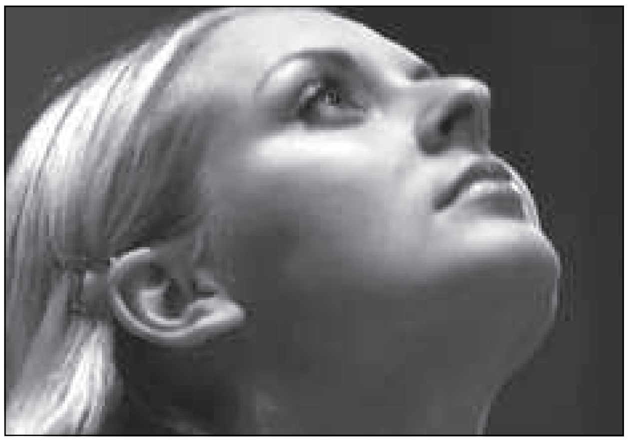
sólina

Snjóhvítar fyrimyndir: Eivør, Mary Krúnprinsessa, Cate Blanchett, Madonna, Vígdis Hentze Olsen og Nicole Kidman.



ordiliga. Depressión? Nei, tað skuldi eg ikki hava, so eg reisti meg upp, og læt meg ongantíð koma hartil aftur, at eg bara legði meg. Men hetta var ein ring tíð, tí eg misti svøvnin og matarlystin, og fór nógv aftur. Av tí sama var eg veik, tá eg fór niður til skurðviðgerð, har meiri húð skuldi takast rundanum, har móðurmerkið hevði verið.

> *- Hetta var tað ringasta, sum eg havi verið úti fyri í lívinum. At skula siga mínum børnum frá hesum var so nógv verri, enn at fáa at vita, at eg hevði krabbamein*

Krabbin spjatt seg

Í Danmark skuldi kannast, um krabbin hevði spjatt seg til eitlarnar. Skurðviðgerðin kom at umfata at taka 4 cm í diametur um móðurmerkið og at taka burtur tveir eitlar undir hvørjum armi, fyri at kanna teir.

- Eg var so veik áðrenn skurðviðgerðina, at tað tók útvið tríggjar dagar, áðrenn maður mín hevði fult samband við meg aftur, eftir skurðviðgerðina. Aftaná fekk eg kyknusvøll (‘ødemir’), sum merkir, at eg var upptusnað við vætu undir arminum, nú eitlar vóru tiknir burtur. Hetta er vanligt fyri krabbasjúklingar. Hereftir varð eg send aftur til Føroya, tí læknin meinti, at eg hevði gott av at styrkja meg, áðrenn næstu skurðviðgerð, tí teir noyddust at skera burtur allar eitlarnar undir vinstra armi, hagar krabbin hevði spjatt seg. Vit fingu eina stórfingna vælkomu. Tvey børn vóru eftir okkum á flogvøllinum, og øll familjan var savnað. Eg setti mær fyri at gera alt fyri at styrkja meg, meðan eg var heima. Royndi at eta væl og gekk túrar. Eg var nógv betur fyri, tá eg fór niðuraftur.

- Umsorganin frá medmenniskjum var rørandi. Tað komu so mong, sum eg ikki hevði væntað á gátt hjá mær. Summi bara fyri at siga mær, at tey hugsaðu um meg og bóðu fyri mær. Onkuntíð hekk ein posi av nýbakaðum bollum á hurðini, har eg ikki kendi avsendaran. Tað andaliga hevði og hevur nógv at siga. Samkoman har eg komi, gjørdi mær væl. Biðið varð fyri mær. Eisini í Danmark góvu Kristnastova og onnur mær tryggleika. Tað hevði nógv at siga, tá framtíðin tóktist at ridla undir mær.

Maðurin og trý av børnunum vóru um Birgith, meðan hon var á Ríkissjúkrahúsinum. Allir eitlarnir vóru so tiknir undir vinstra armi. Forbinding varð løgd rundanum, og armurin lagdur í fatl. Hon varð liggjandi innløgd, meðan bíðað var eftir úrslitinum.

Gleðiboð

- Tann dagin, børnini skuldu fara heimaftur, skuldi eg fáa boð. So kom læknin og boðaði mær frá, at tey høvdu fingið allan sjúka vevnaðin í skurðviðgerðini. Tað hevði harumframt víst seg, at eg hevði verið á 3. av 4 stigum, áðrenn eitlarnir vórðu tiknir. Vit vóru so glað. Eg minnist, at maðurin og eg runnu gjøgnum Fælledparkina í Keypmannahavn í berum ovfarakæti. Maðurin hevði føðingardag henda sama dagin, so sjúklingar og avvarandi høvdu bakað pannukøkur á sjúklingahotellinum Hotel Tórshavn.

– Tað var fantastiskt at fara heim og vera frísk.Tú ynskir at trúgva tí, men tað liggur kortini alla tíðina og lúrir – torir tú veruliga at trúgva tí? Eisini hóast tú við tíðini fær tað upp á avstand, koma tíðir, har tú ivast. Lívið er dýrabart – eg takki fyri hvønn morgun, eg vakni. Men eg sigi ikki, sum onkur ger, at eg ikki vildi verið hesa uppliving fyriuttan.

Sløkkið solarium

Birgith hevur ongantíð tikið solarium síðani sjúka móðurmerkið. Men satt at siga kundi Birgith sæð út sum hon hevur ligið skerfløt á plenuni hetta fagra sólríka várið:

- Mær dámar framvegis væl at hava eitt sindur av kuløri, so eg brúki sjálvbrúnara – men mest summarhálvuna. Í dag fáast góðir sjálvbrúnarar. Tað hevur verið tosað um, at sokallaðar ‘parabenir’, sum stundum finnast í sjálvbrúnarum, kunnu vera krabbaelvandi, men í dag fáast sjálvbrúnarar uttan parabenir. Eg brúki EasySun-serviettar frá Vello Cosmetics. Hesir serviettar eru ikki feittutir, lukta ikki og vætan druknar beinanvegin inn í húðina. Eg plagi at koyra sjálvbrúnara á meg, og síðani faktorkrem útyvir fyri at verja meg móti sólini.

Bleiki mótin í dag

Birgith fegnast um, at tað í dag eisini er modernað at vera hvít. Í dag eru mangar hvítar fyrimyndir bæði í Føroyum og uttanlands. Tað er avgjørt vakurt at vera hvítur, og tað er at fegnast um, at fleiri hvítar fyrimyndir eru at síggja í dag. Men tað skerst ikki burtur, at solariubrúnar ungar gentur eru ein sjónligur partur av býarmyndini í dag.

- Tað er syndarligt at síggja hesi ungu solariubrún. 14-16 ára gomul hugsa ikki um at tað kann vera vandamikið at taka sól. Aldursmark á 18 ár eigur at verða umhugsað. Tað hevði verið eitt signal – eisini til foreldur - um at tað veruliga er álvarsligt. Eingin skuldi tikið solarium. Eingin av mínum tekur solarium longur, eiheldur vinfólk hjá okkara børnum. Avleiðingarnar av at vit tóku so nógv sól í 80’unum, tær heysta vit í dag.

Minst til D-vitaminir

D-vitaminir fáa vit gjøgnum sólina. Frá Krabbameinsfelagnum verður víst á, at 15-30 minuttir í sólini um dagin er nóg mikið til at D-vitamin verður uppbygt. Og her er ikki talan um at liggja í bikini, men heldur bara at vera úti í dagsljósi og til dømis ganga ein túr ella arbeiða í garðinum.

Njót sólina við fyriliti!

Nú skínur sólin bjarta, og tað hevur hon gjørt til okkara stóru gleði síðani tíðliga í apríl. Sólin er lívgandi, sum hon altíð hevur verið, og gevur okkum lívsneyðugar D-vitaminir. Vit elska sólina. Men vit duga ikki nóg væl at ansa eftir sólini, og solarium verður framvegis brúkt í stóran mun í Føroyum.

47% av føroyingum millum 15 og 24 ár taka regluliga solarium. 21% av hesum taka sól hvørja viku, 17% aðruhvørja viku og 38% eina ferð um mánaðin. Tølini eru hægri enn altjóða tøl. Samstundis er móðurmerkjakrabbi tað slagið av krabbameini, sum veksur mest í Føroyum. Einir 6-10 føroyingar um árið fáa staðfest móðurmerkjakrabbamein. Solariu eru høvuðsatvoldin til at tilburðirnir eru mangir og vaksandi.

Ultraviolettar strálur kunnu geva krabbamein í húðini. Men tað góða er, krabbamein í húðini er tað krabbameinsslagið, sum er lættast at verja seg ímóti. Tað besta tú kanst gera fyri at sleppa undan húð- og móðurmerkjakrabba er við at:

- halda teg burtur frá sólini kl. 12 til 15, tá UV-strálingin er sterkast
- ikki fara í solarium, tí strálurnar líkjast teimum, sum elva til móðurmerkjakrabba
- verja teg við klæðum og sólhatti, sum er góð verja móti UV-strálum
- nýta sólkrem – men ver varin, og ligg ikki í sólini í tímavís, tí eingi prógv eru fyri, at sólkrem einsamalt verjir móti móðurmerkjakrabba

Njót sólina og ansa væl eftir tær!

Keldur:
www.cancer.dk
www.krabbamein.fo
www.uf.fo

Gallupkanning fyri Góðan Morgun Føroyar, kunngjørd 08.11.2007