



Hvordan forebygge brystkreft?

Brystkreft er den vanligste kreftformen hos kvinner. Hva kan man gjøre for å redusere forekomsten av denne sykdommen?

Alder, menstruasjonssyklus, graviditet og amming er med på å endre brystvevet. Årene med menstruasjon er den tiden da kvinnen har mest østrogen. Ekspertene tror at jo lenger man har et høyt nivå med østrogen, jo større fare er det for brystkreft. Dette inkluderer også bruk av hormoner etter overgangsalderen.

Hva kan du gjøre selv?

Ifølge Kreftforeningen skyldes omtrent fem prosent av alle tilfeller med brystkreft arv. Medfødte egenskaper kan man ikke endre, men man kan redusere risikoen for å få brystkreft gjennom sin livsstil:

- Unngå langvarig bruk av hormoner etter overgangsalderen. Hvis du trenger slikt tilskudd, så velg lavest mulig doser og i så kort tid som mulig.
- Et fullført svangerskap innen man er 30 år, reduserer faren for kreft.
- Å amme kan også minske risikoen, da særlig for dem som ammer i mer enn et år eller som ammer flere barn.
- Ekstra fettceller fører til mer østrogen, som igjen øker faren for kreft. Det er derfor viktig å

holde en sunn kroppsvekt ved å være fysisk aktiv og ha et sunt kosthold. Spis frukt, grønnsaker og fullkornsprodukter, og begrens inntaket av rødt kjøtt.

- Ikke drikk mer enn én alkoholenhet per dag, ettersom alkohol også øker østrogennivået i kroppen.

Ved stor fare for kreft

Hvis din risiko for å bli rammet av brystkreft er stor, kan medisiner som blokkerer effekten av østrogen redusere sannsynligheten for å bli rammet.

Er din sykdomsrisiko ekstra, for eksempel fordi mange i familien din er eller har blitt rammet, bør du ta dette opp med legen din. En mulighet er å fjerne brystene ved kirurgi. Et slikt inngrep kan redusere risikoen med 90 prosent. Før man gjør dette anbefales man å få utført genetiske tester som viser om den enkelte er i faresonen.

Endringer i våre gener øker risikoen for kreft i både bryst og eggstokker. Å fjerne eggstokkene kan derfor også være aktuelt.

Sjekk deg regelmessig

Generelt sett er helbredelsesmulighetene for brystkreft gode. Jo tidligere diagnosen stilles, jo bedre. Kvinner oppfordres derfor til å sjekke sine egne bryst regelmessig, samt gå til mammografi ved innkallelse.

Kilder:

1. "Breast cancer – prevention", Webmd.com
2. Kreftforeningen.no