FRÓÐSKAPARSETUR FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarøktarfrøðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyribyrging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar viðgera sjúkrarøktarfakligan spurdóm innan heilsuframa og/ella fyribyrging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Vikuskifti nakrar av hesum greinum

KRABBAMEIN

KENNUR TÚ TÍN PROSTATA

Í FØROYUM FÁA **28** MENN STAÐFEST **PROSTATAKRABBA** UM ÁRIÐ. HÓAST **NÆRUM** HVØR EINASTI **MAÐUR** FYRR ELLA SEINNI **FÆR** PROSTATAKRABBA, SO **MERKJA** TEIR FLESTU **EINKI** TIL TAÐ. **SJÚKAN** KEMUR **SNÍKJANDI** OG KANN KOMA **LANGT**, ÁÐRENN HON **VERULIGA** GER **VART** VIÐ SEG. ENN FINST EINGIN **KANNING**, IÐ KANN **STAÐFESTA**, UM TÚ ERT Í **VANDA** FYRI AT **ÚTVIKLA** PROSTATAKRABBA. MENN **MUGU** TÍ VERÐA **VARUGIR** VIÐ TÆR **BROYTINGAR**, SUM **SJÚKAN** HEVUR VIÐ **SÆR**, OG VIÐ MINSTA **ILLGRUNA**, SKALT TÚ **RINGJA** TIL LÆKNAN

Prostatakrabbi er mest vanligi krabbin millum menn og her heima doyggja tíggju av sjúkuni árliga. Sjúkan sæst mest hjá monnum eldri enn 50 ár, og vandin fyri at fáa sjúkuna økist við aldrinum.

Seinastu árini er talið av monnum, ið fáa staðfest krabba í prostata tvífaldað. Hetta er tí, at fleiri menn lata seg kanna og tí fáa staðfest sjúkuna.

Mett verður, at ein av trimum krabbatilburðum kunnu fyribyrgjast, um mann er tilvitaður um sína heilsu. Vansar sum m.a. royking, yvirvekt, alkohol og kropsligt óvirkni økja um vandan fyri at fáa krabba. Sjúkan er sostatt í mongum førum orsakað av okkara lívstíli.

Aldurstekin ella krabbi

Prostata veksur við aldrinum, og er ein vanlig óskaðilig sjúka millum eldri menn. Hetta verður nevnt forstørrað prostata. Forstørrað prostata verður bara viðgjørt, tá ið tað gevur trupulleikar við at lata vatnið, av tí at prostata trýstir á urinrørið. Tað er vanligt, at menn við forstørraðum prostata kunnu hava ringt við at lata vatnið.

Aldurin kann geva trupulleikar við at lata vatnið. Sum oftast er tað ikka alvorligt, men tó skal ein taka tað alvorligt og lata seg kanna. Fyrstu tekini um prostatakrabba eru tey somu sum við forstørrað prostata. Krabbin kann tó spjaða seg út í nærliggjandi vevnað og beinagrind, og byrjar tá at geva onnur tekin.

Tekin upp á prostatakrabba:

- Veik urinstrála
- Trupulleikar at lata vatnið
- Følir at bløðran ikki verður tømd
- Ofta á vesi gjøgnum samdøgrið
- Brádlig trongd til vatnlating
- Blóð í urininum
- Blóð í sáðnum
- Minkandi ella manglandi sáðmongd
- Manglandi kynshugur
- Bløðrubruni
- Varandi pína í lendunum og rygginum
- Reisningstrupulleikar
- Varandi hovin bein
- Møði
- Vekttap
- *Annarhvør maður eldri enn 60 ár hevur prostatakrabba, vísa kanningar. Teir fæstu merkja nakað til tað og liva við sjúkuni, uttan at hon ger vart við seg. Tað er tó minnilutin, ið fær ein aggressivan form fyri prostatakrabba. Tí er umráðandi, at menn vita, hvørji tekin eru knýtt at sjúkuni, og fara til lækna, soleiðis at læknin kann staðfesta, um talan er um góðkynjað ella illkynjað forstørrað prostata. Tekin upp á sjúkuna kunnu vera; trupulleikar at lata vatnið, blóð í urininum, blóð í sáðnum ella ryggpína*

Krabbin kann arvast

Ein útav tíggju, ið fáa prostatakrabba, fáa krabba orsakað av ættarbregði. Illgruni er um, at helvtin av hesum tilburðunum eru aggressiv og ólekjandi og koma fyri áðrenn 55 ára aldur. Menn, har t.d. pápin ella abbin hevur fingið staðfest sjúkuna, skulu lata seg kanna, tá ið teir eru 5-10 ár yngri enn pápin var, tá ið hann fekk staðfest krabba.

Hetta verður gjørt við einari PSA blóðroynd, ið gevur eina mynd av, hvør aktivitetur er í prostata. Um nøgdin av PSA er hækkað, kann tað verða tekin upp á krabba, men tað kann eisini bara vera forstørrað prostata, ella bløðrubruni. Neyðugt er tí við útgreinandi kanning hjá serlækna. Mælt verður til, at menn, ið hava prostatakrabba í familjuni, taka eina PSA blóðroynd eina ferð um árið, eftir at teir eru blivnir 40 ár.

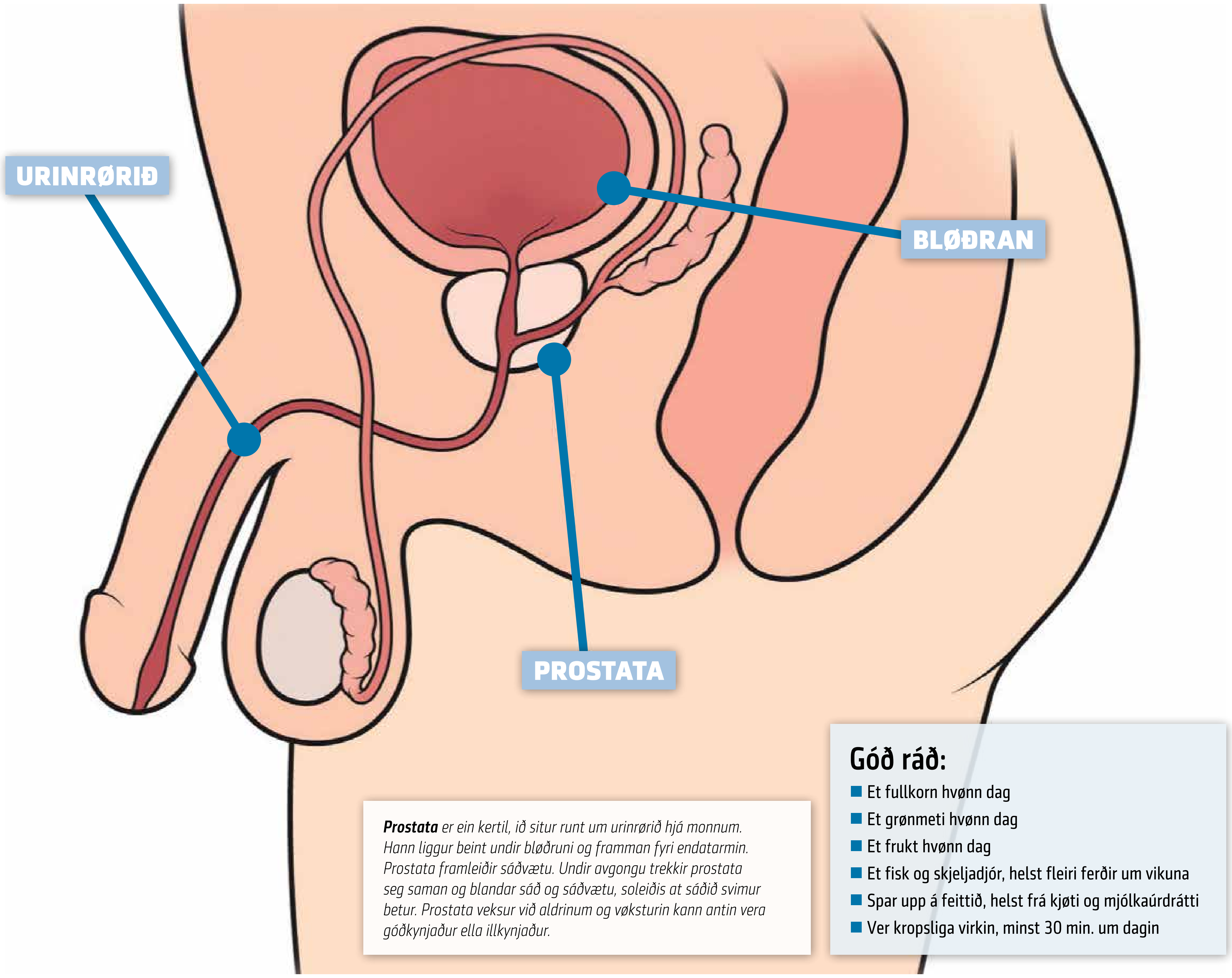
Ivasom screening

Endamálið við screening er at finna sjúkuna skjótast møguligt fyri at fyribyrgja ella lekja sjúku og minkar um deyðiligheitina. Í samband við prostatakrabba verður PSA blóðroyndin nýtt. Blóðroyndin gevur eina ábending um krabba, men útihýsir ikki, at talan er um góðkynjaða sjúku. Kanningin vísir heldur ikki, um talan er um friðaligan ella aggressivan krabba.

Vandi við screening er tí, at fleiri menn, ið hava friðaligan krabba verða settir í viðgerð, sum kann hava keðiligar avleiðingar, so sum óviljað vatnlát og impotens. Kanning vísir eisini, at talið av monnum, ið doyggja av prostatakrabba ikki er minkað í teimum londum, sum screena við PSA.

Í Føroyum verður ikki screenað fyri prostatakrabba, men krabbameinsætlanin fyri 2009 viðmælir, at PSA royndin verður nýtt, tá ið ítøkiligur illgruni er um prostatakrabba. Tað vil siga, at menn, ið hava eyðkennir fyri sjúkutekini, ella har prostatakrabbi er í familjuni.

Granskað verður í løtuni í at finna eina roynd, sum meira nágreiniligt kann vísa, um ein er í vandabólki fyri at útvikla prostatakrabba, og á tann hátt seta inn við viðgerð og harvið minka um deyðiligheitina.



Fert tú ofta á vesi bæði um dagin og um náttina, hevur tú eina veika urinstrálu og følir tú ofta, at tú brádliga hevur trongd til at lata vatnið? So skalt tú vera uppmerksamur

***Prostata** er ein kertil, ið situr runt um urinrørið hjá monnum. Hann liggur beint undir bløðruni og framman fyri endatarmin. Prostata framleiðir sáðvætu. Undir avgongu trekkir prostata seg saman og blandar sáð og sáðvætu, soleiðis at sáðið svimur betur. Prostata veksur við aldrinum og vøksturin kann antin vera góðkynjaður ella illkynjaður.*

Góð ráð:

- Et fullkorn hvønn dag
- Et grønmeti hvønn dag
- Et frukt hvønn dag
- Et fisk og skjeljadjór, helst fleiri ferðir um vikuna
- Spar upp á feittið, helst frá kjøti og mjólkaúrdrátti
- Ver kropsliga virkin, minst 30 min. um dagin

Ein útav tíggju, ið fáa prostatakrabba, fáa krabba orsakað av ættarbregði

Hvat kanst tú gera?

Mett verður, at ein av trimum krabbatilburðum kunnu fyribyrgjast, um man er tilvitaður um sína heilsu. Vansar sum royking, yvirvekt, alkohol, kropsligt óvirkni, stráling og ígerðir økja um vandan fyri at fáa krabba. Sjúkan er sostatt í mongum førum orsakað av okkara lívsstíli.

Familjur eru ofta útsettar fyri somu umhvørvisávirkanum, harímillum mat og rørsluvanum. Um prostatakrabbi er í familjuni, kann krabbin tískil líka gjarna vera orsakaður av lívsstíli.

Kanningar benda á, at mettað feitt, t.v.s. feitt frá kjøti, feitum osti og feitum mjólkaúrdráttum økja um vandan fyri prostatakrabba. Harafturímóti sæst, at kostur, ið inniheldur t.d. kál, fullkorn og omega-3 feittsýrur frá feitum fiski minkar um útviklingin av sjúkuni. Mangt bendir á, at frukt og grønmeti fyribyrgja ávís krabbasløg.

Somuleiðis er umráðandi ikki at viga ov nógv. Tað er ferð eftir ferð víst, at javnt kropsligt virkni er við til at minka um vandan fyri krabba. Kropslig rørsla økir um vøddar og minkar um feitt og hevur eina jaliga ávirkan á immunverjuna.

Út frá fólkaheilsukanningini viga føroyskir menn ov nógv. Sannlíkt er tí, at teir eru í øktum vanda fyri at útvikla krabba.

KELDUR:
WWW.CANCER.DK
WWW.KRABBAMEIN.FO
WWW.PROPA.DK
KRABBAMEINSÆTLAN 2009

Hvat er PSA:

PSA stendur fyri prostata spesifikt antigen, ið verður framleitt í sjálvum prostata og heldur sáðnum flótandi. Vanliga fer ein lítil partur av PSA frá prostata og út í blóðið. Nøgdin av PSA kann tí mátast við eini blóðroynd. SA-talið verður mált fyri at kanna, hvør aktivitetur er í prostata.

Um tú hevur illgruna til prostatakrabba, kann kommunulæknin kanna prostata, og taka ein blóðroynd, ið mátar PSA. Er prostata forstørrað, ella er PSA talið ov høgt, verður tú sendur víðari til serlækna, har nærri kanningar verða gjørdar. Um prostatakrabbi verður staðfestur, verður síðani mett um, hvør viðgerð er best.

Skriva greinina hava:
Frá vinstru: Rannvá Laksáfoss, Birita Dahl, Reidunn Djurhuus Magnussen og Lena J. Nybo Hvítklett