

Bleika slaufan

12. október 2016

Þú með brjóstakrabbamein - þú sem ert læknir?



Læknarnir Auður Smith, María Soffía Gottfreðsdóttir og Sigurlaug Benediktsdóttir hafa allar greinst með brjóstakrabbamein en eru heilbrigðar í dag. Þær hafa nýlega stofnað stuðningshóp fyrir konur í læknastétt sem hafa gengið í gegnum sjúkdóminn. Nokkuð margir kvenkyns læknar hafa greinst með brjóstakrabbamein sem veldur þeim áhyggjum.

Elin Albertsdóttir
elin@365.is



Brjóstakrabbamein spyr ekki um stétt eða stöðu. Læknar greinast með sjúkdóminn líkt og aðrir. Þær María Soffía, Auður og Sigurlaug hvetja konur til að þreifa brjóst sín og vera meðvitaðar um að brjóstakrabbamein sé algengasta krabbamein hjá konum. Brjóstakrabba-

mein er hægt að greina á snemmgangum og því mikilvægt að fylgjast vel með öllum breytingum sem verða á brjóstum. Á undanförunum árum hafa komið fram mun betri lyf en áður sem auka mjög lífslíkur kvenna sem greinast með brjóstakrabbamein. Það er þó til umhugsunar að ein af hverjum níu konum greinast með brjóstakrabbamein.

Það er ekki hægt að sjá það á þeim Maríu Soffíu, Auði og Sigur-

laugu að þær hafi glímt við erfið veikindi. Þetta eru konur í krefjandi störfum og undir miklu álagi í vinnunni. Þær eru allar sammála um að gott mataræði og hreyfing sé lífsnauðsynlegt fyrir konur sem hafa greinst og einnig sem fyrirbyggjandi aðgerð gegn veikindum. Þá fari streita mjög illa með fólk. Árvekni gegn brjóstakrabbameini hefur slagorðið #fyrirmömmu að þessu sinni. María Soffía, Auður

og Sigurlaug eru allar þrjú barna mæður. Læknar þurfa líka stuðning í sínum veikindum.

Fann hnút í brjóstinu

María Soffía er sérfræðingur í augnskurðlækningum. Hún greindist með brjóstakrabbamein fyrir fimm árum, þá 47 ára. „Ég bjó lengi í Bandaríkjunum og var í heimsókn þar þegar ég fann hnút í brjósti. Það var búið að vera

mikið að gera hjá mér vikurnar á undan og þetta átti að vera gott frí en ég fann hnútinn á fyrsta deginum,“ greinir María Soffía frá. „Ég vissi strax að þetta væri ekki eðlilegt. Ég hringdi í lækni hér heima sem hvatti mig til að fara í skoðun á staðnum, kannski væri þetta ekkert til að hafa áhyggjur af og ástæðulaust að skemma fríið. Ég fór í myndatöku og sónar og tveimur dögum síðar var ég komin með

MYND/ERNIR

allar upplýsingar í hendurnar. Ég reyndist vera með HER2-positive brjóstakrabbamein sem var mjög ágeng tegund þar til ný lyf komu á markað fyrir um tíu árum,“ útskýrir María Soffía en hún dreif sig strax heim til Íslands þegar hún fékk niðurstöður úr rannsóknunum.

„Ég var heppin því ætlið var staðbundið og ekkert farið að dreifa sér í eitla. Ég fór í brjóstnám og síðan heilmikla tólf mánaða lyfjameðferð vegna þess að ég var HER2-positive. Ég vann á krabbameinsdeild í hálf tveimur árum þegar ég var kandidat og vissi því heilmikið um þennan sjúkdóm. Mér fannst mjög gott að ræða veikindin við lækna sem höfðu gengið í gegnum þetta sama og fá góð ráð frá þeim.“

María Soffía viðurkennir að það hafi verið áfall að missa hárið í kjölfar lyfjagjafa. „Það er kannski hégómlegt en mér fannst mjög erfitt að fara í sturtu og vera með hendurnar fullar af hárum. Ég var með tárin í augunum. Flestum konum líður þannig því hárið er svo stór hluti af manni. Mér fannst heldur aldrei auðvelt að fara í hlutverk sjúklings því maður er vanari að hjúkra eða lækna. Þetta var afar lærdómsríkt,“ segir hún. „Ég vildi ekki láta vorkenna mér, leit á sjúkdóminn sem verkefni sem ég þyrfti að takast á við og ætlaði að gera það vel,“ segir María Soffía. „Maður reynir að vanda sig í öllu því sem maður tekur sér fyrir hendur. Stuðningur fjölskyldunnar skiptir líka miklu máli og ég á mjög góða fjölskyldu. Einnig fór ég



María Soffía Gottfreðsdóttir, Auður Smith og Sigurlaug Benediktsdóttir hafa áhyggjur af því hversu margir kvenkyns lækna hafa fengið brjóstakrabbamein. MYND/ERNIR

út að ganga á hverjum einasta degi og í fjallgöngur en það er mjög mikilvægt. Stundum var erfitt að koma sér út en mér fannst það algjörlega nauðsynlegt. Ég setti mér ákveðið markmið um hreyfingu sem ég fylgdi.“

Bylting í meðferðinni

Auður Smith er kvensjúkdóma- og fæðingalæknir. Hún greind-

ist í maí 2013, þá 46 ára. Auður fann sjálf hnút í brjósti en fór ekki alveg strax í myndatöku. „Ég ætlaði að sjá hvernig þetta myndi þróast. Það var mjög mikið að gera hjá mér á þessum tíma. Ég hafði farið í brjóstamyndatöku tæpu ári áður. Það var ákveðinn léttir að ég hafði ekki trassað það. Hins vegar getur æxli byrjað að myndast daginn eftir skoðun og einnig er alltaf möguleiki að það sjást ekki. Myndatakan er hins vegar besta tækni sem til er. Ég fór síðan í skoðun og ástungu í júlí og viku seinna var ég komin í brjóstnám. Á myndum kom í ljós eitt æxli og hreinir eitlar en í sónar sást lítið æxli að auki. Þegar skorinn var fleygskurður í brjóstið reyndust nokkur lítil æxli í brjóstinu og það var því allt tekið. Brjóstnám fór fram í ágúst og nokkru síðar hófst lyfjameðferð í sex mánuði. Ég reyndist vera með hormónaháðan brjóstakrabbamein sem þótti mjög slæmt hér á árum áður. Horfur hafa hins vegar gjörbreytst og það hefur orðið bylting í meðferðinni,“ segir Auður. „Ég tek mitt tamoxífen núna en það hindrar áhrif kvenhormónsins estrógens á krabbameinsfrumur. Þetta lyf setur mann í gegnum tíðahvörf en allar konur sem greinast með hormónaháð brjóstakrabbamein, sem er algengast, þurfa að taka þetta lyf í tíu ár,“ segir hún.

Það var ekki jafn erfitt fyrir Auði og flestar konur að missa hárið. „Kannski vegna þess að ég fann fyrsta gráa hárið þegar ég var sautján ára. Ég var því orðin svolítið gráhærð á þessum tíma og sífellt að lita rötina. Ég eignaðist son þegar ég var 42 ára og langaði að vera ungleg aðeins lengur. Maðurinn minn rakaði síðan af mér allt hárið einn daginn og það kom grátt til baka. Þá ákvað ég að leyfa því bara að vera gráu,“ segir hún og hlær. „Ég fékk mér vöðva fína hárkollu sem ég notaði lítið en lærði að hnýta klúta um höfuðið hjá Ljósinu. Það er hægt að gera smart höfuðföt með fallegum slæðum,“ segir Auður sem eins og hinar er vel gift og hefur fengið mikinn stuðning frá fjölskyldunni í gegnum veikindin. Hún var frá störfum í tíu mánuði en er komin aftur á fullt í vinnu.

Lét taka bæði brjóstin

Sigurlaug Benediktsdóttir er einnig sérfræðingur í kvensjúkdómum og fæðingarhjálp. Hún greindist aðeins 38 ára þegar hún fór í myndatöku í Lundi í Svíþjóð þar sem hún var búsett. Í framhaldinu fór hún í sónar sem sýndi greini-

Þrettán konur sem starfa sem lækna hafa greinst með brjóstakrabbamein og það er áhyggjuefni. Við höfum enga skýringu á því. Margt bendir til þess að lækna og heilbrigðisstarfsfólk sem vinnur vaktavinnu sé móttækilegra fyrir sjúkdómum en aðrir.

legt æxli í brjósti á byrjunarstigi. Í Svíþjóð þarf að bíða í fimm til sex vikur eftir aðgerð. Sigurlaug segir að það hafi verið mjög erfiður tími. Boðleiðirnar séu mun lengri í Svíþjóð en hér á landi. „Það er erfitt að vera með hugann teptan við nýgreindan sjúkdóminn og þá er gott að geta farið í vinnuna og hugsað um eitthvað annað. Það hjálpaði mér þó að ég var með lítil börn til að hugsa um, það yngsta þriggja ára. Ég sagði auðvitað vinnufélögum mínum frá þessu og það var tekið tillit til mín, ég slapp við vaktir og erfiðar móttökur. Ég sinnti kennslu því meira. Maður hefur ekki mikið að gefa þegar maður er í áfalli. Sem betur fer hafði ég nóg að gera með börnunum mínum þremur á þessum tíma.“

Sigurlaug var alltaf hrædd við brjóstakrabbamein þar sem það hafði komið upp í ættinni. „Ég var meðvitund um þetta,“ segir hún. Sigurlaug lét taka bæði brjóstin og þurfti ekki að fara í lyfjameðferð þar sem ætlið uppgötvaðist á byrjunarstigi og hafði ekkert dreift sér. Ég vildi ekki taka þá áhættu að fá brjóstakrabbamein aftur,“ segir hún og ítrekar að í dag sé hún heilbrigð og laus við meinið. Sigurlaug lét byggja brjóstin upp að nýju, eins og María Soffía og Auður. „Ég hugsa ekki lengur um brjóstakrabbameinið sem ógn,“ segir Sigurlaug. „Ég er sloppin og upplifi mig sem heilbrigða konu.“

Þær segja allar að það að greinast með brjóstakrabbamein sé ákveðin reynsla sem breyti manni. „Það er andlegt og líkamlegt áfall að greinast og fara í brottnám á brjósti. Þessi reynsla dýpkar mann sem manneskju og sem lækni,“ segir Sigurlaug. „En það er miklu meiri stuðningur við þá

sem greinast hér á landi en í Svíþjóð, til dæmis stuðningshópar.“

Margar sem greinast

Nýlega greindist einn kollegi þeirra úr læknastétt. „Það eru þrettán konur sem starfa sem lækna sem hafa greinst með brjóstakrabbamein og það er áhyggjuefni. Við höfum enga skýringu á því,“ segir Auður. „Það er þó margt sem bendir til þess að lækna og heilbrigðisstarfsfólk sem vinnur vaktavinnu sé móttækilegra fyrir sjúkdómum en aðrir. Reglulegur svefn er mikilvægur. Sjálfsagt verður einhvern tíma hægt að rannsaka það betur. Við höfum heyrt af kvenkynslæknunum sem segjast vera hættar að vera með farsímamann í vinstri brjóstvasa. Mögulega er þessi áhætta alls staðar í umhverfinu en það eru engar vísindalegar rannsóknir sem hafa sýnt það,“ segir Auður. Lækna eru guðir í augum margra. Þess vegna þykir mörgum skritið þegar lækna greinist með krabbamein. Þær María Soffía, Auður og Sigurlaug fá stundum að heyra setninguna: „Ha, ert þú með brjóstakrabbamein, þú sem ert lækni?“

Dauðans alvara

Þær segjast hvetja allar konur til að þreifa brjóstin reglulega. Það skiptir miklu máli að sjúkdómurinn greinist fljótt. „Það er mikilvægt að þreifa brjóstin í lok blæðinga en þá er auðveldast að finna breytingu. Konur ættu að þekkja brjóstin sín, einnig er hægt að fá leiðsögn um þreifingu á Leitarstöðinni. Brjóstamyndataka á tveggja ára fresti er afar mikilvæg og engin kona ætti að sleppa henni. Þá ættu konur að notfæra sér þá þjónustu að láta taka sýni úr leghálsi. Það eru fáar rannsóknir sem gefa jafn góð svör og leghálskimun. Með því er hægt að finna forstigi sjúkdómsins en það er fátítt í öðrum tegundum. Þær sem komast ekki á Leitarstöðina geta beðið kvensjúkdómalækninn sinn að taka sýni úr leghálsi,“ segja þær. „Það hafa orðið gífurlegar framfarir í lækningu á brjóstakrabbameini en að greinast með þennan sjúkdóm er dauðans alvara. Það má heldur ekki einblína bara á brjóstin, þótt það sé langalgengasta krabbamein hjá konum, heldur er líka hægt að fá krabbamein í eggjastokka, ristil, skjaldkirtil og á fleiri stöðum. Við förum öll í gegnum sama ferlið sem greinumst með krabbamein,“ segja þessar flottu konur og vilja taka fram að brjóstakrabbamein sé í flestum tilfellum læknanlegt og lífshorfur kvenna sem greinast á Íslandi með því hæsta sem gerist á heimsvísu.

Bleikir dagar

20% afsláttur af völdum vörum

Verzlunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Bleikir dagar

20% afsláttur af völdum vörum

Netverslun á tiskuhus.is

My Style tiskuhús

Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

10% AF ALLRI SÖLU ÞESSARAR LÍNU RENNUR TIL
STYRKAR BARÁTTUNNI GEGN BRJÓSTAKRABBAMEINI

Fylgdu okkur á facebook
- Lindex Iceland

Peysa,
8995,-

Together
Fighting Breast Cancer

LINDEX

we make fashion feel good

Staðreyndir um brjóstakrabbamein

Brjóstakrabbamein er algengasta krabbamein hjá íslenskum konum og hafa lífshorfur batnað verulega undanfarin ár. Það er eitt fárra krabbameina sem hægt er að greina á snemmstigum með skipulagðri hópleit. Hér eru nokkrar áhugaverðar staðreyndir um krabbameinið.

Konur úti á landi mæta betur

Allar konur á aldrinum 40-69 ára fá boð um að mæta á tveggja ára fresti í röntgenmynd af brjóstum.

Konur eru misduglegar að mæta í brjóstamyndatöku eftir landsvæðum. Hér er listi yfir mætingu eftir landsvæðum fyrir árið 2015 og miðað er við mætingu kvenna á þriggja ára fresti.

68%
kvenna á aldrinum
40-69 ára (meðaltal)
mæta í brjóstamyndatöku um
allt land



BESTA MÆTINGIN

eftir landshlutum

Siglufjörður	86%
Ólafsfjörður	85%
Húsavík	85%
Stöðvarfjörður	83%
Stykkishólmur	81%
Sauðárkrókur	81%
Egilsstaðir	81%
Ísafjörður	80%

VERSTA MÆTINGIN

eftir landshlutum

Póstnúmer 101	58%
Póstnúmer 150	58%
Reykjanesbær	57%
Grindavík	57%
Póstnúmer 116	56%
Póstnúmer 111	55%
Vík í Mýrdal	54%
Raufarhöfn	47%

Algengi og lífshorfur

- Að meðaltali greinast um 202 konur á ári með brjóstakrabbamein og er meðalaldur við greiningu um 62 ár.
- Sjúkdómur er tiltölulega sjaldgæfur undir fertugu en um 10 konur greinast árlega undir þeim aldri.

- Konur sem eru arfberar fyrir stökkbreytingu á BRCA-geni eru líklegri til að greinast fyrir fertugt.
- Karlar geta einnig fengið brjóstakrabbamein en um einn karl greinist á móti hverjum 100 konum.

- Almennt gildir að því fyrr sem brjóstakrabbamein greinist, þeim mun betri eru lífshorfur. Í heildina hafa horfur sjúklunga farið batnandi og hlutfallsleg fimm ára lifun er góð eða um 90%.

» Yfir 87% kvenna voru ánægðar með síðustu heimsókn sína í brjóstamyndatöku.

» Skipuleg leit að brjóstakrabbameini er talin lækka dánartíðni um allt að 40%.

» Á um 40 klukkustunda fresti greinist kona með brjóstakrabbamein hér á landi.

Orsakir

Ekki er vitað hvað veldur brjóstakrabbameini en nokkrir þættir geta aukið líkur á því:

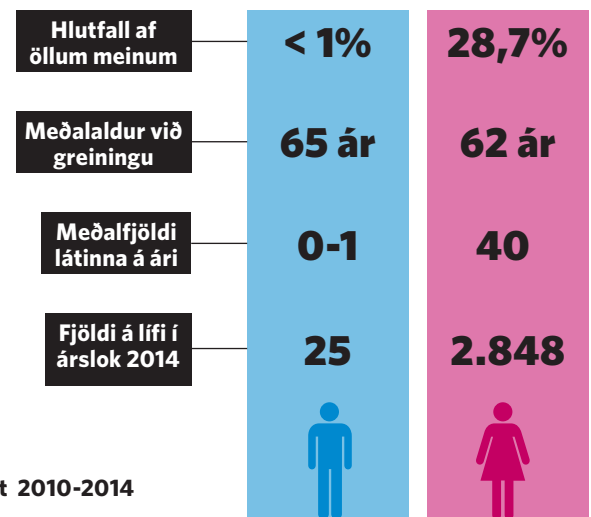
- Fjölskyldusaga
- Kvenhormón
- Offita
- Áfengisneysla
- Vaktavinna
- Landfræðilegur munur

Helstu einkenni brjóstakrabbameins

- Hnútur eða fyrirferð í brjósti.
- Inndregin húð eða geirvarta.
- Hnútur í handarkrika.
- Blóðug eða glær útferð frá geirvörtu.
- Exemlíkar breytingar á geirvörtu eða sár sem ekki grær.
- Verkir og eymsli eru afar

sjaldan merki um sjúkdóminn. Ef þú hefur eitthvert ofangreindra einkenna þá ráðleggjum við þér að leita til læknis eða hjúkrunarfræðings á Leitarstöðinni. Mikilvægt er að átta sig á að þessi einkenni geta verið af saklausum toga.

BRJÓSTAKRABBAMEIN KARLA OG KVENNA



AF HVERJU FERÐU EKKI OFTAR Í BRJÓSTAMYNDATÖKU?*

Framtaksleysi	55,3%
Fresta því alltaf / Hef ekki tíma	21,8%
Finnst myndatakan of dýr	8,3%
Aldur / Of ung	8,3%
Vont / Óþægilegt	4,9%
Finnst ólíklegt að ég fái brjóstakrabbamein	3,4%
Hræðsla við að ég muni greinast	3,4%
Hræðsla við geislana	3,4%
Annað	17,5%

AF HVERJU FERÐU REGLULEGA Í BRJÓSTAMYNDATÖKU?*

Af því að ég ber ábyrgð á eigin heilsu	91,9%
Finnst það skylda mín	36,0%
Brjóstakrabbamein í ættinni	16,2%
Einhver annar segir mér að fara	8,9%
Vinkona mín greindist með brjóstakrabbamein	6,8%
Annað	2,8%

HVAÐ AF EFTIRFARANDI Á BEST VIÐ UM ÞIG?*

Ég fer árlega í brjóstamyndatöku	4%
Ég fer í brjóstamyndatöku þegar ég fæ boðunarbréf, á u.þ.b. 2 ára fresti	73%
Ég fer ekki reglulega í brjóstamyndatöku	14%
Ég hef aldrei farið í brjóstamyndatöku	8%

*Könnunin var gerð í júní 2016

NOKIAN TYRES

BLEIKA SLAUFAN



Fáðu 20% afslátt af NOKIAN dekkjum og styrktu Bleiku slaufuna um leið

Veldu margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða

MAX1 býður 20% afslátt af hágæða Nokian dekkjum og hluti söluagóða rennur til Krabbameinsfélagsins.

- ✓ ein öruggustu dekk sem völ er á
- ✓ ítrekað valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- ✓ breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- ✓ eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

SENDUM UM ALLT LAND
Flutningur með Flytjanda
500 kr. hvert dekk

Skoðu dekkjaleitarvélina á MAX1.is

Bíldshöfða 5a, Reykjavík
Jafnaseli 6, Reykjavík
Dalshrauni 5, Hafnarfirði
(Knarrarvogi 2, Reykjavík
Ath. ekki dekkjapjónusta)

Opið:
Virka daga kl. 8-17
Laugardaga: sjá MAX1.is

Aðalnúmer:
515 7190



ÚR ÞJÓNUSTUKÖNNUN MASKÍNUNN

+2 kr.

af hverjum lítra renna til
Krabbameinsfélagsins með
Orkulykli Bleiku slaufunnar í
október



Látum gott af okkur leiða

Sæktu um **Orkulykil Bleiku slaufunnar** á orkan.is. Með honum styrkir þú baráttuna gegn krabbameini allan ársins hring. Í október renna tvær krónur af hverjum keyptum eldsneytislíttra á Orkunni og Skeljungu til Krabbameinsfélagsins.





Tækjabúnaður endurnýjaður

Öllu söfnunarfé Bleiku slaufunnar í ár verður varið óskertu til endurnýjunar tækjabúnaðar til skipulegrar leitar að brjóstakrabbameini. Margþættur ávinningur er af endurnýjuðum tækjabúnaði og má þar helst nefna minni óþægindi við myndatökur og minni geislun, aukid öryggi við greiningar, hagræði vegna lægri bilanatíðni og ekki síður mikinn sparnað við viðhald tækja. Áætlaður kostnaður við hvert tæki er a.m.k. 30 milljónir króna. Nú þegar hafa um 5,2 milljónir safnast en öll áheiti sem söfnuðust í Reykjavíkumaraþoninu renna til tækjakaupanna. Að auki söfnuðu bændur, dreifingaradilar og framleiðendur heyrúlluplasts 900 þúsund krónum með sölu á bleiku heyrúlluplasti.

Samhliða kaupum á nýjum tækjum er fyrirhugað að taka í notkun

nýtt boðunarkerfi vegna brjóstakrabbameinsskoðunar en talið er að kerfið muni fjölga konum sem koma reglulega í skoðun.

Brjóstakrabbamein er algengasta krabbamein kvenna hér á landi og greinist kona á um 40 klukkustunda fresti með brjóstakrabbamein, allt árið um kring.

Þótt brjóstakrabbamein sé almennt kvennasjúkdómur snertir hann alla landsmenn með einhverjum hætti. Öll þekkjum við konur sem eru okkur kærar og eru mæður okkar nærtækt dæmi. Herferðin í ár leggur því áherslu á að mömmur séu ómetanlegar og hafi alltaf verið til staðar fyrir okkur. Því er hvatt til þess að passað sé vel upp á þær og þær séu um leið studdar, eins og aðrar konur, í baráttunni við brjóstakrabbamein.



Lára segir mögulega skýringu þess að konur mæti ekki í skipulagða hópleit vera að þær séu einkennalaugar. Hún bendir hins vegar á að krabbamein sé oft einkennalaust og þá sérstaklega á byrjunarstigi þegar auðveldast er að ráða við það. MYND/GVA

Mæting viðá undir væntingum

Sextíu og átta prósent kvenna á aldrinum 40-69 ára mæta að meðaltali reglulega í brjóstamyndatöku hér á landi á ári. 80% mæting væri ásættanlegri. Mætingin er mismunandi eftir landshlutum og hvað síst á höfuðborgarsvæðinu. Lára G. Sigurðardóttir lækni segir aðsókn í leitina taka kipp í kringum árvekniátök Krabbameinsfélagsins og að flestar konur séu ánægðar með síðustu skoðun.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



Mæting í skipulagða hópleit að brjóstakrabbameini sem konur á aldrinum 40-69 ára eru boðaðar í er mismunandi eftir landshlutum. Konur á Siglufirði, Ólafsfirði og Húsavík mæta best. Þar er hlutfallið í kringum 85 prósent. Konur í pósthúsi 101, í Reykjanesbæ, pósthúsi 111 og á Rauфарhöfn eru á meðal þeirra sem mæta verst og er hlutfallið í sumum tilfellum vel undir 60 prósentum. Að meðaltali mæta 68 prósent kvenna á aldrinum 40-69 ára í reglulega leit. Þær mættu að sögn Láru G. Sigurðardóttur, lækni og fræðslustjóra Krabbameinsfélagsins, vera mun fleiri.

Að sögn Láru segja um 80 prósent kvenna framtaksleysi og tímaskort vera ástæðu þess að þær mæti ekki í reglulega hópleit. „Þetta á bæði við um brjóstakrabbameins- og leghálskrabbameinsleitina. Þær gefa sér hreinlega ekki tíma. Mögulega er það vegna þess að þær eru ekki með nein einkenni en við viljum ekki síst fá einkennalaugar konur,“ segir Lára og bendir á að krabbamein sé oft einkennalaust og þá sérstaklega á byrjunarstigi þegar auðveldast er að ráða við það.

Flestar ánægðar

Lára segir einhverjum konum vaxa skoðunin í augum en að það sé yfirleitt óþarfi. „Skoðunin sjálf

tekur skamman tíma og er oftast án nokkurra óþæginda. Það eru teknar tvær röntgenmyndir af hvoru brjósti. Það fer svolítið eftir einstaklingum hversu langan tíma það tekur en að jafnaði eru þetta ekki nema fimm til tíu mínútur.“ Að sögn Láru eru 87 prósent þeirra kvenna sem mæta ánægðar með síðustu komu.

Ef einhver breyting eða óregla finnst á myndinni er hringt í konuna og hún kölluð í ómskoðun. „Það fer svo eftir því hvað hún sýnir hvort gerð er ástunga eða ekki.“

Lára segir ekkert einfalt svar við því af hverju konur mæti misvel í leitina eftir landshlutum. „Á höfuðborgarsvæðinu er aðgengi að leitinni gott og kannski gerir nálgðin það að verkom að skoðuninni er slegið á frest. Konur sem hafa bara tók á því að fara í skoðun einu sinni á ári nota kannski tímunn betur, þó ég geti ekkert fullýrt um það. Þá skýrist þetta mögulega að einhverju leyti af fjölda útlendinga í sumum hverfum,“ segir Lára en ítrekar að allar konur sem eru skráðar á þjóðskrá fái bréf.

Umræða hefur áhrif á aðsókn

Spurð að því hvort greina megi mun á aðsókn í hópleit í kringum árvekniátök Krabbameinsfélagsins segir Lára svo vera. „Yfirleitt eru sámalínurnar rauðglóandi hjá okkur á meðan átak stendur yfir og mánuðina á eftir. Hún á það síðan til að dala og við virðumst alltaf þurfa að minna á. Eins koma

fram nýjar kynslóðir sem nauðsynlegt er að ná til.“

Lára segir reynslusögur og tölulegar staðreyndir einna helst ýta við fólki. „Ef einhver sem hefur greinst ungur stígur fram, á fólk það til að koma til okkar og sömuleiðis ef einhver nákominn greinist.“

Ekki hægt að skima fyrir öllu

Lára segist oft fá þá spurningu hvort ekki sé bara hægt að skima fyrir öllu krabbameini í einu. „Það væri auðvitað óskandi og þó vísindamenn séu sífellt að leita nýrra leiða erum við því miður ekki komin á þann stað. Í raun eru það bara þrjú krabbamein sem skimað er fyrir en það eru leghálskrabbamein, brjóstakrabbamein og ristilkrabbamein. Nú þegar er skimað fyrir legháls- og brjóstakrabbameini hér á landi en til stendur að taka upp skipulagða ristilkrabbameinsleit eftir áramót. Í sumum löndum er svo skimað fyrir lungnakrabbameini hjá ungu fólki sem hefur reykt í meira en tuttugu ár en það er ekki gert hér á landi,“ upplýsir Lára.

Hún segir krabbamein mjög flókin sjúkdóm. „Þetta eru í raun um 200 mismunandi sjúkdómar sem hegða sér ólíkt á milli einstaklinga. Frumurnar hegða sér aldrei eins og horfur tveggja einstaklinga með sama krabbamein eru ekki endilega þær sömu.“ Nokkrar tegundir krabbameins eru algengari en aðrar og er að sögn Láru lögð mest áhersla á að finna aðferðir til að skima fyrir þeim.

KOMIÐ Í VERSLANIR



Guli miðinn styrkir Bleiku slaufuna. 200 kr. af hverju bleiku glasi renna til styrktar Bleiku slaufunni.

EKKI GLEÝMA
AÐ ÞVO ÞÉR UM
HENDURNAR

KVEÐJA, MAMMA

#fyrirmömmu



EKKI HLAUÐA
Í STIGANUM

KVEÐJA, MAMMA

#fyrirmömmu



TVG-ZIMSEN
FLUTNINGSMIDLUN



Í október leggur Hunt's Krabbameinsfélaginu lið

Hunt's lætur hluta af söluágóða allra tómatvara renna til átaks félagsins um konur og krabbamein undir merkjum Bleiku slaufunnar. Niðurstöður ýmissa rannsókna hafa sýnt að með því að neyta tómata og afurða úr þeim sé hægt að draga úr líkum á krabbameini.



Mikilvægt er að þreifa brjóstin.

Preifið brjóstin reglulega

Með því að skoða og þreifa brjóstin reglulega geta konur áttað sig á því hvað er eðlilegt og hvað hefur breyst frá síðustu skoðun.

Best er að þreifa brjóstin einu sinni í mánuði, um það bil viku til tíu dögum eftir að blæðingar hefjast. Eftir tíðahvörf er best að þreifa brjóstin á svipuðum tíma í hverjum mánuði.

Horfðu fyrst á brjóstin í spegli, áður en þú þreifar þau, bæði með hendur niður með hliðum og með hendur spenntar á hnakka. Auðveldast er að þreifa brjóstin í sturtu, en einnig er rétt að þreifa þau liggjandi.

Þreifaðu vinstra brjóst með hægri hendi og notaðu til þess alla fingur nema þumalfingur en settu jafnframt vinstri hönd á hnakka. Til að koma í veg fyrir að einhver hluti brjóstisins verði útundan skaltu hreyfa fingurna eftir reglubundnu mynstri.

Temdu þér ákveðnar hreyfingar en þrýstu þó ekki of fast. Þreifaðu síðan hægra brjóstið á sama hátt með vinstri hendi og settu hægri hönd á hnakka.

Brjóstapróf sem taka má á netinu

Á vef Krabbameinsfélagsins www.krabb.is er að finna ógrynni upplýsinga um brjóstakrabbamein. Undir flípanum Fræðsla & forvarnir er til dæmis að finna svokallað brjóstapróf. Með því að taka prófið lærir fólk að þekkja staðreyndir um krabbamein í brjóstum, sem er algengasta krabbamein hjá konum. Með því að þekkja einkenni og mæta í skoðun er oft hægt að greina sjúkdóminn á byrjunarstigi. Prófið byggist á 14 staðhæfingum sem hægt er að svara með rétt eða rangt.



Dæmi um staðhæfingar á prófinu

- Brjóstakrabbamein greinist eingöngu hjá konum.
- Fjölskyldusaga og erfðir eiga lítinn þátt í þróun brjóstakrabbameins.
- Hnútur í brjósti er oftast krabbamein.
- Eitt glas af áfengi á dag eykur ekki líkur á brjóstakrabbameini.

EKKI HLAUÐA Í STIGANUM

KVEÐJA, MAMMA

#fyrirmömmu



VERSLAÐ FYRIR BLEIKA DAGINN

Landsmenn geta keypt fjölbreyttan varning fyrir Bleika daginn, sem haldinn verður föstudaginn 14. október, á netverslun Krabbameinsfélagsins en bein slóð þang að inn er vefverslun.krabb.is.

Fjöldmargir vöruflokkar eru í boði, þar á meðal dekur- og snyrtivörur, gjafavörur, golfvörur, skartgripir, styrktarvörur og að sjálfsgöðu nokkrar útgáfur af Bleiku slaufunni.

Í raun ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og er bleiki liturinn auðvitað allsráðandi. Hægt er að kaupa bleikar garð- og trjáklippur, bleika penna, úrval endurskinsmerkja, mikið af fallegum gjafavörum þar sem má m.a. finna heimsþekktu hönnun í bland við íslenska, bleika golfbolta, fallegar vatnsflöskur og brúsa auk matreiðslubóka sem innihalda holla og ljúffenga rétti.

Kaupferlið er einfalt á vefnum og er hægt að sækja vörurnar í Skógarhlíð 8 án sendingargjalds eða velja milli ólíkra heimsendingarkosta gegn misháu gjaldi.



KFC

Gefum allan október

500 krónur af hverri seldri bleikri fötu renna til Bleiku slaufunnar.



BLEIKA FATAN

6 bitar af klassískum kjúklingabítum og franskar, til að taka með eða borða á staðnum.

2.490 KR.



SVOOO GOTT

