

Heilsuþóðorð fyrir konur

Hver og ein kona getur gert ýmislegt til að draga úr líkum á að fá krabbmein:

1. Reykjum ekki og forðumst reyk frá öðrum. Notum ekki munn- og neftóbak.
2. Hreyfum okkur að minnsta kosti í hálf klukkustund á dag.
3. Borðum hollan og fjölbreyttan mat. Neytum grænmetis og ávaxta daglega.
4. Forðumst að vera of þungar.
5. Takmörkum neyslu áfengra drykkja.
6. Vörumst ljósabekki og óhófleg sólböð.
7. Öflum okkur upplýsinga um helstu einkenni krabbameina og bregðumst við þeim.
8. Forðumst langtímanotkun tíðahvarfahormóna. Verum vakandi fyrir krabbameins valdandi efnum í umhverfinu.
9. Þiggjum boð um að mæta reglulega í leghálsskoðun eftir tvítugt. Verjumst HPV-veirusmiti með því að stunda öruggt kynlíf.
10. Skoðum brjóstin mánaðarlega og þiggjum boð um að mæta reglulega í brjóstamynda töku eftir fertugt.

LEGHÁLSSKOÐUN

Fræðslurit Krabbameinsfélagsins.
Apríl 2011 (endurskoðuð útgáfa).

Útgefandi: Krabbameinsfélag Reykjavíkur fyrir hönd
krabbameinssamtakanna.

Höfundur: Þorbjörg Guðmundsdóttir hjúkrunardeildarstjóri.
Ábyrgðarmaður: Guðlaug B. Guðjónsdóttir.

Teikning á forsíðu og sama mynd bls. 3 eru birtar með leyfi frá
kanadíska krabbameinsfélaginu. (© Canadian Cancer Society.)
Uppsetning og prentun: Guðjón Ó - vistvæn prentsmiðja.



Krabbameinsfélagið

Skógarhlíð 8, Reykjavík. Sími 540 1919.

Pósthólf 5420, 125 Reykjavík.

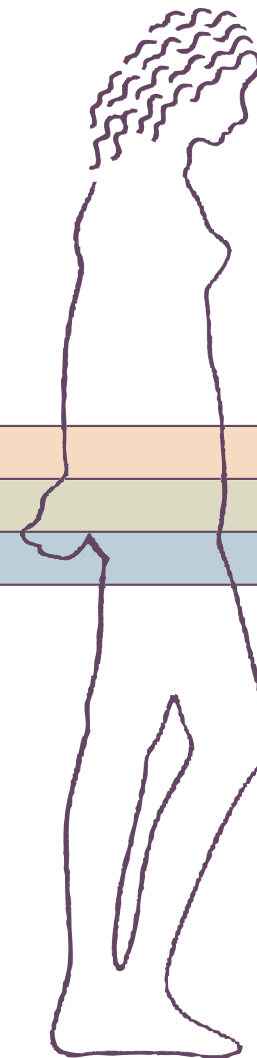
www.krabb.is



Krabbameinsfélagið
Pósthólf 5420, 125 Reykjavík

Leghálsskoðun

Einföld en mikilvæg rannsókn



Leghálsskoðun er einföld rannsókn en mjög mikilvæg sem heilsuvernd. Því vill Leitarstöð Krabbameinsfélagsins minna þig á að koma reglulega til leghálsskoðunar.

Hver er tilgangurinn með leghálsskoðun?

Í leghálsslímhúðinni eru frumur sem geta breyst og þróast yfir í krabbamein. Þessar frumubreytingar eru almennt kallaðar forstigsbreytingar og er unnt að greina þær með frumustroki frá leghálsi. Ef breytingar verða er hægt að grípa inn í þá þróun með minni háttar aðgerð og koma þannig í veg fyrir að krabbamein nái að myndast.

Hvað veldur frumubreytingum í leghálsi?

Algengustu orsakir eru sýkingar af völdum HPV-veira (human papilloma virus) sem smita við samfarir. Mest er áhættan hjá stúlkum, sem byrja mjög ungar að lifa kynlífi, hafa marga rekkjunauta og/eða reykja. Aukin áhætta fylgir frjálstræði beggja kynja í kynlífi. Fleiri þættir virðast þó jafnframt geta haft áhrif svo sem aðrar sýkingar í kynfærum.

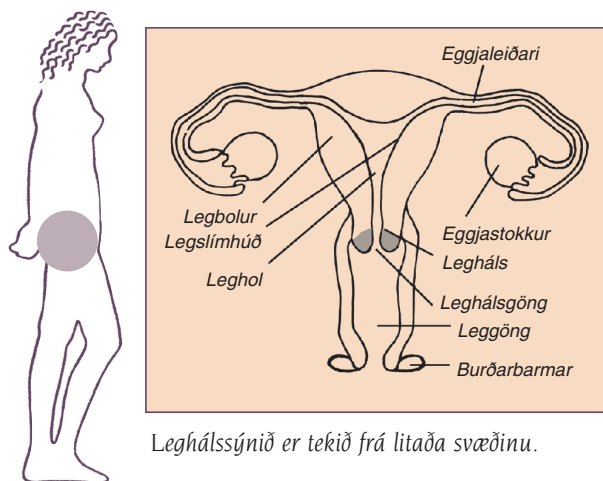
Nánari upplýsingar má finna í fræðsluriti Krabbameinsfélagsins „Veirur valda krabbameini í leghálsi“.

Hvernig fer leghálsskoðun fram?

Megintilgangur leghálsskoðunar er að fá frumustrok. Læknirinn notar lítinn tréspaða og bursta til að taka frumusýni frá yfirborði leghálsins. Sýnið er sett á smásjárgler sem er litað og síðan skoðað í smásjá á frumurannsóknarstofu. Að jafnaði tekur um þrjár vikur að fá niðurstöðu úr frumustrokinu. Langflest sýni eru eðlileg. Athugið að leghálsstrok á ekki að taka meðan á blæðingum stendur.

Hvað svo?

Ef sýnið þitt reynist eðlilegt ertu samt sem áður hvött til að koma reglulega í skoðun. Finnist afbrigðilegar frumur í sýninu þínu er þér sent bréf með niðurstöðum og ráðleggingum um framhald. Þér verður þá annað hvort fylgt eftir með þéttari skoðunum í ákveðinn tíma eða ráðlagt að fara



Leghálssýnið er tekið frá litaða svæðinu.

í leghálsspeglun til nákvæmari greiningar. Frumubreytingar eru ekki krabbamein en krefjast alltaf nánari athugunar og eftirlits.

Hvaða konur þurfa að koma í leghálsskoðun?

Þar sem krabbamein geta þróast á löngum tíma óháð aldri er mælt með að allar konur sem byrjað hafa kynlíf komi reglulega, á tveggja til þriggja ára fresti, í skoðun eftir tvítugt.

Hvert er hægt að fara í leghálsskoðun?

- Á Leitarstöð Krabbameinsfélags Íslands í Reykjavík
- Á heilsugæslustöðvar
- Á stofu til sérfræðings í kvensjúkdómum
- Til heimilislækna

Vilt þú vita meira?

Ef þú vilt fræðast meira um leghálsskoðun og leghálskrabbamein skaltu leita upplýsinga hjá lækni eða Leitarstöð Krabbameinsfélagsins í síma 540 1919. Fræðslurit Krabbameinsfélagsins liggja frammi hjá félaginu, á flestum heilsugæslustöðvum, í apótekum og víðar. Nánari upplýsingar eru á vefsíðu Krabbameinsfélagsins: www.krabb.is