

KRÆFT

FAKTA OG FOREBYGGELSE



Kræft - en folkesygdom

Omkring 32.000 danskere rammes hvert år af kræft. Sygdommen er kendetegnet ved, at en enkelt eller flere celler begynder at dele sig, uden at kroppen kan styre det. Kræftcellerne vokser og spredes, samtidig med at de ødelægger de normale celler.

Det tager ofte flere år for en kræftsygdom at udvikle sig. Det betyder, at der kan gå mange år, før en eventuel kræftsygdom viser sig. Det kan gøre det svært at forstå, at forebyggelse nytter.

Udgiver:

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,
Peter Torsten Sørensen, Dorthe Halkjær, Anne Weimar.
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

Et sundt liv

Rygning forkorter livet og kan være årsag til kræft. I gennemsnit lever rygere ca. otte år kortere end ikke-rygere. Det gode er dog, at rygestop bedrer helbredet og forlænger livet - selv hos dem, der har røget i mange år.

Det har også betydning med sund mad, hvis kræft skal forebygges. Spis rigeligt med frugt og grønt. Samtidig bør maden ikke indeholde for meget fedt. Det nytter at forebygge, og hvis vi alle levede et sundere liv, ville ti procent færre dø af kræft.

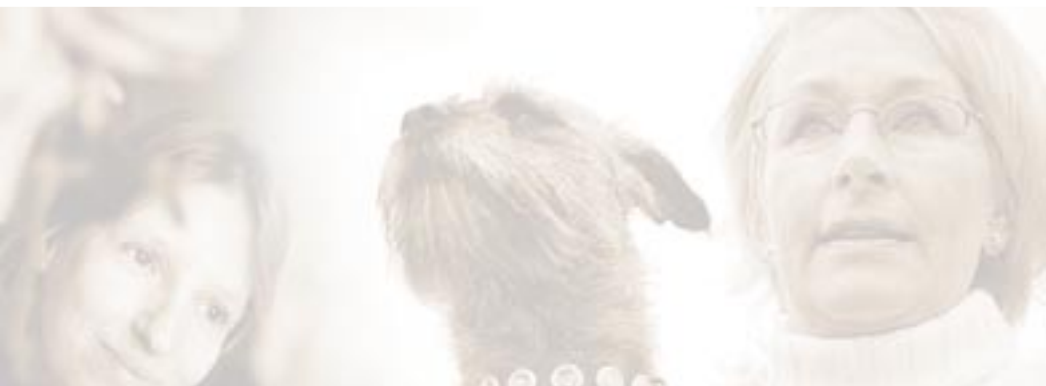
Flere løsninger

Hvis vi alle øger vores fysiske aktivitet og generelt lever sundere, vil flere kræftsygdomme kunne forebygges.

Kræft er en meget alvorlig sygdom. Det er derfor vigtigt, at du selv er aktiv for at forebygge, at sygdommen udvikler sig. For eksempel er solens stråler en risikofaktor, vi kan gøre noget ved. Hvis vi er for længe og for ofte i solen, øges risikoen for modermærkekræft.

Flere helbredes

I dag er der flere, der overlever og bliver raske efter en kræftsygdom end tidligere. Men det dækker imidlertid over store forskelle, idet nogle kræftformer er mere alvorlige end andre.



Det er muligt at forebygge kræft

Hvert år dør ca. 15.000 danskere af kræft. Det svarer til 41 hver dag og en fjerdedel af samtlige dødsfald herhjemme.

5000 danskere får hvert år kræft som følge af rygning.

I Danmark er antallet af nye kræfttilfælde steget fra godt 9000 årligt i 1940'erne til 32.000 i dag.

Vaner er svære at ændre. Din læge kan imidlertid hjælpe dig, blandt andet ved at henvise til rygestopkurser, motion og diætist.

Kræft er en sygdom, mange bekymrer sig om og frygter. Især hvis et familiemedlem eller en kollega er syg af kræft. Nogle har svært ved at sige til lægen, at de er bekymrede. Derfor klager de i stedet over fysiske symptomer.

Det er de færreste, der i den situation rent faktisk har kræft. Det er imidlertid en god måde til at begynde at tale om, hvad der kan gøres for at undgå sygdommen.

Livsstilens betydning

Du kan selv gøre noget for at mindske risikoen for at få kræft. Rygestop har stor betydning for at forebygge visse kræftformer - ikke mindst lungekræft. Ved ikke at ryge kan hvert fjerde af alle kræfttilfælde hos mænd undgås - for kvinder er det hvert syvende.

Sund mad er også væsentligt. Det er ikke et enkelt element i maden, der har størst betydning, men den måde maden er sammensat på. Det tilrådes at spise mindst 600 gram frugt og grønt om dagen samt mindre fedt.

Derudover bør du være fysisk aktiv en halv time dagligt og undgå overvægt. Det kan være med til at forebygge nogle former for kræft.



Reager på symptomer

Lyt til din krops signaler og reager på dem. Eksempelvis skal hoste, der varer længere end seks uger, tages alvorligt.

Hvis du føler ubehag, som du ikke har lagt mærke til før, bør du kontakte din læge. Det kan eksempelvis være træthed, der ikke forsvinder, at du vedvarende mister appetitten eller opdager en knude.

Hvis du har kræft, er det vigtigt, at du kommer hurtigt til læge, og at behandlingen påbegyndes så snart som muligt. Det kan få betydning for dit fremtidige liv.

Praktiserende læge Karin Pryds fra Skødstrup lidt nord for Århus har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af kræft. Hun deler på disse sider ud af sine erfaringer.

Hold fast i håbet

Ca. 200.000 nulevende danskere har på et tidspunkt fået konstateret kræft.

De hyppigste livstruende kræftformer hos mænd er:

- Lungekræft
- Blærehalskræft
- Tyk- og endetarmskræft

De hyppigste livstruende kræftformer hos kvinder er:

- Brystkræft
- Tyk- og endetarmskræft
- Lungekræft

Mere end hvert andet tilfælde af kræft rammer personer over 65 år.

»Jeg var hos lægen en torsdag, og på sygehuset om mandagen. Der blev min identitet ændret til lungekræftpatient. Senere fortalte lægen, at kræften havde spredt sig, og at jeg hverken kunne opereres eller helbredes,« erindrer Alice Skjold Braae. Det er tre år siden nu. Hun er i dag 57 år, på førtidspension og bor i Hvalsø ved Roskilde.

Fik uanede kræfter

Alice Skjold Braae gav sine voksne børn håb ved at sige, at hun nok skulle klare sig gennem sygdommen. Men hun fortalte dem ikke hele sandheden.

»Jeg fordrejede realiteterne en anelse, for jeg nænnede ikke at fortælle dem, hvor slemt det egentlig stod til. Kun min mand kendte hele sandheden,« forklarer hun.

Siden har Alice Skjold Braae hver dag formået at komme op, få sat sit hår og lagt makeup. En bevidst handling for at holde et sygeligt udseende på afstand.

»Jeg vil bevare min værdighed, men det var uanede kræfter, der hjalp mig igennem den første svære tid med sygdommen,« siger hun.

Har indført rygeforbud

Alice Skjold Braae har røget siden hun var 16 år. I mange år var hun oppe på 20 cigaretter dagligt. I dag er hjemmet røgfrit, for lungerne kan ikke længere klare det.



»Du kan heller ikke være bekendt at blive ved med at ryge, når du er lungekræftpatient - hverken overfor dig selv eller dine omgivelser,« mener hun.

Livet forandres

Lungekræften vendte rundt på hendes liv og har inddelt det i perioder på tre måneder ad gangen. Det er de tre måneder, der går mellem kontrolscanningerne. Perioder med både frygt og håb. Alligevel har hun bevaret livsmodet.

»Jeg er blevet bedre til at nyde nu'et, tænke positivt og til at sige fra overfor det, jeg ikke længere kan klare,« siger Alice Skjold Braae.

Alice Skjold Braae blev over en weekend forvandlet til lungekræftpatient - i dag har hun levet tre år med sygdommen.

Dage med tvivl

Det er vigtigt for hende at komme ud at gå en tur, få frisk luft i lungerne og være i gang.

»Jeg værdsætter livet mere i dag, men jeg lever også med risikoen for, at kræften slår tilbage. Der er dage, hvor jeg tvivler på, om jeg overlever, og det tærer hårdt på én. I begyndelsen tog jeg en dag ad gangen, men ser mere optimistisk på det, efter at jeg har levet med sygdommen og frygten i tre år,« siger Alice Skjold Braae.

Tiden er for knap

Rygning, alkohol, fysisk inaktivitet, usund mad og overdreven sol-dyrkning øger risikoen for kræft.

Antallet af kræfttilfælde stiger i hele verden. Nogle forklaringer er vores livsstil, at vi bliver flere mennesker og lever længere.

Du har størst chance for at ændre din livsstil ved at:

- Tro på, at du har indflydelse på sygdommen
- Tro på, at du kan ændre dine vaner
- Sætte dig mindre mål, og kun ét ad gangen
- Få et godt samarbejde med din læge
- Søge støtte hos familie, venner eller patientforeninger

»Det er ikke praktisk muligt at tilbringe al den tid sammen, som vi gerne vil, eller give min mor den omsorg jeg i bund og grund ønsker. En gennemsnitlig dansk families liv med børn og arbejde er ikke gearet til at have en så alvorlig sygdom tæt inde på livet - og som pårørende får du utrolig dårlig samvittighed.« Sådan føler Per Johansen, nu hvor hans mor er ramt af lungekræft.

På den baggrund er han ofte nødsaget til at gå på kompromis med, hvad han gerne vil, og hvad der praktisk talt er muligt. Det giver ofte dårlig samvittighed, når han skal passe arbejde og børn i stedet for at se til sin mor.

Uden håb

Per Johansen er 43 år, tandlæge, og bor i Slangerup. For godt et års tid siden fik hans mor konstateret uhelbredelig lungekræft. Moderens kræftsygdom har vakt en masse tanker og følelser hos sønnen.

»Det værste er, at du ikke kan gøre noget. Det betyder, at du mentalt set ikke har overskud til så meget selv, og at det ikke længere har den store betydning, om bilen er vasket eller hækken klippet,« siger han.

En af sygdommens dunkle konsekvenser er, at deres tid sammen formentlig er knap, samtidig med at den fornødne tid ikke er der til de ting, de gerne vil sammen.

»Det er svært at dele med min mor, for hun ønsker ikke at blive mindet om, at hun måske snart skal dø. Fornemmelsen af at der ikke er nogen redning efterlader dig uden håb, og du bliver frataget lysten til at nyde hvert minut,« fortæller Per Johansen.

Svært at indstille sig

Det kom ikke bag på ham, at hans mor kunne blive ramt af en så alvorlig sygdom som lungekræft. Hun havde røget i mange år. Alligevel har han svært ved at indstille sig på, at hans mor formentlig dør i løbet af få år.


»Vi har fået talt om, hvad hun forventer, og hvordan hendes egen indstilling er til fortsat behandling. Hun er svækket en del fysisk, er meget træt og har en dårlig lungefunktion. Da hun mistede håret som følge af behandlingen, tog det noget af lysten fra hende til at komme ud og møde andre mennesker,« siger Per Johansen.

Midt i alle bekymringerne mener han imidlertid, at det ikke nytter at ynke over, hvad der vil komme. I stedet bør man prøve at få det bedst mulige ud af situationen.



Per Johansens mor er ramt af lungekræft. Blandt hans tanker dukker et dilemma op – han har ikke den fornødne tid til at være sammen med hende.


Gode råd



Hvert tredje tilfælde af kræft kan forebygges ved at spise sund mad og røre sig mere.



Otte gode råd:

- Planlæg et rygestop
 - Spis 600 gram frugt og grønt hver dag
 - Spar på fedtet og vælg kød og mejeriprodukter med lavt fedtindhold
 - Sørg for at holde vægten og prøv eventuelt at tabe dig, hvis du vejer for meget
 - Hold igen med alkohol
 - Bliv ikke for længe i solen
 - Vær fysisk aktiv - gerne en halv time om dagen. Du kan sagtens dele det op i mindre bidder
 - Vær opmærksom på kræftfremkaldende stoffer og stråler - også på dit arbejde
- 

Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

www.cancer.dk

www.sundhed.dk

www.drstop.dk

Rygestopliniens rådgivning:

Tlf: 8031 3131

Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

Hvilke fordele får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Spise sundt• Tabe dig• Ændre din livsstil på anden vis	Hvilke ulemper får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Spise sundt• Tabe dig• Ændre din livsstil på anden vis

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

Kræft er en frygtet sygdom, og hvert år dør omkring 15.000 danskere af kræft.

Det nytter imidlertid at forebygge sygdommen. Hvis vi alle levede et sundere liv, ville ti procent færre dø af kræft.

I denne folder fortæller personer, der har kræft tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din livsstil, og hvordan du kan leve bedst muligt med kræft.