
Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin
telur að með heilbrigðum lífsstíl
sé hægt að koma í veg fyrir

ÞRIÐJA HVERT KRABBAMEIN



Ekki reykja eða nota munn- og neftóbak



Hreyfðu þig að minnsta kosti hálfa klukkustund á dag



Borðu hollan og fjölbreyttan mat



Forðastu að vera of þung



Takmarkaðu neyslu áfengra drykkja



Verndaðu húðina fyrir sól og farðu ekki í ljósabekki



Mættu reglulega í leghálsskoðun eftir tvítugt og í brjóstamyndatöku eftir fertugt

VERTU MEÐVITUÐ

Nokkur einkenni sem konur ættu ekki að láta fram hjá sér fara

Breytingar á brjóstum (hnútur, sár, útferð, bólga, roði og/eða þykkun húðar)
Óreglulegar blæðingar og blæðingar eftir tíðahvörf Blæðing frá endaparmi eða blóð í hægðum Útferð frá leggöngum Þaninn kviður og uppþemba Óútskýrt þyngdartap eða þyngdaraukning Viðvarandi hósti Eitlastækkanir Óútskýrð þreyta sem minnkar ekki við hvíld Breytingar á húð og slímhúð (til dæmis sár í munni sem gróa ekki, sár á kynfærum eða breytingar á fæðingarblettum)

Einkennin hér að ofan geta vakið grun um krabbamein en geta einnig verið til marks um aðra sjúkdóma.

Nauðsynlegt er að bregðast við einkennum því líkur á lækningu eru meiri því fyrr sem krabbamein greinast.