

Húðlæknar ávara:

Sól og solarium elva til húðkrabba



- Í dag vita vit, at vandin fyri at fáa húðkrabba er líka stórus, um tú nýtir solarium ella ert úti í vanligari sól, siga húðlæknarnir, Michael Heidenheim og Lars Erik Bryld, sum í løtuni starvast í Føroyum

Mynd: Bárður Lydersen

Talið á húðkrabba-tilburðum í Føroyum vaksur alsamt og solarium og vanlig sól eru í allarflestu førum orsøkin, staðfesta húðlæknarnir Michael Heidenheim og Lars Erik Bryld, sum starvast í Føroyum í løtuni. Vit mugu koma burtur frá at halda tað vera vakurt og sunt at vera brúnur, ávara teir

Húðkrabbi

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Talið á húðkrabbatilburðum í Føroyum er nærum tvífaldað alsamt seinastu árin. Eins og aðrastaðni, tykist stóra økingin at hanga saman við, at tað seinastu mongu árin hevur verið modernað at vera sól-brendur. Og hóast Føroyar framvegis eru eitt lágvandaðki við lítlum sólarljósi, nyttar tað lítið, um fólk í staðin brúka tess meir solarium

- Fólk eiga sum heild at vera sera varin í sólini, ansa eftir ikki at verða sól-skáldað og heilt lata vera við at brúka solarium. Tað

er tað besta og einasta vit kunnu gera fyri at fyrbyggja húðkrabba, siga húðlæknarnir

Ymisk sløg

Av teimum á leið 20 húðkrabbatilburðunum, sum verða staðfestir um árið í Føroyum, eru 5 móðurmerkjakrabbi. Serliga eru tað vandamiklu tilburðirnir av móðurmerkjakrabba, sum fylla alt ov nógv í føroysku hagtlunum, sambært húðlæknunum. Av teimum ymsu sløgum av húðkrabba er móðurmerkjakrabbi uttan samanbering tað mest vandamikla. Verður onki gjørt við sjúkuna, er hon deyðilig, við tað at hon kann breiða seg til eitarlar (lymfurnar) og onnur stød í kroppinum.

Í Danmark doyggja á leið 250 fólk hvørt ár av móðurmerkjakrabba, og talið er vaksandi.

-Illgrunasom móðurmerki er avgjört tað, við brúka mest tíð uppá, tá tað ræður um húðkrabba. Eisini her í Føroyum. Eyðkennini kunnu verða ymisk, men byrjar eitt móðurmerki onkusvegna at gera vart við seg, eiga fólk alt fyri eitt fara til læknan, siga teir.

Vandamikil tekin

Eitt móðurmerki, ið vaksur, broytir lit og skap ella verður ójævnt í kantunum, er ofta tekin um, at vandi er á ferð. Tjúkdin er eisini rættiliga avgerandi, men má mátast hjá lækna. Er móðurmerkið farið at skriða, bløða, kennast pínufult ella vorðið meir enn 7 mm, har tað er breiðast, skal tað undir øllum umstøðum skerast burtur. Hevur tú fyrst einaferð fingið móðurmerkjakrabba, er vandin fyri at fáa sjúkuna aftur øktur.

Illkvom móðurmerki kunnu koma fyri allastaðni á kroppinum, meðan sokallaður vanligur húðkrabbi oftast sæst í andlitinum ella aðrastaðni, har sólin sólin sleppur til. Eyðkennini við hesum slag við av húðkrabba kunnu vera eksemplíknandi reyðligir pínufullir blettir ella sár, sum vaksa ella ikki vilja lekja. Í flestu førum ber til at basa vanligum húðkrabba heilt við skurðviðgerð, men uttan viðgerð kann vanligur húðkrabbi eisini gerast vandamikil.

Brúnt er ikki sunt

Hóast fyrbyggjandi ráðini hjá Michael Heidenheim og

Lars Erik Bryld eru einføld, viðganga teir, at tað er ringt at náa fólk við boðskapinum

- Ov brún húð er í okkara eygum fyrsta tekin um, at húðin hevur fingið ov nógv vandamiklar UV strálur. Men so leingi, fólk halda tað vera vakurt at vera brúnur, er ringt at náa kanska serliga tey ungu við hesum boðskapinum, siga teir báðir. Teir leggja afturat, at granskarar í dag vita nógv meir um vandan við solarium, enn fyri bert fáum árum síðani. Tað er ikki bara prógvað, at solariumstrálur eru minst líka vandmiklar, sum vanligar sólstrálur. Eisini vísa kanningar, at fólk kunnu gerast bundin av at taka sól, tí strálurnar stimbra endorfinmongdina í kroppinum, ið elvir til eitt slag av rúsandi vælveru.

- Tað besta hevði verið, um vit heilt komu burtur frá halda tað vera vakurt ella sunt at vera brúnur. Vilja fólk framvegis vera brún, kunnu vit bara ráða til at brúka sjálvbrúnandi krem. Tað fer ikki inn í húðina og er heilt vanda-leyst, siga húðlæknarnir.

FAKTA UM SOLARIUM

- Solariumstrálur elva í líka stóran mun til húðkrabba, sum vanligar sólstrálur
- Danska Sundhedsstyrelsen mælir ungum undir 18 ár frá at brúka solarium
- Jú fyrr, tú byrjar at taka sól, jú størri er vandin fyri at fáa húðkrabba
- Fólk við ljósari ella frøknutari húð, ljósum ella reyðum hári og bláum eygum eiga ikki at brúka solarium
- Kvinnur, sum taka sól meir enn ein tíma um mánaðin, eru í tvær til tríggjar ferðir størri vanda fyri at fáa móðurmerkjakrabba enn kvinnur, sum ikki taka sól
- Á vári 2005 sendu Norðurlond eina felags áheitan til ES um at herða reglurnar fyri nýtslu av solarium

Kelda: www.solen.dk

FAKTA UM SÓLKREM

- Sólkrem loyvir tær ikki at verða longri í sólini
- Sólkrem verjir fyrst og fremst móti vandamiklari sólskáldan
- Flest fólk brúka nógv minni enn tilmæltu mongdina av sólkrem og verða tí snýtt
- Vaksin eiga at brúka upp í fullan lógva av sólkrem. Børn skulu brúka upp í ein barnalógva
- Sólfaktor 15 er nokk til tey flestu
- Klæðir og skuggi eru framvegis besta vernd móti sólini

Kelda: www.solen.dk

SÓLIN BEINT NÚ

Á heimasíðuni www.solen.dk hjá Kræftens Bekæmpelse sæst fyri hvønn dag, hvussu leingi tað er ráðiligt at verða í sólini og hvønn sólfaktor, mæltverður til at brúka

Illkvæmt móðurmerki frá fyrstu eyðkennum til framliðið krabbamein

