

HEILSA



Skilagott at kanna húðina fyri móðurmerkjakrabba

Hvørja viku doyggja fimm danir av móðurmerkjakrabba, harav tríggir eru menn. Hetta hendir, tó at tað eru fleiri kvinnur enn menn, sum verða rakt av sjúkuni. Ein av orsøkunum til, at fleiri menn enn doyggja, er, at menn í størri mun enn kvinnur gloyma at kanna húðina fyri móðurmerkjakrabba

Vilmund Jacobsen

Móðurmerkjakrabbi er álvarslig sjúka, men jú fyrr sjúkan verður staðfest, tess størri eru møguleikarnir fyri leikidómi. Tí er tað ógvuliga týðningarmikið, at húðin verður kannað regluliga.

Ein kanning hjá Kræftens Bekæmpelse og Tryg Fondens Solkampagne vísir, at bert fýra av 10 donskum monnum kanna húðina hvørt hálvár ella oftari fyri tekin um móðurmerkjakrabba. Millum kvinnur er talið 54 prosent.

At menn ikki eru líka raskir sum kvinnur at lata seg kanna, merkir, at teir ofta koma seinni til lækna og tiskil ikki vita um sjúkuna, fyrr enn hon er vorðin meira útlíðin.

Danir hava tí sett eitt átak í verk fyri at fáa fólk og serliga menn at ansa betri eftir at halda eyguni við móðurmerkjum, sum kunnu vekja illgruna.

Tað eru Kræftens Bekæmpelse, TrygFonden og Dansk Dermatologisk Selskab, ið standa saman um atakið.

- Vit vilja eggja øllum, bæði monnum og kvinnum at kanna húðina regluliga. Hetta er hvørki trupult ella tíðarkrevjandi, og tað er ógvuliga týðningarmikið, at vit minna

hvønn annan á at fáa hetta gjørt, sigur Peter Dalum, verkætlanarleiðari hjá Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne.

Eins og bilurin skal til regluligt sýn, eigur tú eisini at syrgja fyri, at hugt verður at húðini av og á.

Hjálpast at

Átakið um at kanna seg fyri møguligan móðurmerkja krabba hevur á síni heima síðu – www.tjekdinhud.nu - nøkur góð ráð um, hvussu húðin verður kannað, og hvørjum tú skal hyggja eftir.

Eisini er ein videoupptøka at finna á heimasíðuni, sum stig fyri stig vísir, hvussu øll húðin á kroppinum verður kannað.

Ein leiðvisari er, har tú sært, hvørjum tú skalt hyggja eftir, og her sæst eisini, at mytur um, at hárvøkstur í móðurmerkjum er vandamikil, verða avlívaðar.

Sambært professaranum og formanninum í Dansk Dermatologisk Selskab, Lone Skov, er tað lættari at finna fram til broytingar í húðini, um tú kennur tína húð og tíni móðurmerki væl, og tað gert tú, um tú kannar húðina regluliga.

Tað kann vera ein fyri mun-

ur at fáa ein vin ella felaga at hjálpa tær við eitt nú at kanna hárbotnin, tí móðurmerki kunnu sita alla staðni á kroppinum.

Lone Skov leggur upp til, at fólk søkja sær lækna, um tey koma eftir illgrunasom um broytingum, tá húðin verður kannað. Talan kann eitt nú vera, at móðurmerki broyta skap, lit ella stódd.

Um kanningina

Tølini fyri, hvussu nógvir dan-

ir kanna sína húð, koma úr frágreiðingini “Danskernes solvaner i sommerferien 2016”.

Í kanningini verða sólvanar lýstir millum 5.030 danir í aldrinum 15 til 70 ár, og spurt verður, hvussu ofta hesi antin sjálvi kanna húðina ella fáa onnur at hjálpa sær at gera tað.

Móðurmerkjakrabbi kann byrja í bæði verandi og nýkomnum móðurmerkjum.

Við endan av 2015 vóru tað umleið 28.000 danir, sum onkrastaðni í lívinum høvdu fingið staðfest móðurmerkjakrabba.

Hvørt ár verða staðfestir umleið 2.250 nýggir tilburðir, harav umleið 1.050 verða staðfestir millum menn og 1.200 millum kvinnur.

Hóast tað eru fleiri kvinnur,

sum fáa sjúkuna, eru tað fleiri menn, sum doyggja av móðurmerkjakrabba.

Umleið 285 danir doyggja árliga av sjúkuni, og her eru umleið 120 kvinnur og umleið 165 menn.

Móðurmerkjakrabbi rakar bæði ung og gomul, og hetta er tað slagið av krabbameini, sum oftast verður staðfest millum ung í aldrinum 15-34 ár.

Fyribyrg krabba

Sólstálur í smærri nøgdum eru góðar fyri okkum øll, men ov nógv uv-sólstráling er krabbameinselvandi.

Heimsheilsustovnurin WHO metir, at út við 90 prosent av øllum tilburðum av móðurmerkjakrabba hevur sína orsök í uv-strálmum frá náttúrligari sól og sóllampum.

Hetta merkir, at stórir møguleikar eru fyri byrging.

Ein góður máti at minka um uv-strálmum er at fylgja sólráðum um skugga, sólhatt og klæði og ikki minst um sólsmyrsl, tá tú ert úti í nógvri sól.

Skilagott er eisini at sleppa sær undan sóllampum.

Við at ansa eftir húðini og taka hond um broytingar í húðini, kanst tú ikki fyri byrgja húðkrabba, men á henda hátt kanst tú eyðmerkja krabbamein somikið tíðliga, at møguleikin fyri at gerast frísk/ur aftur eftir tilburð økist munandi.

Kelda: www.cancer.dk

