

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 28. MAÍ 2019

Heilsa



Teitur Guðmundsson, læknir og framkvæmdastjóri Heilsuverndar, segir að einstaklingar yfir fimmtugt ættu að fara reglulega í ristilspeglun og þeir sem eru í áhættuhópi ættu að byrja á því eftir fertugt.

→4

30% afsláttur
í hádeginu alla virka daga



THE SUSHI
Osushi
Tryggvagötu



Laufey í stofunni heima. Fyrir ofan hana hangir ljósmynd sem var brúðkaupsgjöf og er eftir Önnu Mariu Sigurjónsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ofurkona sem örmagnaðist

Laufey Steindórsdóttir, hjúkrunarfræðingur og jógakennari, fann mót-efni við álagi og streitu eftir að hafa lent í andlegu og líkamlegu gjaldproti í lífi sínu og starfi. Hún hjúkrar nú þeim sem hjúkra. →2

SUMARIÐ NÁLGAST ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



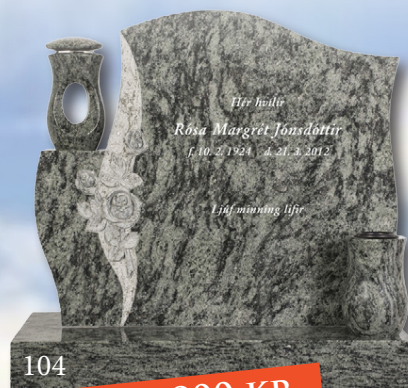
2042

214.900 KR.
161.175 KR.



2020

287.900 KR.
215.925 KR.



104

462.900 KR.
347.175 KR.



6080

477.900 KR.
358.425 KR.



115

451.900 KR.
338.925 KR.



113

343.900 KR.
257.925 KR.



117

367.900 KR.
275.925 KR.



106

355.900 KR.
266.925 KR.



2006

271.900 KR.
203.925 KR.



114-1

430.900 KR.
323.175 KR.



129-3

427.900 KR.
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ÞARF AÐ ENDURNÝJA
LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Fri up্পsetning miðast við up্পsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og up্পseiddar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Mikilvægt er að skima fyrir ristilkrabbameini um 50 ára

Eflaust hafa margir heyrt af mikilvægi þess að skima fyrir ristilkrabbameini en það er eitt algengasta krabbamein beggja kynja og oft einkennalaust á byrjunarstigi. Ef sjúkdómurinn finnst á frumstigi er hægt að lækna hann og koma í veg fyrir dauðsföll og draga úr álagi og kostnaði.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Þetta segir Teitur Guðmundsson, læknir og framkvæmdastjóri Heilsuverndar, sem er á þeirri skoðun að einstaklingar yfir fimmtugt ættu að fara reglulega í ristilspeglun, og þeir sem eru í áhættuhópi ættu að byrja á því eftir fertugt. „Það er búið að vera lengi í umræðunni að byrja á skimun, enda eru flestir sammála um skynsemi þess en það hefur verið tekist á um hvernig henni skuli háttað,“ en að meðaltali greindust 92 karlar og 83 konur á árunum 2013-17 á Íslandi.

Fá krabbamein hægt að finna á réttum tíma

Samkvæmt Teiti er ristilkrabbamein almennt hægfara sjúkdómur. Skimanir fyrir krabbameini þurfa að uppfylla þau skilmerki að þær skili árangri, að með þeim sé hægt að finna krabbamein á frumstigi og það sé hægt að grípa inn í og lækna sjúklinga af meininu áður en það þróast. „Krabbamein í ristli, brjóstum og leghálsi eru allt mein sem við getum átt við með skimunum,“ en til dæmis uppfyllir krabbamein í blöðruhálskirtli ekki skilyrði skimunar með sama hætti og skilmerki hópleitar eiga þar ekki við. „Við mælum með einstaklingsmiðaðri nálgun í því meini. Ristilkrabbamein er eitt af þeim fáu krabbameinum sem við getum fundið á réttum tíma, með réttri nálgun og skipulagðri leit. Það er hægt að lækna það án þess að fara í flóknar skurðaðgerðir, lyfjameðferð og/eda geisla.“

Einkenni sem koma oftast ekki fram fyrir en ristilkrabbameinið er búið að þróast og orðið erfiðara viðureignar eru til dæmis verkir eða stingir í kvið, blóð í hægðum, breytingar á hægðum, niðurgangur og hægðatregða á víxl. Þá má líka nefna nætursvita, slappleika



Teitur Guðmundsson læknir vill að ríkið leggi fjármuni í skipulagðar ristilspeglanir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

og þyngdartap.

„Það eru til mörg álit um hvernig eigi að skima, en menn deila um niðurstöðu og nálgun. Við erum enn í þeirri stöðu hér á landi að ristilkrabbamein er tiltölulega algengt, fólk er að deyja úr sjúkdómi sem við gætum varist. Þetta eru óþarfa dauðsföll sem við getum hindrað.“

Kostir ristilspeglunar umtalsvert fleiri en gallar

Margir eru á þeirri skoðun að það eigi að byrja að skima einstaklinga sem eru komnir yfir fimmtugt með ristilspeglun. „Þá sjáum við alla slímhúðina í ristli og ef það eru einhverjar breytingar á henni. Á sama tíma og verið er að spegla getum við fjarlægt meinið ef það er á frumstigi, eða tekið sýni til að athuga hvort um krabbamein

Bandaríkjamenn eru farnir að tala um að einkennalausir einstaklingar sem eru ekki í áhættuhópi ættu að byrja 45 ára.

sé að ræða. Ókosturinn er að ristilspeglun er kostnaðarsöm, tímafrek og það er alltaf ákveðin hættu fólgin í að spegla. Fólk getur fengið rof á ristilinn, sýkingar og blæðingar.“ Hins vegar bætir Teitur við að heilbrigðisstarfsfólk á Íslandi sem sinnir ristilspeglun sé búið að afla sér reynslu í að spegla og líkur á aukaverkunum vegna ristilspeglunar séu þess vegna almennt ekki miklar. Margir telja

að kostirnir við ristilspeglun séu umtalsvert fleiri en gallar, því sé hún réttlætunleg.

Á meðan einkennalausir einstaklingar og þeir sem teljast ekki vera í áhættuhópi fyrir að fá krabbamein í ristli ættu að byrja að fara í ristilspeglanir eftir fimmtugt, er talið að einstaklingar með ættarsögu um ristilkrabbamein, eða einstaklingar með ristilbólgu-sjúkdóma og önnur vandamál sem hafa verið skilgreind sem áhættuþættir, ættu að byrja að fara í speglanir eftir fertugt.

„Bandaríkjamenn eru jafnvel farnir að tala um að einkennalausir einstaklingar sem eru ekki í áhættuhópi, ættu að byrja 45 ára. Umræðan er ekki komin svo langt á Íslandi. Það er í raun alveg óskiljanlegt að við séum ekki byrjuð að skima fyrir ristilkrabba-

meini með skipulögðum hætti, vegna þess hve margir greinast á ári, og hve margir deyja því þeir greinast of seint með meinið.“

Fjármunir vege þyngra en skynsemi

Önnur leið sem hægt er að fara til að skima fyrir ristilkrabbameini, er að taka saursýni. „Þá er mælt hvort það sé blóð í saur sem þýðir að það er einhvers konar bólgu-ástand í ristlinum, og þannig sigt-útt einstaklingar sem er síðan ráðlagt að fara í speglun til frekari skoðunar. Þá er hægt að skoða fleiri einstaklinga með ódýrari hætti. Þessi leið hefur verið rædd mikið hér á landi.“ Teitur segir að það séu langt í frá allir sammála um að þessi leið sé skynsamleg, sjálfur telur hann að hin leiðin sem greint var frá hér að ofan sé betri. „Deilan um hvaða leið ríkið á að fara snýst um þetta sem og þá fjármuni sem ríkið veitir til skimunar. Síðasta nálgun sem ekki hefur enn hafist var að nota saursýnispróf hjá einstaklingum á aldrinum 60-69 ára. Þá voru þeir fjármunir sem ætlaðir voru til verksins fjarri því að duga og nálgunin þvert á það sem við teljum árangursríkast.“

Teitur segir að það hafi líka verið reynt að fara þá leið að sannfæra tryggingarfélagin um að það væri skynsamlegast að greiða fyrir skimanir, vegna þess hve margir Íslendingar eru sjúkdómtryggðir. „Ef þeir greinast með krabbamein af þessum toga, þá er meðaltal greiðslna til hvers einstaklings með ristilkrabbamein talsvert há upphæð. Framtíðarkostnaður vegna ristilkrabbameins og útgreiðslna sjúkdómtrygginga er hærri en kostnaðurinn við skimun. Það eru til gögn sem sýna fram á þetta.“

Mér þykir miður að menn séu í þeirri stöðu að láta fjármuni ráða förrinni, en það er oft þannig í kerfinu.“

NÆRING, HEILSA OG LÍFSSTÍLL

Föstudaginn 31. maí gefur Fréttablaðið út sérblaðið Næring, heilsa og lífsstíll.

Blaðið mun ná afar vel til allra þeirra sem hafa áhuga á hreyfingu, útivist og hollu og næringarríku mataræði.

Í blaðinu verður fjallað um allt mögulegt sem viðkemur heilsusamlegum lífsstíl auk áhugaverðra viðtala við fólk sem hefur snúið við blaðinu og öðlast betra líf með hreyfingu og heilnæmu mataræði.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.

Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU



DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á

www.kinahofid.is



Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi

www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Aukið úthald og bætt heilsa

Það þarf mikinn metnað og aga til að þjálfar upp gott úthald á æfingum en það eru nokkrar fæðutegundir sem gott er að neyta á hverjum degi til að öðlast meira úthald og bæta heilsuna.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Það eru margir mismunandi hlutir sem stuðla að góðum árangri á æfingum, eins og til dæmis góður búnaður, svefn, endurheimt og mataræði. Varðandi mataræðið, þá eru ákveðnar fæðutegundir sem gott er að neyta þegar hinar ýmsu æfingar eru stundaðar. Þetta eru fæðutegundir sem auka þol og úthald og hjálpa þar af leiðandi við að ná betri árangri.

Rauðrófusafi

Rauðrófur innihalda nítrat sem hefur æðavíkkandi áhrif, eykur blóðstreymi og veldur þar af leiðandi hraðari súrefnisflutningi. Gott er að drekka rauðrófusafa 2-3 tímum fyrir æfingu eða keppni. Einnig er talið að rauðrófusafi hjálpi til við fljótari endurheimt eftir erfiðar æfingar. Fyrir utan að rauðrófusafi hjálpar til við að auka úthald þá er drykkurinn ekki einungis fyrir íþróttafólk. Rauðrófusafi er góður fyrir alla, unga sem aldna, en rauðrófur innihalda mikið magn af járni og er því gott fyrir fólk að drekka rauðrófusafa til að koma í veg fyrir blóðleysi. Ásamt því geta rauðrófur hjálpað til við að halda lifrinni heilbrigðri til langs tíma lítið.

Chia-fræ

Chia-fræ eru einstaklega næringarrík fæða og flokkast sem ofurfæða. Þessi agnarsmá fræ eru orðin ein vinsælasta heilsufæða um allan heim. Þau eru rík af omega-3 fitusýrum, andoxunarefnum, próteínum, aminosýrum og auðmeltum trefjum. Chia-fræin er mjög saðsöm og orkan úr þeim fer hægt út í líkamann, sem heldur því blóðsykrinum stöðugum og veitir líkamsorkunni meira jafnvægi. Þar af leiðandi eru chia-fræin frábær fæða fyrir íþróttafólk. Líkt og með rauðrófurnar eru chia-fræ ekki bara ætluð íþróttafólki en fræin get haft einstaklega góð áhrif á heilsu allra. Þau stuðla að heilbrigðari húð, draga úr öldrun, styðja hjarta og meltingarveginn og styrkja beinin.



Gott er að drekka rauðrófusafa 2-3 tímum fyrir æfingu.

Rauðrófusafi er góður fyrir alla, unga sem aldna.

Banar

Banar innihalda mikið magn af kalíum, en kalíumskortur getur leitt til orkuleysis. Þeir eru ríkir af trefjum og næringarefnum eins og kolvetnum, aminosýrum og steinefnum. Þeir eru mjög góður orkugjafi og veita líkamanum fljótvirka orku sem getur komið sér vel í löngum og krefjandi æfingum. Banar eru einstaklega hentug fæða og auðvelt taka þá með sér sem nesti. Þeir eru líka frábær viðbót við ýmsan mat eins og t.d. jógúrt, músli og hræringa.



Banar eru frábær viðbót út í grautinn, jógúrtið, múslið og hræringinn.



Chia-fræ eru ein vinsælasta heilsufæða um heim allan.



TRI

WWW.TRI.IS

VEFVERSLUN

TRI VERLUN / TRI VEFVERSLUN / TRI VERKSTÆÐI

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949



TOYOTA Yaris H/B Active. 6/ 2018, ekinn 13 Þ.KM, bensín, SJÁFSKIPTUR, bakkmyndavél, bluetooth simatengi og m/fl. Verð 2.490.000. Rnr.280341.



TOYOTA RAV4 GX 4x4. 4/2018, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, fallgur bill mikild af aukabúnaði Verð 4.590.000. Rnr.280348.



TOYOTA Hi Lux VX D/C Invincible. 4/2018, ek. 11 Þ.KM, Diesel, sjálfskiptur. Pallhús, dráttarkrókur, leðursæti, bakkmyndavél og m/fl. Verð 7.990.000. Rnr.152417.

Bílahöllin
Bildshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásni slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhófa í húsn. Bilalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalítill Sparneytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR



Sláttuvélapjónusta
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvél, sláttuor, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

HÚSASMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300



Toyota Rav4 GX

Nýskráður 4/2017, ekinn 39 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 3.790.000

Afborgun kr. 49.241 á mánuði



Honda Civic Comfort 5 dyra

Nýskráður 7/2017, ekinn 23 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð
kr. 2.490.000

Afborgun kr. 32.406 á mánuði



Honda Jazz Elegance

Nýskráður 1/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.590.000

Afborgun kr. 33.701 á mánuði



Honda CR-V Elegance dísil

Nýskráður 10/2017, ekinn 63 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Ásett kr. 4.190.000

Tilboð
kr. 3.790.000

Afborgun kr. 49.241 á mánuði



Honda CR-V Elegance 2WD

Nýskráður 7/2016, ekinn 14 þús.km., dísel, beinskíptur.

Ásett kr. 3.590.000

Tilboð
kr. 2.990.000

Afborgun kr. 38.881 á mánuði

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraraðir

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhófa 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristkálka með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Keypt
& Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA.

100-450 fm atvinnuhúsnæði. Mjög bjart og góðar innkeyrsludyr.

Verð frá Kr. 1.500 pr fm

Nánar uppl. s. 840 3992

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENNT?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

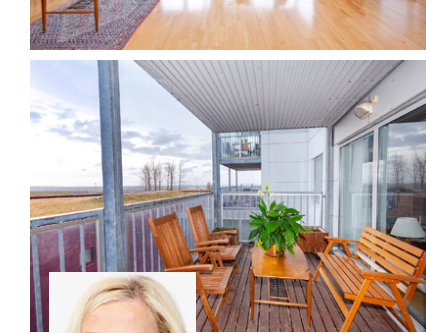
Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Fasteignir



Glæsileg íbúð á annarri hæð með sjávarútsýni

Porragata 7
í vesturbæ Reykjavíkur

Gott fjölbýli 12 íbúðir í stigagangi Lyftuhús, fjölbýli með húsverði Stórar bjartar glæsilegar stofur Rúmgótt baðherbergi með glugga Bilskýli Pvottahús innar íbúðar Salur í sameign, eldhúsaðstaða Frábær staðsetning



Nánari upplýsingar veitir:

Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Verð :
73,5 millj.

FASTEIGNASALAN 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

SUMAR-
VIFTUR

Íslenska sumarið er besti dagur ársins. Í ár gæti það orðið heil helgi. Njóttu helgarinnar.

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið **viftur.is**
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur