

Mottumars

8. mars 2017

KYNNINGARBLAÐ Kickup | Toyota |

Fékk krabbamein í háls eftir reykingar

Ólafur Vilhjálmsson rafvirki segist þakka fyrir að vera á lífi í dag. Hann greindist með krabbamein í hálsi árið 2006. Ólafur vill kenna reykingum um sjúkdóminn en hann hafði reykt tvo pakka á dag frá unga aldri. Hann hvetur fólk til að drepa í rettunni eða byrja aldrei.

Elin
Albertsdóttir
elina@365.is



Ólafur segir að það hafi verið mikið áfall að greinast með sjúkdóminn, ekki síst vegna þess að einn vinnufélagi hans hafði fengið krabbamein í háls og látist í kjölfarið. „Manni bregður mikið við svona fréttir. Ég fékk að heyra það í síma frá læknum mínum að ég væri með krabbamein og þyrfti að koma í frekari meðferð,“ segir Ólafur. „Ég eiginlega brotnaði niður við þessar fréttir,“ segir hann.

Hann leitaði til læknis eftir að hafa verið með óþægindi í hálsinum í að minnsta kosti sex mánuði. „Ég kíkti upp í mig og sá að ég var með einhvern hnút í hálsinum,“ segir hann. „Ég pantaði tíma hjá lækni og hann tók sýni. Síðan hringdi hann og tilkynnti mér að þetta væri krabbamein. Þetta var í ársbyrjun 2006 og ég fór strax í uppskurð og síðan í geislameðferð sem lauk í maí sama ár. Ég var frá vinnu í níu mánuði en hóf síðan störf að nýju. Að vísu fékk ég gigt upp úr krabbameininu en ég fór að finna til í liðum þegar ég var í meðferðinni,“ segir Ólafur. „Sömuleiðis greindist ég með sykursýki og þarf að sprauta mig daglega,“ bætir hann við.

Þetta er ekki allt. Ólafur hefur bæði farið í hjartaþræðingu og upplifað blóðtappa í höfði frá því hann greindist með krabbameinið. Það hefur því gengið á ýmsu í lífi hans. Hann hafði alltaf verið hraustur áður. Ólafur var stórreykingamaður. Hann var fjórtán ára þegar hann byrjaði að reykja. Ég reykti alltaf mjög mikið. Árið 1977 hætti ég reykingum í átta ár en fór þá að



Ólafur Vilhjálmsson hefur náð sér eftir að hann fékk krabbamein í háls árið 2006. Hann er þakklátur læknum og finnst frábært að geta verið í fullri vinnu.

MYND/ANTON BRINK

fikta aftur, því miður. Ég reykti tvo pakka á dag allt þangað til ég greindist með krabbameinið. Þá hætti ég sem betur fer, annars væri ég líklega dauður. Það eina góða við að greinast var að ég hætti að reykja,“ segir Ólafur.

„Deir tóku bæði æxlið og eitla í kringum það. Ég á þessum læknum mikið að þakka, bæði Þórarni Sveinssyni krabbameinslækni og Hannesi Hjartarsyni skurðlækni. Ég á þeim líf mitt að launa og er þeim þakklátur. Að vísu er ég með

hálf ónýta munnvatnskirtla síðan og sömuleiðis hefur bragðskynið breyst. En ég er á fótunum og get unnið og það er fyrir öllu,“ segir Ólafur bjartsýnn. Starfsþrekið er þó ekki það sama og áður. „Ég fer tvisvar á ári í lækni eftirlit til ör-

yggis. Það er stór skellur að veikjast og erfið lífsreynsla. Mér finnst erfitt að sjá á eftir vinum mínum sem hafa farið úr þessum sjúkdómi. Svo bið ég fólk að hætta reykingum, þær eru stórhættulegar, helst að byrja aldrei,“ segir Ólafur.

Prófaðu Nicorette® QuickMist munnholsúðinn
virkar eftir 60 sek.

nicorette®
auðveldar þér að hætta að reykja

2 pakkningastærðir:
1 stk. og 2 stk.

Nikótínlyf - fæst án lyfseðils

Nicorette® QuickMist munnholsúði, lausn (inniheldur nikótín, inniheldur hjálparefnið etanól/alkohól, innan við 100 mg af etanóli/úða) til meðferðar við tóbaksfíkn hjá fullorðnum með því að draga úr fráhrarfseinkennum vegna nikótíns, þ.m.t. nikótínþörf þegar reynt er að hætta að reykja. Markmiðið er að hætta tóbaksnotkun endanlega. Helst á að nota lyfið samhliða atferlismeðferð ásamt stuðningi. Úðið í munnhol. Börn yngri en 18 ára eiga ekki að nota lyfið. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðitil til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfaskra.is

15/NIC/2017-02-Q-1

Lengra og betra líf í aðalvinning

Í ár leggur Mottumars áherslu á að hvetja karla til að velja sér tóbakslaust líf og njóta þannig betra og lengra lífs. Átakið er fyrst og fremst fræðslu- og árveknisáttak. Átakið og Krabbameinsfélagið er hægt að styrkja með ýmiss konar hætti á síðunni www.mottumars.is.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Mottumars er árlegt átaksverkefni Krabbameinsfélagsins og er tileinkað baráttunni gegn krabbameini í körlum. Átakið var fyrst haldið árið 2009 undir heitinu „Karlmennt og krabbamein“ sem svo þróaðist í Mottumars árið eftir með tilheyrandi skeggsöfnun.

Að sögn Kolbrúnar Silju Ásgeirsdóttur, kynningar- og fjárflyunarstjóra Krabbameinsfélagsins, er inntak átaksins að hvetja karlmenn til að þekkja einkenni krabbameins og stuðla að jákvæðum breytingum á lífsháttum til að koma í veg fyrir krabbamein. „Átakið er fyrst og fremst fræðslu- og árveknisáttak. Helstu markmiðin eru að fækka þeim körlum sem greinast með krabbamein og stuðla að því að lengja líf þeirra sem greinast og jafnframt auka lífsgæði þeirra. Við finnum ávallt mismunandi leiðir að þessum markmiðum og sníðum eftir því hvaða málefni er brýnast hverju sinni.“

Árið 2015 var Mottumars tileinkaður hvatningu til karla um að fylgjast með einkennum ristilkrabbameins og ári síðar var lögð áhersla á að karlar þekktu og væru vakandi fyrir einkennum blöðruhálskirtilskrabameins sem er algengasta krabbamein karla. „Mottukeppnin var einnig mjög vinsæl fyrstu árin og setti sannarlega sinn brag á samfélagið. Í fyrra gáfum við svo út að áheitakeppnin yrði sett í smá frí þar sem mjög fáir tóku þátt í fyrra. En aldrei að vita hvort hún stingur ekki upp kollinum síðar.“

Hættu nú alveg

Í ár verður lögð áhersla á að hvetja karla til að velja sér tóbakslaust líf og njóta þannig betra og lengra lífs. „Árlega greinast að meðaltali um 140 karlar með krabbamein sem orsakast af tóbaksneyslu og 87 þeirra látast. Við sem samfélag höfum náð miklum árangri í að minnka langalvarlegasta form tóbaksneyslu, sigarettureykingar, en á meðan hefur munntóbaksneysla vaxið hratt, sérstaklega meðal yngri karla. Munntóbaksneysla eykur líkur á þremur alvarlegum krabbameinum; í munnholi,



„Átakið er fyrst og fremst fræðslu- og árveknisáttak. Helstu markmiðin eru að fækka þeim körlum sem greinast með krabbamein og stuðla að því að lengja líf þeirra sem greinast og jafnframt auka lífsgæði þeirra,“ segir Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir, kynningar- og fjárflyunarstjóri Krabbameinsfélagsins. MYND/VILHELM

vélinda og brisi.“

Að sama skapi hefur náðst nánast að útrýma reykingum í grunnskólum að sögn Kolbrúnar en þau hafa þó áhyggjur af þeirri staðreynd að einn af hverjum fjórum nemum í 10. bekk grunnskóla hefur prófað rafsígarettur. „Mottumars er aðeins fyrsta skrefið því við munum í framhaldinu dreifa fræðsluefni til skóla og víðar til að fylgja þessu eftir. Við höfum gert stutt fræðslumyndbönd og létt próf um allar helstu leiðir tóbaksneyslu sem við hvetjum alla til að skoða og spreya sig á.“

Kolbrún hvetur alla til að skoða fræðsluefnið á mottumars.is og deila því með öðrum svo að sem flestir séu minntir á það sem þeir vita nú þegar: Að tóbaksneysla er skaðleg og að við vitum betur. „Við

Árlega greinast að meðaltali um 140 karlar með krabbamein sem orsakast af tóbaksneyslu og 87 þeirra látast.

Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir

hvetjum alla þá sem nota tóbak daglega til að nota tækifærið í Mottumars og skrá sig í „Hættu nú alveg“ keppnina sem Krabbameinsfélagið og Reyksíminn standa fyrir og er ætluð þeim sem vilja hætta að nota tóbak. Hægt verður að skrá sig í keppnina til

15. mars. Þá tekur við tveggja vikna undirbúningur og miðvikudaginn 29. mars er síðan stóri dagurinn „Hætt/ur að nota tóbak“ þar sem þátttakendur eiga að vera hætta að nota tóbak. Starfsfólk Reyksímans verður keppendum til aðstoðar með úrræði og stuðning en það eru hjúkrunarfræðingar sem eru sérmenntaðir í aðstoð við þá sem vilja hætta að nota tóbak.“

Margar styrktarleiðir

Veglegur vinningur verður í boði fyrir einn af þeim sem komast í pottinn tóbakslausir þann 2. maí en þá verða þátttakendur búnir að vera tóbakslausir í fimm vikur. „Í aðalvinning er auðvitað lengra og betra líf en því til viðbótar mun einn heppinn vinna flug til Evrópu frá WOW, útsýnisflug fyrir

tvo yfir Reykjavík og fjöllin í kring með lendingu á Esjunni og Hótel Rangá gefur gistingu í eina nótt með þriggja rétta kvöldverði og morgunverðarhlaðborði fyrir tvo. Auk þess gefur Olís/ÓB 50.000 króna inneign á bensíni.“

Einstaklingar og fyrirtæki geta styrkt átakið og Krabbameinsfélagið með ýmsum hætti. „Hægt er að gerast velunnari félagsins með mánaðarlegu framlagi eða stöku framlagi inn á vef okkar www.mottumars.is. „Þeir sem vilja styðja við forvarna- og fræðslustarf félagsins geta styrkt átakið um 1.900 krónur með því að senda SMS-ið Motta í 1900. Einnig geta fyrirtæki styrkt okkur með ýmsum hætti, m.a. keypt rafræna mottu til að nota á vefi sína, í undirskrift eða á samfélagsmiðlum.“

Hefur hjálpað mörgum að hætta munntóbaksnotkun

Kickup er munntóbakslíki sem hefur gagnast mörgum sem vilja draga úr eða hætta munntóbaksnotkun. Varan er flokkuð sem fæðubótarefni og getur hjálpað munntóbaksnotendum sem vilja hætta að komast yfir erfiðasta hjallann.

„Það er vitað mál að stór hluti fíknarinnar tengist því að hafa eitthvað undir vörinni. Kickup svarar þeirri þörf. Notendur upplifa samskonar sviða og þeir eru vanir. Varan inniheldur þó hvorki tóbak né nikótín,“ segir Guðmundur Már Ketilsson, eigandi Kickup á Íslandi. Kickup inniheldur á hinn bóginn tíu vítamín og þrjú steinefni ásamt guarana, ginseng og koffíni. Sömu leiðis xylitol sem verndar tennur og góm. Til eru fjórar tegundir; strong, salmiak, soft mint og real white.

Aðspurður segir Guðmundur Kickup algerlega skaðlaust. Það hefur verið á markaði hér á landi síðastliðin þrjú ár og hefur að hans sögn hjálpað mörgum. „Viðtökurn-



Til eru fjórar tegundir; strong, salmiak, soft mint og real white.

Kickup inniheldur tíu vítamín og þrjú steinefni ásamt guarana, ginseng og koffíni.

ar hafa verið frábærar og ég hef fengið fjölda skilaboða frá fólki sem hafði lengi reynt að hætta munntóbaksnotkun og tókst það loks með hjálp Kickup.“

Vörurnar fást í apótekum og öllum helstu matvöruverslunum. „Þær eru hugsaðar fyrir fólk sem vill hætta að nota munntóbak og því beinum við þeim tilmælum til seljenda að takmarka söluna við að minnsta kosti sextán ára aldur.“



Starfsmenn verslunar Toyota Kaupþúni búa yfir mikilli reynslu og taka vel á móti viðskiptavinum. Í mars bjóða þeir 20% afslátt af öllum mottum. MYNDR/ÉYÞÓR

Leggjum áherslu á mottur í mars

Toyota Kaupþúni styrkir átak Krabbameinsfélagsins í marsmánuði. Allan mánuðinn býðst viðskiptavinum 20% afsláttur af mottum.

Verslun Toyota Kaupþúni er í björtu og rúmgóðu húsnæði að Kaupþúni 6 í Garðabæ. Mikið úrval er þar af alls kyns vörum að sögn Inga Þórs Harðarsonar, deildarstjóra verslunarinnar, sem hæfa bæði hefðbundnum bíleigendum og atvinnubílstjórum. „Hér má finna mikið úrval af vörum á borð við bón- og hreinsivörur, hjólkoppa og álfelgur, fjölbreytt úrval verkfæra fyrir viðgerða- og áhugamanninn, bættiefni í olíu og bara alls konar bílatengdar vörur. Einnig má nefna gott úrval af kerrum sem við bjóðum upp á, bæði hefðbundnar fólksbílakerrur og verkakerrur auk þess sem við bjóðum upp á breitt úrval af aukahlutum í Toyota og Lexus bifreiðar.“

Í mars eru það motturnar sem lögð er áhersla á og fá viðskiptavinir 20% afslátt af þeim út mánuðinn. „Góðar mottur eru stór hluti af reglulegu viðhaldi bílsins. Komi gat á motturnar í bílnum fara bleyta og óhreinindi beint í teppið. Svo eru mottur í skott sérstaklega vinsælar hjá okkur enda ráðlegt að verja teppið í skottinu sem getur skemmt þegar fluttir eru óreglulegir hlutir.“

Mikil reynsla

Starfsmenn verslunarinnar eru tíu talsins og búa yfir mikilli reynslu að sögn Inga Þórs. „Hingad geta allir komið og fengið úrvals ráðgjöf um allt milli himins og jarðar varðandi bílatengd-



Ingi Þór Harðarson, deildarstjóri verslunar Toyota í Kaupþúni Garðabæ.

ar vörur. Við búum yfir áralangri reynslu við að þjónusta viðskiptavinum og því snúa þeir ánægðir til okkar aftur og aftur.“

Toyota hefur alltaf verið þekkt fyrir úrvals þjónustu. „Hér fer vel um viðskiptavinum okkar og starfsmenn. Næg bílastæði eru hér í Kaupþúni og því allt aðgengi mjög gott. Í kaffiteríu er boðið upp á kaffi, kakó og vinarbrauð ásamt tölvum og sjónvarpi fyrir viðskiptavinum. Vinarbrauðið okkar er löngu orðið landsþekkt enda fáum við að heyra það ef eitthvað klikkar í bakstrinum. Þetta er skemmtileg hefð sem viðskiptavinir okkar hafa kunnað vel að meta undanfarin ár.“

Opnunartími verslunarinnar er frá 7.45-18 á virkum dögum og milli kl. 12 og 16 á laugardögum. Utan hefðbundins opnunartíma má hringja í sérstakt neyðarnúmer, 570 5000, ef þörf er á.



Verslun Toyota býður upp á mikið úrval af vörum á borð við bón, hreinsivörur, hjólkoppa og ýmis verkfæri.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



„Stutt er síðan rafsígarettur komu fram á sjónarsviðið en upphaflegur tilgangur þeirra var að hjálpa fólki við að hætta að reykja. Hins vegar eru þær orðnar að eins konar tiskuvöru sem við þurfum að vera á varðbergi gagnvart. Við vitum enn ekki hver langtímaáhrif af notkun þeirra eru. Sumir telja að þær gefi frá sér saklausa vatnsgufu en til eru rannsóknir sem sýna að í rafsígarettum leynist krabbameinsvaldandi efni og ýmsir málmar sem ekki er hollt að anda að sér,“ segir Lára G. Sigurðardóttir, læknir og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins. Hún telur eðlilegt að setja reglur um rafsígarettur.

„Háværar raddir hafa verið gegn frumvarpi um tóbaksvarnir sem nú liggur fyrir þinginu. Við lestur frumvarpsins kemur fram að það standi ekki til að banna rafsígarettur heldur gera þær löglegar því eins og staðan er í dag er bannað að selja nikótínvökva í þær. Þó vitum við að nikótínvökvar eru til sölu í sumum sælgætisverslunum og víðar. Frumvarpið er lagt fram til að vernda ungdóminn fyrir rafsígarettum og að neytendur þeirra viti hvaða efni þær innihalda.“

Rafsígarettur með nammibragði

Lára bendir á að Krabbameinsfélagið hafi tekið undir að fólk noti rafsígarettur í staðinn fyrir sigarettur, hafi því ekki tekist að hætta reykingum með öðrum hætti. „Við höfum litið svo á að líklega sé skárri að nota rafsígarettur en sigarettur en það er ekki eðlilegt að ungmenni séu byrjuð að neyta þeirra. Fjórdungur barna í 10. bekk hefur prófað rafsígarettur, helmingur framhaldsskólanema en einungis fimm prósent fullorðinna,“ segir hún en þessar sláandi tölur koma fram í íslenskum rannsóknnum.

Hægt er að fá rafsígarettur með mismunandi bragði, svo sem hlaupkallabragði og gúmmíbangsabragði sem höfðar sérstaklega til barna. „Auglýsingaherferðir erlendis eru eins og þegar sigarettan var markaðssett á sínum tíma. Þær beinast sérstaklega að ungu fólki. Ef hægt er að venja börn og unglunga á tóbak eru talsverðar líkur á að þau verði háð því og þá eru tóbaksfyrirtækin komin með framtíðarviðskiptavini. Ég á sjálf drengi sem eru að komast á unglingsaldurinn og óttast tilhugsunina um að félögum þeirra þyki svalt að nota rafsígarettur,“ segir Lára.

Nikótín í sáðvökva

Nikótín örvar svæði í heilanum sem eykur dópamínframléiðslu en það hjálpar okkur að líða vel og slaka á. Lára segir að þessum áhrifum



„Ef hægt er að venja börn og unglunga á tóbak eru talsverðar líkur á að þau verði háð því og þá eru tóbaksfyrirtækin komin með framtíðarviðskiptavini,“ segir Lára.

Nikótín mælist í sáðvökva

Fjórdi hver karlmaður á aldrinum 18-24 ára notar munntóbak daglega og helmingur menntaskólanema hefur prófað rafsígarettur. Lára G. Sigurðardóttir, læknir og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins, segir erfitt fyrir ungmenni að venja sig af nikótíni. Fólk fær aðstoð við að hætta reykingum í samstarfi við Reyksímann.

”Ef hægt er að venja börn og unglunga á tóbak eru talsverðar líkur á að þau verði háð því og þá eru tóbaksfyrirtækin komin með framtíðarviðskiptavini. Ég á sjálf drengi sem eru að komast á unglingsaldurinn og óttast tilhugsunina um að félögum þeirra þyki svalt að nota rafsígarettur.

Lára G. Sigurðardóttir

megi líka ná fram með því að borða góðan mat, vera í góðum félagskap, hreyfa sig eða stunda kynlíf. Hún segir áhyggjuefni hversu margir ungir karlmenn á aldrinum 18-24 ára noti munntóbak, eða 23%. „Munntóbaksnotkun hefur aukist undanfarn ár. Unglingar og ungt fólk gerir sér ekki grein fyrir því hversu háð það getur orðið munn-

tóbaki. Þeir sem byrja að nota tóbak ætla sér ekki að nota það ævilangt. Um 90% þeirra sem geta ekki hætt að nota tóbak byrjuðu að nota það fyrir tvítugt. Langflestir sem nota tóbak segjast hins vegar vita betur, að þeir vildu vera lausir við það en erfitt sé að hætta.“

Munntóbak getur valdið krabbameini í munnholi, vélinda og brisi

og nú eru vísbendingar um að það auki einnig líkur á krabbameini í blöðruhálskirtli. Í munntóbaki hafa fundist 28 krabbameinsvaldandi efni.

„Margir gera sér ekki grein fyrir að nikótínið breiðist um allan líkamann. Það fer út í blóðrásina og t.d. í sáðvökva karlmanna.“

Innt eftir því hvers vegna ungt fólk byrji að nota tóbak þótt það viti um skaðsemi þess segir Lára það vera í eðli mannsins að fylgja hvert öðru. „Við speglum gjarnan hegðun hvert annars, sérstaklega þegar við erum ung og að fóta okkur í lífinu. Í fyrsta sinn sem fólk prófar munntóbak eða tekur smók af sigarettu kúgast það og kastar jafnvel upp því líkaminn er að senda skilaboð um að þetta sé eitru sem ætti að forðast. Við höfum ríka aðlögunarhæfni og þess vegna geta menn haldið áfram að nota tóbak. Sem betur fer eru sigarettur á undan-

haldi en notkun á munntóbaki og rafsígarettum er líklega tískubylgja eins og er, sem vonandi varir ekki lengi,“ segir Lára.

Keppni í að hætta

Krabbameinsfélagið stendur nú fyrir átakinu Hættu nú alveg. „Við bjóðum fólki upp á aðstoð við að hætta að reykja í samstarfi við Reyksímann þar sem hjúkrunarfræðingar gefa góð ráð. Sumum tekst að hætta reykingum upp á eigin spýtur en árangurinn er oftast betri ef fólk leitar sér aðstoðar fagfólks,“ segir Lára. Spurð hvers konar ráð dugi segir hún það gefa góða raun að ákveða dag til að hætta að reykja, auka vatnsdrykkju, hreyfa sig reglubundið, segja öðrum frá áformunum og svo geti ýmis lyf komið að gagni. Lára vonar að sem flestir taki þátt í átakinu því til mikils sé að vinna, lengra og betra líf eða líf án tóbaks.

Tryggðu þér
áskrift á aðeins
333 kr. á dag
9.990 kr. á mánuði

365

365.is | Sími 1817

NOKKRAR STAÐREYNDIR UM KRABBAMEIN Í KÖRLUM

- Ár hvert greinast um 780 íslenskir karlar með krabbamein, samkvæmt upplýsingum frá Krabbameinsskrá Krabbameinsfélagsins.
- Nú eru á lífi um 6.160 karlar sem fengið hafa krabbamein.
- Tæpur helmingur þeirra sem greinast er á aldrinum frá 40 til 69 ára.
- Samkvæmt útreikningum frá Krabbameinsskránni greinist þriðji hver karlmaður með

- krabbamein einhvern tíma á lífsleiðinni.
- Talið er að um tíunda hvert krabbamein skýrist af arfgengum þáttum.
- Hver og einn getur gert ýmislegt til að draga úr líkum á að fá krabbamein, til dæmis með því að reykja ekki, hreyfa sig reglulega, borða hollan og fjölbreyttan mat, takmarka neyslu áfengis og varast óhófleg sólböð.
- Algengust eru krabbamein í

- blöðruhálskirtli, ristli (ristli og endaparmi) og lungum.
- Meðalaldur við greiningu krabbameins er um 68 ár.
- Lífshorfunar hafa batnað mikið. Um 26 prósent karla sem greindust með krabbamein fyrir fjörutíu árum lifðu í fimm ár eða lengur en nú geta um 68 prósent vænst þess að lifa svo lengi.
- Því fyrr sem krabbamein greinist, því meiri líkur eru á lækningu.



TAKTU PRÓFIÐ!

Á heimasíðu Krabbameinsfélagsins, krabb.is, getur þú komist að því hversu mikið þú veist um reykingar og tóbak og aflað þér upplýsinga um leið. Þar er að finna próf um sigarettureykingar, munntóbak og rafrettur. Í hverju prófi eru nokkrar spurningar sem hægt er að svara rétt og rangt. Hverju svari fylgja svo nánari upplýsingar og fróðleikur.

Tökum dæmi:

„Þeir sem hætta að reykja fyrir fertugt minnka líkurnar á að deyja úr reykingatengdum sjúkdómum um 90%.“

Svarið er rétt. Reykingamenn eru þrefalt líklegri til að deyja fyrir aldur fram miðað við þá sem hafa aldrei reykt. Algengustu dánarsakirnar meðal reykingamanna eru vegna krabbameina, hjartasjúkdóma og öndunarferasjúkdóma. Lífslíkur reykingamanna eru meira en 10 árum styttri en þeirra sem aldrei hafa reykt. Þeir sem hætta að reykja fyrir 35 ára aldur eru með svipaðar lífslíkur og þeir sem aldrei hafa reykt. Þeir sem hætta milli 35 og 44 ára minnka líkur sínar á að deyja úr reykingatengdum sjúkdómum um 90% og þeir sem hætta milli 45 og 54 ára minnka líkurnar um 60%.

Annað dæmi:

„Munntóbak er þekktur áhættuþáttur fyrir einu krabbameini í munnholi.“

Svarið er rangt. Auk krabbameins í munnholi er munntóbak þekktur áhættuþáttur fyrir krabbameinum í brisi og vélinda. Einnig eru vísbendingar um að það geti aukið líkur á fleiri krabbameinum, eins og krabbameini í blöðruhálskirtli. Í munntóbaki hafa fundist 28 krabbameinsvaldandi efni. Alvarlegust eru nítrosamín og pólóníum-210, sem er geislavirkt efni.

Dæmi þrjú:

„Enn sem komið er hafa engin krabbameinsvaldandi efni fundist í rafsígarettureyk.“

Svarið er rangt. Fundist hafa að minnsta kosti sjö krabbameinsvaldandi efni í rafsígarettureyk og önnur skaðleg efni.

NICOTINELL LYFJATYGGIGÚMMÍ

Nicotinell

Ertu að hætta að reykja?
Veistu hvaða bragðtegund hentar þér?



Nicotinell Classic/Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Ef sjúkdómurinn greinist á fyrri stigum er meðferðin einfaldari og horfurnar góðar. Ef hann er hins vegar lengra genginn við greiningu vandast málið. MYND/EYDÓR



Flott föt - fyrir flottar konur

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Netverslun á tiskuhús.is

Stærðir 38-52

My
Style

tiskuhús



mystyle



Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Yfir 90 prósent sjúklinga hafa reykt

Arnar Þór Guðjónsson, yfirlæknir háls-, nef-, og eyrnalækninga á Landspítalanum, meðhöndlar sjúklinga sem fá flöguþekjukrabbamein á höfuð- og hálssvæði en þau eru í yfir níutíu prósentum tilfella tengd reykingum. Hann segir meðferðina oftast ekki þunga og lífsgæði þeirra sem greinast skert. Það fari þó eftir því á hvaða stigi sjúkdómurinn greinist. Hann segir flesta hætta að reykja eftir greiningu.

Vera Einarsdóttir

vera@365.is



Flöguþekjukrabbamein á höfuð- og hálssvæði getur komið fram í raddböndum, koki, munnholi, tungurót, tungu og vörum svo dæmi séu nefnd. Meðalaldur við greiningu er um 60 ár. Yfir 90 prósent sjúklinga hafa reykt. Höfuð- og hálssvæðið er eðli málsins samkvæmt mjög útsett fyrir tóbaksreyk. Ef áfengis hefur auk þess verið neytt í óhófi allt upp í fertugfaldast áhættan á að mynda krabbamein af þessu tagi. Að meðaltali greinast um 20-30 einstaklingar á ári.

„Ef sjúkdómurinn greinist á fyrri stigum er meðferðin einfaldari og horfurnar góðar. Ef hann er hins vegar lengra genginn við greiningu vandast málið. Meðferðin verður fjölpættari og kallar á samstarf fleiri faggreina,“ segir Arnar. „Fyrst kemur til kasta okkar háls-, nef- og eyrnaskurdælækna en svo getur þurft að kalla til lýtalækna til að enduruppbyggja vefi sem hefur þurft að fjarlægja. Eins eru krabbameinslæknar mikilvægur hluti af teyminu. Þeir beita geislameðferð, með eða án lyfjameðferðar, sem eftirmeðferð eða frummeðferð í völdum tilvikum. Í teyminu eru sömuleiðis hjúkrunarfræðingar, næringarfræðingar og talmeinafræðingar,“ upplýsir Arnar.

Meðferðin löng og strembin

Þegar sjúkdómurinn er lengra

genginn er meðferðin yfirleitt löng og strembin. „Geislameðferðin ein og sér tekur að minnsta kosti sjö vikur. Hún getur reynst sjúklingum þung enda verið að geisla svæði sem þeir nota til að anda og nærast. Margir upplifa svo kyngingavandamál, munþurrk og bragðskynstruflanir til frambúðar og langflestir megrast.“

En hver eru einkennin? „Það fer eftir því á hvaða svæði sjúkdómurinn kemur fram. Ef hann er á raddbandi verður sjúklingurinn háls, ef hann er í koki geta komið fram kyngingarerfiðleikar og stundum getur birst eymslalaus hnútur á hálsi. Ef hann er í nefholi getur sjúklingur orðið stíflaður og fengið blóðnasir. Sjúkdómurinn getur líka komið fram í munnholi og á vörum og þá sést hann yfirleitt með berum augum. Ef hann er djúpt ofan í kokinu getur hann hins vegar verið búinn að vaxa talsvert áður en einkenna verður vart,“ útskýrir Arnar.

Afleiðingarnar fara eftir því hvar sjúkdómurinn kemur fram og hversu langt hann er genginn. „Ef sjúklingur er með útbreitt krabbamein á raddböndum sem búið er að geisla án árangurs getur þurft að fjarlægja allt barkakýlið og skilja eftir gat á hálsi. Sjúklingurinn missir þá röddina en getur myndað hljóð og gert sig skiljanlegan með tungu og kokvöðvum,“ upplýsir Arnar en að jafnaði eru gerðar um þrjár slíkar aðgerðir á ári. „Ef krabbamein í slímhúð grefur sig inn í bein getur þurft að taka stór-

an hluta af neðri kjálka og byggja hann upp á ný með beini úr fæti, en hvort tveggja hefur eins og gefur að skilja í för með breytt útlit og skert lífsgæði. Það sama á við um margar aðrar birtingarmyndir þessa meins.“

Arnar segir að horfur hjá þeim sem greinast á seinni stigum mættu vera betri. „Krabbameinið getur líka dreift sér til eitla í hálsi en við það versna horfurnar. Ef meinið nær að dreifa sér í lungu og bein er staðan orðin mjög slæm.“

Flestir hætta að reykja

Aðspurður segir Arnar alla sjúklinga sem greinast með krabbamein af þessu tagi hvatta til að hætta að reykja og að flestir geri það. „Rannsóknir sýna að ef menn halda áfram eru horfurnar sjálfkrafa 25-30 prósent verri.“

En hvað með munntóbak? „Það veldur óumdeilanlega ertingu á slímhúð. Ekki hefur þó enn verið hægt að sýna fram á sömu tengsl á milli munntóbaks og krabbameins og reyktóbaks og krabbameins. Hins vegar má benda á að það tók langan tíma að sýna fram á tengsl reykinga og krabbameins svo auðvitað er best að láta þetta allt saman vera. Það sama á við um rafrettur og aðrar tóbaksvörur enda vitum við ekkert um skaðsemi þeirra til langs tíma. Í dag erum við að meðhöndla sjúklinga sem byrjuðu að reykja fyrir áratugum síðan. Ég vona að við förum ekki að búa til ný vandamál.“



VELDU ÞÉR LYKILVIKU Á ÓB.IS OG ÞÚ STYÐUR MOTTUMARS



-13 KR.
Í HEILA
VIKU

5 KR. TIL
MOTTUMARS
AÐ AUKI

MOTTU

MARS

Í mars geturðu valið þér heila viku þar sem þú færð 13 kr. afslátt af lítranum og 5 krónur af hverjum lítra renna auk þess til átaks Krabbameinsfélagsins. Njóttu ávinningsins og láttu gott af þér leiða!

SKRÁNING Á ÓB.IS

Ef þú átt ekki ÓB-lykil geturðu sótt um hann á ob.is eða á næstu Olís-stöð

ÓB OG OLÍS

Gildir fyrir lykil- og korthafa ÓB og Olís



Staðreyndir um tóbak og reykingar

Rannsóknir sýna að sigarettureykingar auka hættu á 17 tegundum krabbameins og eru flest tilfelli af völdum lungnakrabbameina, sem er algengasta dánarorsök vegna krabbameina. Ágætur árangur hefur náðst í tóbaksvörnum undanfarin ár en betur má ef duga skal.



Munntóbak

- 23% ungra karla á aldrinum 18 til 24 ára nota munntóbak daglega eða um 4.000 karlar á þessum aldri
- Um 26% þeirra sem nota reyklaust tóbak reykja einnig sigarettur
- Munntóbak eykur líkur á krabbameini í munnholi, brisi og vélinda

Rafsígarettur

- Rafsígarettur eru eflaust mun skárri kostur en sigarettur. Það er hins vegar of snemmt að segja til um langtímaáhrif af notkun þeirra.
- Um fjórðungur íslenskra barna í 10. bekk og helmingur framhaldsskólanema hafa notað rafsígarettur.
- Rannsóknir sýna að börn sem nota rafsígarettur eru líklegri til að leiðast út í sigarettureykingar.

- Ungum börnum stafar bráð hættu af nikótínvöku sé hann drukinn. Nikótínvöku er gjarnan seldur í sælgætisbúningi. Einungis einn millilítri af nikótíni getur valdið öndunarstoppi og dauða hjá ungu barni.
- Embætti landlæknis og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) mæla með því að rafsígarettur falli undir tóbaksvornalög, líkt og venjulegar sigarettur.



1/4

íslenskra barna í 10. bekk og helmingur framhaldsskólanema hafa notað rafsígarettur.



23%

ungra karla á aldrinum 18 til 24 ára nota munntóbak daglega eða um 4.000 karlar á þessum aldri.

Meðalreykingamaður eyðir um
500.000 kr.

í sigarettur á ári. Eftir 20 ár er hann búinn að eyða 10 milljónum.



Sigarettureykingar

- Um 90% lungnakrabbameina má rekja til tóbaksreykinga. Tíðni reykinga hefur lækkað jafnt og þétt undanfarna áratugi. Þó reykja enn 14% karla, 9% daglega og 5% sjaldnar en daglega. Það eru um 17.700 karlar.
- Lífslíkur reykingamanna eru að meðaltali 10 árum minni og dánartíðnin er um þrisvar sinnum hærrí samanburði við þá sem hafa aldrei reyktt.
- Sigarettureykingar auka líkur á 17 tegundum krabbameina.
- Yfir 7.000 mismunandi efni og efnaambönd finnast í tóbaki, um 250 þeirra eru skaðleg og 70 eru skráð sem krabbameinsvaldandi hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO).

- Meira en 3.000 börn og unglingar í grunn- og framhaldsskólum landsins reykja daglega.
- Meðalreykingamaður eyðir um hálfri milljón króna í sigarettur á ári. Eftir 20 ár er hann búinn að eyða 10 milljónum.
- Líkt og að skerða blóðflæði til hjartans þá skerða efnin í tóbaksreyk einnig blóðflæði til getnaðarlimsins sem getur valdið stinningsvandamálum.
- Þeir sem hætta að reykja fyrir 35 ára aldur eru með svipaðar lífslíkur og þeir sem aldrei hafa reyktt. Þeir sem hætta milli 35 og 44 ára minnka líkur sínar á að deyja úr reykingatengdum sjúkdómum um 90% og þeir sem hætta milli 45 og 54 ára minnka líkurnar um 60%.

90%

lungnakrabbameina má rekja til tóbaksreykinga.

82

karlar greinast árlega með lungnakrabbamein og 64 karlar látast úr meininu

Óbeinar reykingar

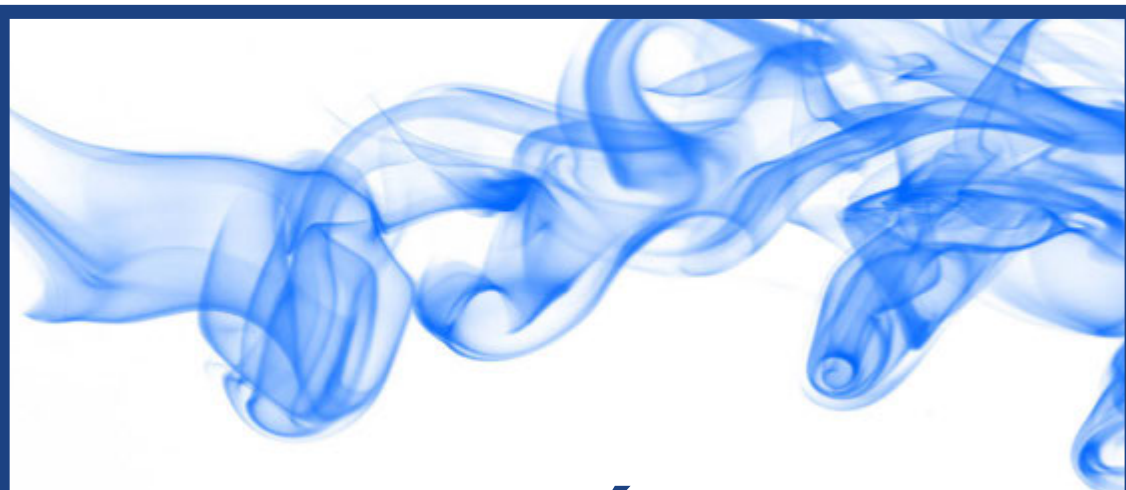
- Öndun barna er hraðari en hjá fullorðnum og lungu þeirra eru minni að rúmmáli. Barn andar því að sér hlutfallslega meira af krabbameinsvaldandi efnum í sigarettureyk en fullorðinn myndi gera í sama umhverfi
- Börn sem anda að sér óbeinum reyk eru líklegri en önnur til að þjást af astma, eyrnabólgum, öndunarferasjúkdómum og að deyja vöggudauða

» Á heimsvísu eru börn um 10% af þeim sem látast af völdum óbeinna reykinga.

Almennt um tóbak

- Flestir kúgast og þeim líður illa fyrst þegar þeir nota tóbak. Það eru eðlileg viðbrögð. Líkaminn er að senda skilaboð um að tóbak sé eitru og að best sé að forðast það. Menn byrja því ekki að nota tóbak af því að þeim finnst það gott
- Eftir að hafa ánetjast tóbaki er mjög erfitt að hætta. Einungis 3% tekst að hætta í fyrstu tilraun, eða einum af hverjum þrjátíu
- Nikótín og önnur efni í tóbaki mælast í sáðvökva karla sem nota tóbak. Sáðvökvinn gegnir því hlutverki að vera næring fyrir sáðfrumurnar. Efnin í munntóbaki dreifast þannig um allan líkamann og geta haft áhrif á starfsemi fjarlægra líffæra

- Því yngri sem maður er þegar fiktíð byrjar því meiri líkur eru á að verða háður tóbaki því heilinn hefur ekki tekið út fullan þroska fyrr en um tvítugt og er því viðkvæmari fyrir ávanabindandi efnum en hjá fullorðnum. Langflestir fullorðnir sem eru háðir tóbaki byrjuðu að fíkta fyrir tvítugt
- Nikótín eykur hjartsláttartíðni og blóðþrýsting, sem getur valdið hjartsláttartruflunum
- Ef móðir neytir nikótíns í einhverju formi á meðgöngu getur heili barnsins orðið fyrir varanlegri þroskaskerðingu ásamt því að nikótínið eykur líkur á fyrirbura-fæðingu og andvana fæðingum



HÆTTU NÚ ALVEG!

Málþing um tóbaksvörnir

14. mars, kl. 13–16 í Kaldalóni, Hörpu

DAGSKRÁ

- 13:00 Setning.** Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra setur þingið.
- 13:10 Skattlagning í þágu bættrar lýðheilsu.** Ángel López, prófessor í hagfræði við *Technical University of Cartagena (UPCT)* á Spáni, fjallar um hvernig við getum notað skattlagningu til að bæta heilsu þjóðarinnar.
- 13:50 Rafsígarettur – undur eða ógn?** Charlotte Pisinger, vísindamaður við *Research Centre for Prevention and Health* í Kaupmannahöfn, fjallar um hvort rafsígarettur leiði til byltingar í samfélaginu og hvort ógn stafi af þeim.
- 14:40 Fundarhlé.** Veitingar í boði fyrir gesti.
- 15:00 Kostnaður þjóðfélagsins af reykingum.** Jónas Atli Gunnarsson kynnir fyrstu niðurstöður úr könnun *Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands*.
- 15:20 Pallborðsumræður.** Guðmundur Þorgeirsson stjórnar umræðum. Ángel López, Charlotte Pisinger, Jónas Atli Gunnarsson og Birgir Jakobsson landlæknir svara spurningum úr sal.
- 16:00 Dagskrárlök.**

Fundarstjóri er Guðmundur Þorgeirsson, prófessor, sérfræðingur í hjartalækningum. Þingið fer að mestu fram á ensku.

Málþingið er öllum opið og aðgangur ókeypis. Tilkynna þarf þátttöku með því að senda póst á krabb@krabb.is í síðasta lagi 13. mars.



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Krabbameinsfélagið