



Overblik: Kræft-tegn du skal passe på

Ny undersøgelse afslører stor uvidenhed om, hvad der giver os kræft. Vi giver dig overblik over symptomer du skal være opmærksom på, gode råd til kost og vi afliver 5 myter om kræft.



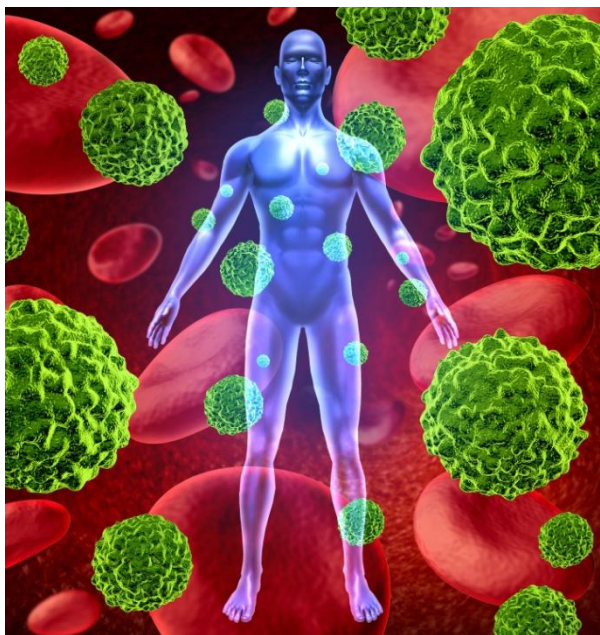
Af Torben Bagge og Heidi Pedersen, februar 2013

Indhold

- 03** Uvidenhed er den store dræber
- 04** Fakta: Kræfttilfælde i Danmark
- 05** Kræft-symptomer, du ikke må overse
- 06** Fakta: Kræft og myter
- 07** Et rutinetjek afslørede kræft
- 08** Fakta
- 09** Her er maden der kan forebygge kræft

PLUS

BT PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. **Email:** plus@bt.dk. **Web:** www.bt.dk/plus.
Ansv. chefredaktør: Olav Skaaning Andersen.
Redaktør: Mette Bernt Knudsen. **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der er ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



Uvidenhed er den store dræber

Danskerne kender ikke til meget vigtige årsager til kræft, afslører en helt ny undersøgelse.

Af Torben Bagge og Heidi Pedersen

Den massive uvidenhed gør os mere sårbare over for den frygtede sygdom. Flere bliver syge og dør.

Mange danskere ved således ikke, at overvægt og manglende fysisk aktivitet har stor betydning for risikoen for kræft. Til gengæld lever myten om stress stadigvæk. Ca. halvdelen af os mener, at stress har stor betydning for udviklingen af kræft. Men det er helt forkert.

Det er en ny stor spørgeundersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse, som nu

afslører vores afgrundsdybe uvidenhed på området. 1.181 personer har deltaget i undersøgelsen.

Mens langt de fleste danskere ved, at rygning og for meget sol kan give kræft, er det kun knap halvdelen, der vurderer, at faktorer som fysisk inaktivitet, vægt og alkohol har stor eller meget stor indflydelse på kræft-risikoen.

Stress kan medføre usund livsstil og dermed øge risikoen for kræft, men det er en myte, at stress i sig selv kan give kræft, fastslår Hans Storm, forebyggelseschef, kræftforeningen.

Stress giver IKKE kræft

- Mange danskere undervurderer, hvor meget overvægt, for lidt motion og for meget alkohol betyder for risikoen for at få kræft. Næst efter rygning er det de tre faktorer, som betyder allermest, siger Hans Storm.

Derimod betyder stress, deodoranter, mobiltelefoner og trådløs elektronik ikke noget. Det ved de fleste danskere godt, på nær når det gælder stress.

- Der er ikke bevis for, at der er en sammenhæng mellem stress og kræft, alligevel er det blevet en sejlivet myte. Vores tanker og følelser kan ikke skabe den mutation i cellerne, som kræft starter med. Men der kan være en indirekte risiko, hvis man forsøger at håndtere stress ved at ryge og drikke alkohol eller mister overskuddet til at dyrke motion og spise sundt. Men det er altså ikke stressen i sig selv, der kan give kræft, siger Hans Storm til Kræftens Bekæmpelses nyhedsbrev.

Hos foreningen undrer overlæge Iben Holten sig over, at så mange danskere er uvidende om, hvad det vil sige at leve sundt.

Mange tilfælde kan undgås

- Der er en del mennesker, der opfører sig uhensigtsmæssigt. Og måske var der flere, som ville overveje situationen, hvis de vidste noget mere. Uvidenheden øger risikoen for at få kræft og for at dø af sygdommen, så derfor så vi gerne, at flere ændrede deres livsstil. Derfor skal vi kigge nærmere på, hvad det er for nogle grupper, der ved mindst, og hvordan vi kan formidle det på den rigtige måde. Lige nu gør vi åbenbart ikke det helt rigtige, siger hun.

Ca. 36.000 danskere fik konstateret kræft i 2012, men mange tilfælde kunne være undgået. Ca. en tredjedel af alle kræfttilfælde og halvdelen af alle kræftdødsfald kunne forebygges, hvis vi alle levede efter anbefalingerne.

Ifølge kræft-forebyggelseschef Hans Storm opstår mange kræftsygdomme, uden at vi kender den præcise årsag. Ofte er det et uheldigt samspil af mange faktorer. Men mange kræfttilfælde kunne undgås, hvis vi blev bedre til at justere livsstilen. Det gælder først og fremmest om at lade være med at ryge, være fysisk aktiv, undgå overvægt og holde igen med alkohol.

Ny forskning viser imidlertid, at kræft langtfra altid ender med døden. Ca. 51 pct. af mændene og 56 procent af kvinderne er i live fem år efter, at de

har fået en kræftdiagnose, viser en ny opgørelse.

Kræfttilfælde i Danmark

Ca. 36.000 danskere ventes i år at blive ramt af kræft. Lidt flere mænd end kvinder rammes. Der er sket en kraftig stigning i antallet af nye tilfælde fra 1940'erne til i dag. En vigtig årsag er, at vi i gennemsnit bliver ældre, og at det samlede befolkningstal vokser.

Over 50 pct. af kræftsygdommene rammer personer over 65 år. Jo ældre, desto større er risikoen.

Ca. 230.000 danskere lever lige nu med en kræftdiagnose.



Kræft-symptomer, du ikke må overse

Har du disse symptomer, bør du søge læge:

Maveproblemer: Døjer du med ondt i maven i en længere periode, har du problemer med forstoppelse eller diarré, eller føler du, at du ikke får tømt helt ud, når du går på toilettet. Så kan det være et symptom på, at du har kræft. Blod i afføringen er et alvorligt tegn.

Feber: Døjer du med en uforklarlig feber, der varer over en uge, eller har du voldsomme svedeture om natten? Det kan være tegn på kræft.

Smerter: Uforklarlige vedvarende smerter, f.eks. hovedpine, mavesmerter eller rygsmerter, samt nyopståede smerter, der ikke stopper, er kroppens signal om, at der er noget galt.

Hoste: Hoste kan være et faresignal for flere typer kræft.

Modermærker: Hud- og modermærkekræft er en af de hyppigste kræftformer. Hold øje med modermærker, der ændrer udseende.

Træthed: Utilpashed og træthed i længere perioder er ikke normalt.

Blodmangel kan være årsag til træthed.

Vægt: Tager du pludselig på eller taber dig voldsomt uden grund, er der god grund til at reagere.

Hovedpine: Længerevarende hovedpine ledsaget af synsbesvær, opkast og/eller træthed kan være symptom på flere sygdomme. Derfor er det vigtigt at kontakte lægen og få det tjekket.

Knude: Hurtigtvoksende, ømme eller hårde knuder er det vigtigt at reagere på. Det samme gælder hævede lymfekirtler eller knuder, der væsker og bløder.

Underlivet: Underlivet kan give mange signaler om kræft. Bløder det under fysisk aktivitet eller samleje, har du blodig eller misfarvet udflåd, urin, sæd eller afføring. Døjer du med hyppig trang til eller besvær med at tisse. Det kan være smerter ved toiletbesøg eller tilbagevendende blærebetændelse. Alt sammen kan skyldes kræft i underlivet.

Uforklarlige blødninger: Blod i afføringen er et alvorligt tegn, hvad end det er frisk rødt blod eller sort afføring. Det samme er blod i urin, sæd eller fra underlivet. Søg læge, hvis du har unaturlige blødninger. Det samme gælder, hvis du kaster blod op, eller der kommer blod op, når du hoster.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse

Kræft og myter

Kan en stram bh give brystkræft?

Nej, det er en myte. Men f.eks. hormoner (østrogen) og arvelighed kan spille ind.

Kan barbering under armene give kræft?

Nej, det er en vandrehistorie.

Smitter kræft, når du har sex?

Kræft smitter ikke fra person til person. En undtagelse er livmoderhalskræft, som skyldes en seksuelt overført virus (HPV).

Er mobiltelefoner kræftfremkaldende?

Det er ikke dokumenteret. Men ud fra et forsigtighedsprincip anbefaler

Kræftens Bekæmpelse anbefaler at anvende de såkaldte håndfri sæt.

Kan stress eller problemer i hverdagen give kræft?

Der er ikke bevis for, at der er en sammenhæng mellem stress og kræft. En kræftcelle er en biologisk hændelse, en såkaldt mutation. Vores tanker, følelser og problemer kan ikke skabe denne mutation.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse



Tommys verden ramlede sammen, da han ved et tilfælde fandt ud af, at han havde fået prostakræft. Foto: Uffe weng

Et rutinetjek afslørede kræft

Et runtinemæssigt tjek på hospitalet afslørede, at Tommy Ahm havde prostatakkræft.

Af Lisa Ryberg

En decemberdag i 2005 tog 67-årige Tommy Ahm til sit halvårslige diabetestjek. Et besøg, der var ren rutine for Tommy, men ved et tilfælde opdagede lægerne, at der var alvorlige tegn på prostatakkræft. Tommy Ahms verden gik i sort. Han havde som så mange andre ældre mænd haft svært ved at komme af med vandet på grund af en lidt forstørret prostata, men

havde ikke tidligere tænkt på alvoren i det. Hvert fjerde kræfttilfælde opdages ved et tilfælde, og Tommy Ahm var et af dem.

- Jeg blev undersøgt, og det viste sig altså, jeg havde prostatakkræft. Da jeg hørte ordet kræft, gik min hjerne i baglås. Jeg tænkte straks i yderste konsekvens. Mange er bange for at dø, men det er ikke til at forstå, før man pludselig skal vænne sig til tanken om, at døden altså kan være nært forestående.

- Jeg begyndte straks at tænke sort, vil jeg kalde det. Jeg røg ned i et hul, da jeg fik at vide, det var kræft. Jeg ved ikke, hvordan jeg ellers skal beskrive

det. Jeg var lamslået. Jeg tænkte ikke normalt, siger Tommy Ahm.

Slog i bordet

Under hele sygdomsforløbet støttede Tommy Ahm sig til sin familie. De undersøgte og overvejede i fællesskab behandlingsmuligheder. De besluttede sig for at spørge lægen, om Tommy Ahm kunne få fjernet sin prostata. Lægen frarådede det.

Tommys kone vidste, hvilket smertehelvede prostatakraft kan udvikle sig til, hvis den bryder ud og spreder sig til andre dele af kroppen. Hun fik derfor gennemtrumfet en operation.

- Hvis hun ikke havde slået i bordet, var jeg nok aldrig blevet opereret. Jeg ville hellere dø på det operationsbord end at risikere, at kræften spredte sig, så jeg ville opereres, siger Tommy Ahm.

Allerede 22. maj 2006 blev Tommy Ahm opereret på Herlev Sygehus. I dag er han rask. han går til kontrol på sygehuset en gang om året. Derudover har han gener i form af potenstab, og han må bære en lille ble, fordi han ikke altid kan holde på vandet. Men det er ingenting i forhold til de gener, han kunne have haft, mener han selv.

Tommy Ahms sygdom blev opdaget ved et tilfælde, og han har derfor en opfordring til midaldrende mænd:

- Alle mænd, der kommer lidt op i alderen, burde blive tjekket hos deres læge. Det koster så lidt, men kan redde så meget, siger han. Ifølge smerte-

professor Thomas Graven-Nielsen kan den nye viden også bruges til en bedre diagnosticering og vurdering af smertepatienter og på sigt bedre medicin. I utallige år har man behandlet smerter på samme måde med medicin, som dæmper alt, men som også har mange bivirkninger. Fremover kan det være muligt at bruge medicin, der kun modvirker de mekanismer, der er årsag til smerten.



FAKTA

Hvert fjerde kræfttilfælde opdages ved et tilfælde

- f.eks. når patienten undersøges for noget andet. 67-Årige Tommy Ahm var til et rutine diabetestjek, hvor en blodprøve tilfældigt afslørede, at han havde prostatakraft. I dag er han rask.



Her er maden, der kan forebygge kræft

Kål: Blomkål, rosenkål, grønkål, savojkål, radiser, majroer, peberrod, brøndkarse, sennep og rucola er kræftens fjender. Særligt broccoli nedsætter risikoen for at udvikle kræft i lunger, mave, tarm, spiserør, bryst og prostata. Forskerne anbefaler, at du spiser kål et par gange om ugen.

Gulerod: Danske forskere har bevist, at rotters risiko for at få kræft i tarmen minimeres, hvis de dagligt spiser en portion gulerødder, der hos et menneske svarer til 400 gram. Spis 400 g. gulerødder, persillerod, pastinak eller selleri hver dag.

Løg: Hvidløg eller almindelige løg virker som en slags naturlig kemoterapi. I Kina, hvor mange lider af mavekræft, viste forsøg, at folk, der spiste 100 g løg om dagen, havde langt mindre risiko for at få kræft, end dem der kun spiste 30 g om dagen. Spis friske knuste løg, men undgå f.eks. hvidløg som kosttilskud.

Krydderier: Laboratorieforsøg fra England og USA tyder på, at chili dræber prostatakraftceller og ingefær hæmmer væksten af kræftceller i æggestokkene. Gurkemeje, basilikum, rosmarin, salvie, anis og nelliker har i forsøg vist, at de kan hæmme kræftcellernes vækst og fremme den proces, hvor kræftcellerne begår selvmord.

Granatæble: Forsøg med granatæblejuice viser, at frugten kan hæmme væksten af prostatakraftceller. Andre forsøg viser, at æblet har en gavnlig effekt på bryst- og lungekræft. 2,5 dl juice om dagen hjalp de prostatasyge mænd.

Citrusfrugter: Forsøg med appelsin, lime, citron og grapefrugt har vist gode resultater ved sygdomme som kræft i munden, spiserøret, strubehovedet og svælget. Men også i forhold til lungekræft og mavekræft tror forskerne på citrusfrugternes gavnlige virkning. Tager du medicin, bør du dog være opmærksom på, at især grapefrugt har ry for at påvirke optagelsen af medicin i kroppen.

Fisk og skaldyr: Svenske forskere har fastslået, at kvinder, der spiser fede fisk som laks, sardiner, makrel og sild en gang om ugen, reducerer deres

risiko for at få nyrekræft med 74 pct. I en anden undersøgelse, hvor forskere har fulgt 6.000 mænd i 30 år er det bevist, at de, der ikke spiste fisk, havde 2-3 gange højere risiko for at få prostatakkræft end andre.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du spiser 200-300 gram fisk om ugen.

Fuldkorn, ris: Fuldkorn forebygger kræft i tyktarm, bryst, prostata og livmoder. En af årsagerne er, at fuldkorn får kosten til at passere hurtigere gennem tarmen, så færre giftstoffer aflejres i kroppen. Især rug er forskerne opmærksomme på, da rug indeholder stoffer, der stimulerer kræftcellerne til at begå selvmord. Forskerne anbefaler 75 gram fuldkorn om dagen. Spis en portion havregryn og to stykker rugbrød om dagen, og dit behov er dækket.



Foto: Iris