Bót til Bata

Bót til Bata er sjálvhjálparbólkur undir Føroya Felag móti Krabbameini við kvinnum, ið hava ella hava havt krabbamein í brósti. Kvinnurnar koma regluliga saman til tiltøk og hugna.

Hugtakið Bót til Bata tók seg upp millum kvinnur, sum sjálvar vóru skornar í brósti. Tær hildu, at aftan á skurðviðgerðina, var stórur tørvur á at tosa við aðrar, sum høvdu upplivað tað sama, og sum kanska kundu svara teimum mongu spurningunum, sum hópa seg upp. Kvinnurnar í Bót til Bóta vilja í fullum trúnaði fegnar hjálpa tær, um tú hevur ella hevur havt bróstkrabba. Ring til Føroya Felag móti Krabbameini á 317959 og tú verður sett í samband við ein í bólkinum.

..., hvussu leingi tú kanst liva við ...ppa ikki at oyðileggja mín dag. Hvat ...ð til? Eg kann jú doyggja í eini ... í morgin, sigur Heidi Hvidbro

Mynd: Bárður Lydersen

um, sum gjørdi tað so umráðandi at vita, at alt var í lagi.

Valið

At fáa staðfest bróstkrabba merkir ikki minst, at tú verður noydd at taka støðu til, hvørja viðgerð tú vilt taka ímóti. Tilboðini eru mong og gerast alsamt fleiri, og fyri mong kann tað tykjast sera ørkymlandi at skula velja. Heidi fekk til dømis bjóðað at lata eina teldu velja fyri seg, eftir at ymsir upplýsingar vórðu tastaðir inn, men Heidi hevði tá longu valt at taka ímóti tilboðnum um kemoviðgerð.

- Seinni segði læknin mær, at hann kortini hevði tastað mínar upplýsingar inn, og at teldan skjeyt upp, at eg skuldi í kemoviðgerð, smílist Heidi og heldur fram

- Eg havi líka frá byrjan valt ta viðgerð, sum eg føli hóskar best til mín. Eg fylgi væl við í tí, sum hendir á økinum, og ráðføri meg sjálvandi við læknarnar, men í síðsta enda hevur avgerðin altíð verið mín egna. Menniskju eru so ymisk, eisini krabbameinssjúklingar, og tað verður ringt at trúgva uppá tað góða við viðgerðini, um tú kennir teg tikna av ræði, ella at tú ert í fer við at gera nakað, sum veruliga býður tær ímóti.

Heidi setti sítt álit á kemo- og stráluviðgerðina og á, at eitt hægri vald helt hondina yvir henni. Tí eru tað heldur ikki marrukendar myndir, sum koma fram fyri Heidi, tá hon minnist aftur á hesa tíðina. Ikki tí, viðgerðin ikki tók hart uppá hana, meðan hon stóð uppá, men við góðum stuðli frá manninum og familjuni og trúnni uppá, at hetta fór at hjálpa, var hetta sum heild ein lívsjáttandi tíð fyri Heidi.

Tá Heidi hetta tíðarskeiðið kortini fekk óneyðuga torfør viðurskifti at stríðast við, var tað á ein heldur óvæntaðan hátt. Meðan hon var í kemoviðgerð, hevði hon sett sær fyri at fara heim í praktikk sum heilsuatstøðingur. Av ymsum orsøkum gjørdist flytingin úr Danmark til Føroyar eitt nærum vónleyst stríð við eitt stívrent skrivstovuveldi. Spakuliga fekk Heidi illgruna um, at hetta komst av, at tað gekk fram av hennara pappírum, at hon var krabbameinssjúklingur.

- Eg var so kroyst til endan, at eg ein dagin ringdi og segði: "Fyri tað, um tit ikki trúgva uppá at eg blívi frísk, so trúgvi eg uppá tað." Eg vænti sjálvandi ikki, at nakar hevur handlað í ringum vilja, men tað vóru veruliga løtur, har eg kendi tað sum, at mítt mál bleiv lagt til viks, tí tað kundi verða líkamikið - eg var ein, sum fór at doyggja allíkavæl.

Óttin

Nú, sjey ár eftir at hon fekk staðfest bróstkrabba, hevur Heidi tað í allar mátar gott. Hon er í hormonviðgerð og gongur til eftirkanningar, og onki bendir á, at sjúkan fer at gera um seg aftur.

- Skuldi óttin sníkt seg inn á meg, havi eg altíð onkran at venda mær til. Eg veit ikki, hvar eg hevði verið í dag, um tað ikki var fyri familjuna, vinir og starvsfelagar og ikki minst tey í Føroya Felag móti Krabbameini, sum altíð hava verið klár at hjálpa og lurta. Tað hevur havt ómetaliga stóran týdning fyri meg at sleppa at tosa um sjúkuna, og at onkur altíð hevur tímað at lurta, og tí havi eg eisini ótrúliga nógv at takka kvinnunum í sjálvhjálparbólkinum Bót til Bata fyri, sigur Heidi, sum í dag er formaður fyri bólkinum.

Fyri Heidi er tað ein stór gleði at kunna brúka sínar upplivingar at hjálpa øðrum, bæði í arbeiðinum í Krabbameinsfelagnum og í sínum dagliga starvi á Klaksvíkar Sjúkrahúsi. Útbúgvingina sum heilsuatstøðingur fekk Heidi nevniliga á tvey ára degnum, sum hon varð skorin fyri bróstkrabba. Men hugurin at læra nakað nýtt steðgaði ikki har, og í dag er Heidi í holt við enn eina útbúgving, hesuferð innan demenssjúkuna.

- Lívið heldur jú fram. Eg veit, at krabbameinssjúkan fer at verða mín lívslangi fylgisveinur, og tað havi eg lært at liva við. Eg havi so nógv at vera takksom fyri, at eg heilt einfalt ikki kann loyva óttanum at oyðileggja mítt lív. Hugsa tær, í dag er tann yngsti sonurin 10 ár, meðan tey bæði eldru børnini eru í ferð við hægri útbúgvingar - nakað eg ikki trúði, at eg fór at uppliva.

- Tá tú verður rakt av eini so álvarsligari sjúku, er tað sum, at allar vanligar verjumekaniskur rapla, og tú fert at uppliva alt ótrúliga sterkt. Hvør dagur og hvør løta kennist sum ein gáva, og tað hevur lært meg at liva í nú'inum - tað er jú tað einasta vit hava í síðsta enda. Hetta hevur verið ein harður lærdómur, men eg vildi ikki á nakran hátt verið hann fyri uttan, sigur Heidi at enda.

Sjálvskannan av bróstunum

Kannar tú bróstini regluliga, er góður møguleiki fyri at finna bróstkrabba tíðliga. Tað verður malt til at kanna bróstini og armholurnar eina ferð um mánaðin.

Soleiðis kannar tú teg sjálva:
Nýt lætta flata hond, tá ið tú leitar eftir knútum.
Høgru hond - vinstra bróst.
Vinstru hond - høgra bróst.

Tað tekur bara ein minutt eina ferð um mánaðin. Tað er lætt at gera, tá ið tú ert undir brúsu, tá ið sápa er á húðini og helst beint eftir mánasjúku.

Ger lítlar sirklar/kringar frá bróstvørtuni runt alt bróstið og upp í armholuna. Um tú kannar bróstini regluliga, veitst tú hvussu tey eiga at følast. Tí verður lættari hjá tær at leggja til merkis møguligar broytingar.

Merkir tú ein knykil, nýtist tað ikki at vera krabbamein, men lat ein lækna gera tað av í øllum førum.

Visti tú hetta?
- Oftast merkir kvinnan sjálv ein knykil
- Sjúkan er sjáldan staðfest hjá kvinnum undir 30 ár
- Um bróstkrabbi verður funnin nóg tíðliga og verður viðgjørdur beinanvegin, er góður møguleiki at gerast frísk, og viðgerðin verður tá mildari.

Kelda: Føroya Felag móti Krabbameini

Orsøkir til bróstkrabbamein

Krabbamein í brósti er ein sjúka, sum rakar kvinnur, men í nøkrum fáum førum eisini menn. Hormonir hava eftir øllum at døma ein avgerandi leiklut, tá talan er um bróstkrabba.

Bróstkrabbi hjá kvinnum

Hildið verður, at talið á eggloysnum - og harvið tíðin, sum kroppurin er útsettur fyri østrogen og/ella progesteron frá eggjastokkunum - kann siga eitt sindur um nøkur viðurskifti viðvíkjandi vandanum at fáa bróstkrabba. Fyrr kvinnan fær mánasjúku, og seinni hon kemur í skiftisárini, størri er vandin at fáa krabbamein í brósti. Kvinnur, sum eiga fyrsta barnið seint í lívinum, hava øktan vanda at fáa krabbamein í brósti, meðan barnaføðingar minka um vandan. Bróstageving minkar helst eisini um vandan.

Nýtsla av hormonískoyti eftir skiftisárini økja um vandan at fáa krabbamein í brósti, og jú longri tíð kvinnan tekur hormonískoyti, jú meiri økist vandin. Vandin minkar aftur, um kvinnan heldur uppat at taka hormonískoyti - eisini um hon hevur tikið hormonir í nógv ár. Aðrir úrdráttir við gestagen og østrogen elva sama ella øktan vanda í mun til østrogenviðgerð.

P-bollar elva helst til eitt sindur øktan vanda at fáa krabbamein í brósti.

Yvirvekt í 50-60-árunum økja vandan at fáa krabbamein í brósti. Orsøkin er, at østrogen eftir skiftisárini í stóran mun gera feittvevnað.

Arvur

Bróstkrabbi er arvaligt í umleið 5 % av førunum. Illgrunin um, at bróstkrabbi arvast, ger seg serliga galdandi um:

- fleiri í familjuni í fleiri ættarlið hava havt bróstkrabba
- ein ella fleiri í familjuni hava fingið bróstkrabba í ungum árum - undir 40 ár
- ein í familjuni hevur fingið staðfest bróstkrabba í báðum bróstum
- onkur í familjuni hevur havt krabbamein í eggjastokkunum ella eggjaleiðarunum

Lívsstílur

Títtleikin av krabbameini í brósti er størri í USA, Kanada og Norðurevropa enn í Asia og Afrika. Vandin letur til at hava nógv við lívsstíl at gera, heldur enn arvalig viðurskifti, tí vandin økist, um kvinnan flytir úr einum landi í annað land, har títtleikin er stórur.

Rørsla

Kvinnur, sum ikki eru likamliga virknar, eru í øktum vanda at fáa krabbamein í brósti. Tað er galdandi fyri kvinnur í øllum aldri. Meiri tú rørir teg, minni er vandin. Tú rørа seg nógv setir niður vandan, sama um tú vigar ov nógv ella ikki. Kvinnur, sum røra seg nógv, hava 30 % minni vanda at fáa bróstkrabba enn kvinnur, sum ikki røra seg.

Maturin

Kvinnur, sum eta nógv animalskt feitt í árunum áðrenn skiftisárini - serliga feitt frá reyðum kjøti og feitum mjólkarúrdráttum - eru møguliga í størri vanda at fáa bróstkrabba.

Rúsdrekka

Kvinnur, ið drekka rúsdrekka, eru í øktum vanda at fáa bróstkrabba samanborið við kvinnur, ið ikki smakka sær á. Vandin økist við nøgdini, ein drekkur. Eingin munur er á, um kvinnan drekkur vín, øl ella brennivín. Mett verður, at rúsdrekka er atvoldin til 3 % av tilfeldunum av bróstkrabba í Evropa.

Tubbakk

Royking ávirkar østrogenstøðið og roykjarar koma fyrr í skiftisárini enn tær, ið ikki roykja. Ástøðiliga setir hetta niður vandan at fáa bróstkrabba, men grund er ikki at halda, at royking setir niður vandan at fáa krabbamein í brósti.

Kelda: Kræftens Bekæmpelse