RISKEN FÖR BRÖSTCANCER GÅR ATT MINSKA

Rosa bandet
Cancerstiftelsen

I DAG HAR
BRÖSTCANCER
EN GOD PROGNOS

RISKEN FÖR BRÖSTCANCER GÅR ATT MINSKA

NÄRMARE VAR ÅTTONDE KVINNA INSJUKNAR I BRÖSTCANCER

Över 30 000 personer per år insjuknar i cancer i vårt land, ungefär lika många män och kvinnor. Bröstcancer är den vanligaste cancern hos kvinnor och drabbar över 5 000 kvinnor årligen. Numera får närmare var åttonde kvinna bröstcancer i något skede av sitt liv. I Finland lever för tillfället över 67 000 kvinnor som har haft bröstcancer under sitt liv.

Uppkomsten av cancer är ett komplicerat händelseförlopp som tar många år. Arvsmassan i en frisk cell skadas och efter flera mellanskeden förvandlas cellerna till en elakartad vävnad som är oberoende av kroppens regleringssystem.

I dag har bröstcancer en god prognos och till exempel fem år efter insjuknandet är över 90 % av patienterna vid liv och efter tio år 87 % (siffrorna gäller bröscancer). Bröstcancer upptäcks numera allt tidigare och behandlingarna har utvecklats avsevärt.

Att insjukna i bröstcancer vållar mycket oro och ångest hos kvinnor. Dessutom kan rädslan för risken för bröstcancer sysselsätta tankarna.

I bakgrunden till bröstcancer finns faktorer som vi inte kan påverka (såsom åldrande och många hormonella faktorer). Men många av våra levnadssätt antingen ökar eller minskar risken, och de här faktorerna kan vi påverka genom våra egna val.

LEVNADSSÄTTEN HAR BETYDELSE FÖR CANCERRISKEN

Vi känner till riskfaktorer som kan öka faran för bröstcancer. Det är ändå skäl att komma ihåg att omkring hälften av alla som insjuknar i bröstcancer inte har en enda känd riskfaktor.

40 % AV ALLA CANCERFALL SKULLE GÅ ATT FÖRHINDRA GENOM VÅRA LEVNADSSÄTT.

Med våra egna levnadssätt kan vi dock påverka risken för många cancersjukdomar. Uppskattningsvis cirka 40 % av alla cancerfall i vårt land skulle gå att förhindra genom våra levnadssätt.

Hälsosamma levnadsvanor hjälper att minska inte bara cancerrisken utan också risken för många andra sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes.

HUR KAN DU MINSKA DIN EGEN CANCERRISK?

1. Rör på dig aktivt

Motion har många gynnsamma verkningar för hälsan. Motion har också effekter som skyddar mot bröstcancer. Motion ökar också det psykiska välbefinnandet.

- Rör på dig varje dag mellan en halv till en timme med måttlig ansträngning. Börja med mångsidiga former av fysisk aktivitet som du tycker om.
- Sitt så lite som möjligt. Arbeta stående eller gående alltid när det är möjligt.

2. Ät hälsosamt

- Ät mycket vegetabilier (grönsaker, frukt och bär), minst ett halv kilogram (cirka sex portioner av din näves storlek) om dagen. Ät gärna vegetabilier av olika färg. Ät också helst fullkornsprodukter.
- Undvik onödigt socker, salt och fett.
- Ät inte mer än 500 gram rött kött i veckan, undvik förädlade köttprodukter (såsom korvar och bacon).
- Tillred maten hellre genom att koka eller sjuda än genom att grilla och röka.

ÄT MINST ETT HALV KILOGRAM VEGETABILIER OM DAGEN.

3. Undvik övervikt

I synnerhet övervikt efter klimakteriet ökar risken för bröstcancer. Före klimakteriet producerar äggstockarna största delen av östrogenet men efter det kommer det mesta östrogenet från fettvävnaden. Övervikt höjer också blodets insulinhalt och mängden insulinliknande tillväxtfaktorer, vilket har ett samband med risken för många cancersjukdomar, även bröstcancer.

- Sträva efter att hålla din vikt på normal nivå hela livet.
- Sträva efter ett viktindex (BMI) mellan 18,5 och 24,9.
- Midjemåttet för kvinnor ska vara under 80 cm och för män under 94 cm. Fett som samlas runt midjan är metaboliskt aktivt och därmed mest skadligt för hälsan.
- Kost och motion har central betydelse för att kontrolla vikten.

4. Undvik alkohol

- När det gäller bröstcancer finns det ingen trygg gräns för antalet alkoholportioner.
- Redan små mängder alkohol ökar risken för bröstcancer. En regelbunden portion alkohol per dygn ökar bröstcancerrisken men cirka 5-10 %.

5. Rök inte

- Rökning är den viktigaste enskilda orsaken till många cancersjukdomar.
- Rökning ökar också risken för bröstcancer. I ljuset av dagens forskning är det särskilt skadligt att ha börjat röka som ung.

HORMONELLA FAKTORER

En del av bröstcancerns riskfaktorer hänger samman med kvinnans normala livscykel, andra är ärftliga.

- Risken för att insjukna i bröstcancer ökar efter att kvinnan fyllt 45 år.
- Bröstcancer är den vanligaste cancern hos kvinnor. Endast få män insjuknar i den.
- Kring 5-10 % av kvinnorna har en ärftlig benägenhet, det vill säga en större risk att insjukna i bröstcancer. Om flera av dina nära släktingar har bröstcancer och det här oroar dig kan du kontakta Cancerorganisationeras ärftlighetsrådgivning för att få mera information.

Faktorer som hör samman med kvinnans livscykel

Att bröstkörtelvävnaden utsätts för östrogen under en kortare tid minskar risken för bröstcancer.

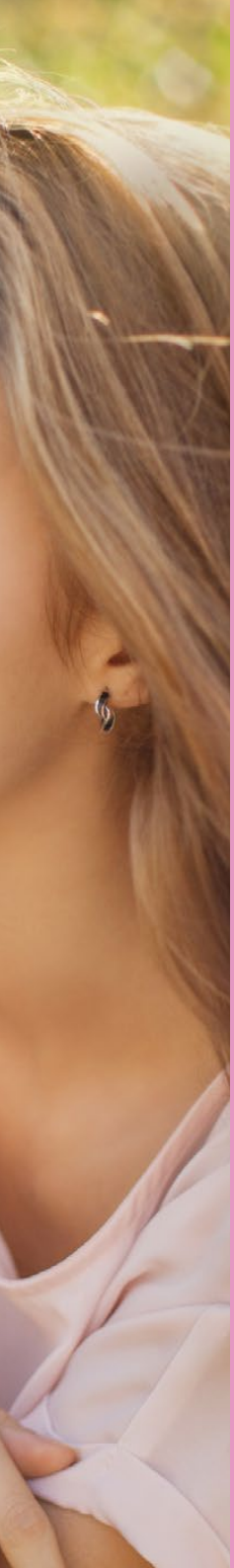
- Under graviditeten är östrogennivån låg. Om kvinnan haft många graviditeter och har fött sitt första barn som under 30-åring minskar risken för bröstcancer.
- Under amningen är östrogennivån låg, och därför minskar också en lång amningstid risken för bröstcancer.
- Om menstruationen har börjat sent och klimakteriet har börjat tidigt minskar bröstcancerrisken tack vare att bröstkörtelvävnaden har utsatts för östrogen under en kortare tid.

UNDER AMNINGEN ÄR ÖSTROGENNIVÅN LÅG, DÄRFÖR MINSKAR EN LÅNG AMNINGSTID RISKEN FÖR BRÖSTCANCER.

Hormonbehandlingar efter klimakteriet

Kvinnor som har livmodern kvar kan ordineras östrogen och progesteron mot klimakteriebesvär. Om livmodern har opererats bort kan man använda endast östrogenbehandling.

Långvarig hormonbehandling ökar bröstcancerrisken något. Det här beror huvudsakligen på progesterontillskottet. Enbart östrogenbehandling är i ljuset av dagens forskning mindre skadlig. Det lönar sig att diskutera de eventuella för- och nackdelarma med hormonbehandlingar med sin egen läkare eller gynekolog.



NYTTAN AV SUNDA LIVSVANOR FÖR CANCERPATIENTER

Om du har insjuknat i bröstcancer hjälper hälsosamma levnadsvanor dig att orka, de ökar välbefinnandet och minskar risken för att cancern ska återkomma. De minskar också din risk att drabbas av många andra kroniska sjukdomar.

NJUT AV LIVET

Det hör till det goda livet att det råder harmoni mellan olika livsområden. Vi kräver ofta för mycket av oss själva och känner oss misslyckade om inte uppnår allt. Att förverkliga sig själv och att ta andra i beaktande ska vara i harmoni med varandra. Det är viktigt att hitta en balans i livet genom att hålla uppe en positiv livsinställning, undvika stress, ta hand om sig själv genom sunda levnadsvanor samt genom att acceptera sig själv. Kom ihåg: Du är viktig.

UNDERSÖK OCH LÅT UNDERSÖKA SINA BRÖST

- Delta i organiserad mammografiscreening.
- Lär dig att känna dina bröst. Gå till läkare om du upptäcker något avvikande i dem.
- Be en professionell inom vården (egen läkare, en gynekolog eller hälsovårdare) att undersöka dina bröst till exempel vid ditt årliga läkarbesök eller enligt behov.

Känn igen symptomen på bröstcancer

- Det vanligaste bröstcancersymptomet är en knöl i bröstet. En cancerknöl gör oftast inte ont men den kan också orsaka smärta eller en stickande känsla i bröstet.
- Ibland kan det första tecknet på cancer vara en knöl i armhålan.
- Det kan också förekomma hudförändringar eller gropar på eller kring brösten.
- Bröstvårtan kan vara indragen eller utsöndra ett klart eller blodigt sekret.

Om du är oroad för cancer eller funderar på din cancerrisk kan du ta kontakt med Cancerorganisationernas rådgivningstjänst.

Cancerorganisationernas medlemsorganisationer och den rikstäckande rådgivningen ger stöd och rådgivning avgiftsfritt för kunderna.

Rådgivningen syftar till att minska oron kring insjuknandet samt ge information om cancer. Även de som är oroliga för bröstcancerns ärftlighet kan kartlägga sin egen risk.

Rikstäckande rådgivning tfn 0800 19414 (avgiftsfri)

www.alltomcancer.fi
www.cancerforeningen.fi
www.utancancer.fi
neuvonta@cancer.fi

Rosa bandet
Cancerstiftelsen

Cancerstiftelsens insamling Rosa bandet syftar till att allt fler bröstcancerfall ska kunna förebyggas eller behandlas och att varje kvinna som insjuknat i bröstcancer ska få det stöd hon behöver i sjukdomens olika skeden. Donationsmedel används till att stödja högklassig bröstcancerforskning i Finland och ge patienter och anhöriga stöd och rådgivning.

Stöd finsk cancerforskning genom att köpa Rosa bandet eller Rosa bandet-produkter tillverkade av insamlingens samarbetspartner.

Du kan också donera på nätet på adressen **www.roosanauha.fi** eller genom kontoöverföring till Cancersstiftelsens donationskonto FI20 2344 1800 0032 29. Använd referensnumret 5445, som styr din donation till Rosa bandet-fonden.

Tack för att du hjälper!

CANCERSTIFTELSEN
Cancerstiftelsen, Unionsgatan 22, 00130 Helsingfors
tfn 09 1353 3286, roosanauha@cancer.fi

Insamlingstillstånd: Polisstyrelsens tillstånd nr RA/2016/952, 30.12.2016, giltigt 1.1.2017-31.12.2018 i hela Finland med undantag för Åland.