

Þekktu einkenni krabbameina

Því fyrr sem krabbamein greinist, því líklegra er að meðferð beri árangur

Eftirfarandi einkenni geta vakið grun um krabbamein en geta einnig átt sér aðrar skýringar:

- Óvenjuleg blæðing, til dæmis frá endaparmi, kynfærum, geirvörtu, í hráka eða þvagi
- Þykkildi eða hnútar, til dæmis í pung, brjósti, nára, á hálsi, vörum, tungu eða handarkrika
- Óútskýrt þyngdartap
- Þrálátur hósti eða hæsi
- Langvarandi kyngingarerfiðleikar
- Sár sem ekki grær, t.d. í munni eða á kynfærum
- Breytingar á hægðum eða þvaglátum, til dæmis langvarandi niðurgangur eða hægðatregða, blóð í hægðum, erfiðleikar við að pissa
- Nýir fæðingarblettir eða breytingar á blettum, til dæmis stærð, lögun eða litur
- Langvarandi óþægindi frá meltingarvegi, til dæmis magaverkir eða uppþemba
- Óvenjuleg þreyta sem minnkar ekki við hvíld
- Viðvarandi verkir án þess að orsök sé ljós

Ef þú ert með eitthvert þessara einkenna ættir þú að panta tíma hjá lækni til frekari skoðunar.

Sjá nánar á krabb.is/einkenni

Skógarhlíð 8
800 4040
radgjof@krabb.is

mán.–mið. kl. 9–16
fimmtudaga kl. 9–18
föstudaga kl. 9–14



Forvarnir gegn krabbameinum

Hægt er að koma í veg fyrir
4 af hverjum 10 krabbameinum

Með því að fylgja ráðleggingum um lífsstíl dregur þú úr áhættu þinni:

- Reykjum hvorki né neytum tóbaks, forðumst óbeinar reykingar
- Stefnum að hæfilegri líkamsþyngd
- Hreyfum okkur daglega og höldum kyrrsetu í lágmarki
- Verum meðvituð um að fæðuval skiptir máli
 - Borðum ríkulega af heilkornavörum, baunum, grænmeti og ávöxtum
 - Takmörkum neyslu á rauðu kjöti
 - Forðumst unnar kjötvörur
 - Forðumst sykraða drykki
- Neytum áfengis í hófi eða sleppum því
- Fylgjum leiðbeiningum um sólarvarnir og forðumst ljósabekki
- Þiggjum boð í skimanir og bólusetningu gegn HPV-veirum

Sjá nánar á krabb.is/forvarnir

Skógarhlíð 8
800 4040
radgjof@krabb.is

mán.–mið. kl. 9–16
fimmtudaga kl. 9–18
föstudaga kl. 9–14

