar evropeiskar kvinnur, og tí er hugsandi, at alkohol helst er orsøkin til ein part av bróstkrabba-tilburðunum í Danmark.

Tal av mánasjúku

Vandin fyri at menna bróstkrabba hongur saman við talinum av mánasjúkum, sum ein kvinna fær gjøgnum lívið. Jú, fleiri mánasjúkur, tess størri er vandin.

Jú, fyrr ein genta fær sína fyrstu mánasjúku, og jú seinni kvinnan kemur í skiftisárini, tess størri er vandin fyri at menna bróstkrabba.

Frágreiðingin er, at tað í hvørjum mánasjúkusyk-lus hendir ein økt gerð av østroge-ni, og økta mongdin kann viðvirka til, at vanligar kyknur í bróstinum umgerast til krabbakyknur - serliga hjá kvinnum, sum ikki hava verið við barn.

Orsøkin er, at bróstini ikki gerast fullbúnað og mótstøðufør, fyrr enn kvinnur hava verið við barn fyrstu ferð.

Kvinnur, sum føða sitt fyrsta barn lutfalsliga seint í lívinum, eru eisini í øktum vanda fyri at menna bróstkrabba, og hinvegin minskar vandin, tá kvinnur hava føtt fyrsta barnið á yngri árum.

At geva bróst

Fleiri kanningar hava víst, at tá kvinnur geva bróst yvir



Krabbamein hevur altíð eina osøk í fleiri ymiskum tættum, sum hava við arvaeginleikar, lívss-tíl og umhvørvi at gera

eina longri tíð - ja, so minskar tað eisini um vandan fyri at menna bróstkrabba.

Ein sponsk kanning hevur víst, at kvinnur við bróstkrabba, sum høvdu givið bróst í meira enn seks mánaðir, fingi bróstkrabba 10 ár seinni enn kvinnur við bróstkrabba, sum høvdu givið bróst í minni enn seks mánaðir.

Nýtsla av hormonískoyti eftir skiftisárini veksur eisini um vandan fyri at menna bróstkrabba og tess longri, hormonískoyti verður tikið, jú størri verður vandin.

Men, tá kvinnur steðga við at taka iskoyti, minskar eisini vandin fyri bróstkrabba, sjálvt um kvinnan hevur tikið hormonískoyti í fleiri ár.

Ferðslularmur ávirkar

Ein donsk kanning hevur víst, at kvinnur eftir skiftis-árini, sum liva við larmi yvir 55 desibell frá ferðslu, eru í

øktum vanda fyri at fáa eitt ávíst slag av bróstkrabba.

Eitt ljóðstöði á 55 desibell svarar til larm frá einari vaskimaskinu úr ein metur fjarstøðu - og jú meira larmur, tess størri er vandin fyri krabbameini.

Illgruni er um, at tað er vánaligi náttarsvøvnurin, sum er orsøkin til økta vandan fyri krabbameini. Ein møgulig frágreiðing er, at stuttíðarsvøvnur kann føra til, at kvinnur verða útsettar fyri ljósi í longri tíð enn annars, sum so aftur kann føra til minni nøgd av stoffskiftishormoninum melatonin, sum hevur eina røð av týðningarmiklum anti-krabba eginleikum.

Yvirvekt og royking

Ein stór donsk kanning bendir á, at kvinnur, sum roykja, eru í øktum vanda fyri at menna bróstkrabba í mun til kvinnur, sum ongan-tíð hava roykt. Kanningin

bendir á, at jú longri og meira ein kvinna hevur roykt, jú størri er vandin.

Ábendingin er eisini, at kvinnur, sum roykja áðrenn tær fáa fyrsta barnið, eru í størri vanda fyri at menna bróstkrabba. Tó er ov tíðliga at gera nakra endaliga niður-støðu um hetta.

At umgangast yvirvekt, eru týðningarmiklastu kost-ráðini móti bróstkrabba, og her verður sagt, at fruktir, grønmæti og fullkornsvørur eru ein stór hjálp móti yvirvekt.

Gransking bendir eisini á, at trevjumikil kostur og fullkornsvørur kunnu virka fyrirbyrgjandi í mun til bróstkrabba. Orsøkin er helst, at kostfiprur í tarmunum hava lyndi til at binda hormonið, østrogen, og tískil verða smærri nøgdir av østroge-ni í ringrás í likam-inum.

Kelda: www.cancer.dk