

FIMMTUDAGUR 5. NÓVEMBER 2026



Runólfur Pálsson greindist með krabbamein í blöðruhálskirtli árið 2024 og hvetur karla til að ræða heilsuna við lækni.

Morgunblaðið/Eggert

Greindist án þess að finna fyrir einkennum

Runólfur Pálsson hvetur karla til að ræða heilsuna við lækni en sjálfur var hann einkennalaus áður en hann greinist með krabbamein

Runólfur Pálsson, forstjóri Landspítala og prófessor við læknadeild Háskóla Íslands, greindist með krabbamein í blöðruhálskirtli árið 2024.

„Ég var algjörlega einkennalaus," segir hann. Árið 2022 hafði Runólfur tekið PSA-próf, einkum vegna aldurs og fjölskyldusögu um sjúkdóminn. Prófið mælir magn PSA í blóði, en það er prótín sem blöðruhálskirtillinn framleiðir. PSA-gildið reyndist vægt hækkað.

„Þá hefði ég nú átt að endurtaka það eftir nokkrar vikur," segir Runólfur. Það dróst hins vegar og þegar prófið var endurtekið hafði gildið hækkað talsvert. Hann leitaði til sérfræðinga á Landspítala og fór hratt í gegnum greiningarferli með segulómun og sýnatöku. Greiningin fór fram síðsumars og í byrjun desember var blöðruhálskirtillinn fjarlægður. Hann segir hvorki sér né skurðlækninum hafa þótt ástæða til að flýta aðgerðinni í ljósi áhættumats.

„Þegar minnst er á krabbamein þá vill fólk bara fá það út á stundinni, ef hægt er," segir hann. Sjúkdómurinn sé hins vegar breytilegur og þekkingin gerir læknum kleift að meta hversu hratt þurfi að bregðast við.

Runólfur kynntist af eigin raun framförum í skurðtækni þegar hann gekkst undir aðgerð sem framkvæmd var með aðgerðarþjarka. „Ég kom inn á Landspítala að morgni dags og fór svo heim síðdegis sama dag. Þjónustan sem ég fékk var framúrskarandi og sýndi hve öflugu starfsfólki spítalinn hefur á að skipa." Hann segir muninn mikinn frá opnum aðgerðum sem fylgdi meiri áverki og lengri bati. Batinn hafi gengið vel hjá honum.

Samtal við lækni skiptir máli

Runólfur hvetur karla til að ræða áhættu sína og mögulegar rannsóknir við lækni. Almennt sé rétt að hefja samtalið um fimmtugt, en við sterka fjölskyldusögu, til dæmis ef faðir eða bræður hafi greinst, geti verið ástæða til að huga að þessu upp úr fertugu. Hann telur mikilvægt að ákvörðun um skimun byggist á samtali og einstaklingsbundnu áhættumati fremur en að allir fari sjálfkrafa í PSA-próf.

„Það þarf að ræða hins vegar kosti og galla prófsins vegna þess að prófið getur verið jákvætt þótt ekki sé um að ræða krabbamein."

Góðkynja stækkun blöðruhálskirtils, sem er algengur kvilli hjá eldri körlum, og bólga í kirtlinum geti einnig valdið hækkun PSA-gildis. Frekari rannsóknum geti fylgt áhætta og því þurfi að vega og meta hvaða skref skuli taka.

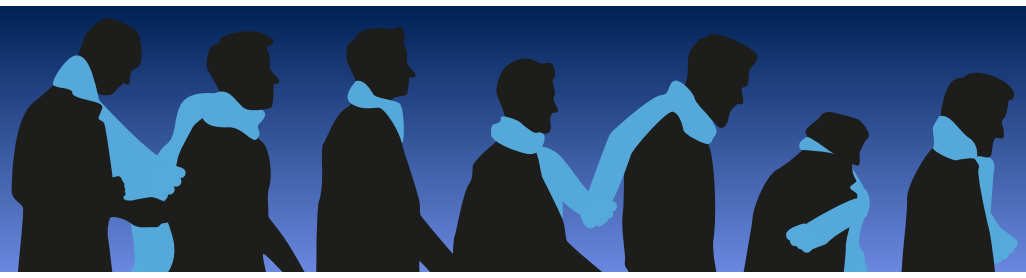
„Krabbamein í blöðruhálskirtli er í mörgum tilvikum hægfara," segir Runólfur. Stundum sé því mælt með eftirliti með framvindunni fremur en að hefja meðferð strax. Meðferð geti haft aukaverkanir og mikilvægt sé að sjúklingurinn taki sjálfur þátt í ákvörðuninni um næstu skref.

„Það þarf að leita sér upplýsinga og það þurfa að vera áreiðanlegar upplýsingar og á endanum verður einstaklingurinn sjálfur að koma að ákvarðanatökunni."

Runólfur segir aðalboðskapinn vera að karlar hiki ekki við að ræða heilsuna við lækni og séu meðvitaðir um sjúkdóminn án þess að vera hræddir við hann.

Blái trefillinn
www.blaitrefillinn.is

Krabbameinsfélagið Framför
www.framfor.is



Endurgjaldslaus ráðgjöf, þjónusta og stuðningur í síma 843 5565 eða á framfor@framfor.is

Kærar þakkir fyrir stuðninginn!

Varðandi kostnað einstaklinga við aðild að Krabbameinsfélaginu Framför og/eða nýta þjónustu sem félagið býður upp á þá er stefnan að allt sé endurgjaldslaust. Það hefur tekist og eingöngu greidd félagsgjöld einu sinni á ári en þau eru valkvæð.

Hver borgar þá brúsann? Í þessu fylgiblaði eru auglýsingar frá fyrirtækjum, félögum og stofnunum sem munu borga kostnaðinn af átakinu. Krabbameinsfélag Íslands styrkir Framför einnig veglega, leggur grunn að rekstrinum og við þökkum kærlega fyrir það. Framför er líka með veftímaritið www.hellisbui.is og svo borga margir hóflegt félagsgjaldið en félaginu hafa líka borist góðir styrkir frá ýmsum aðilum.

Í raun væri erfitt að veita þjónustuna ef ekki væri fyrir þessi framlög og fyrir þau þökkum við kærlega.



Unsplash/Eduardo Ramos

Hjá Krabbameinsfélaginu Framför er veittur jafningjastuðningur og ráðgjöf, nokkurs konar fyrsta hjálp.

Hvert get ég leitað?

Krabbameinsfélagið Framför, félag karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandenda, var stofnað þann 12. febrúar 2007. Tilgangur félagsins er að styðja karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli, maka þeirra og aðstandendur.

Krabbameinsfélagið Framför er sjálfstætt stuðnings- og áhugamannafélag og aðildarfélag í Krabbameinsfélagi Íslands og í samstarfi við Ljósið endurhæfingarmiðstöð. Auk þess kynnir félagið úrræði og lausnir sem gætu mögulega komið sér vel.

Jafningjastuðningur og ráðgjöf

Við hjá Krabbameinsfélaginu Framför segjum stundum að við séum „fyrsta hjálp“, að ná körlum og/eða mökum inn í „mjúka lendingu“. Við höfum allir fengið krabbamein í blöðruhálskirtil og tekist á við framhaldið á ýmsa vegu, sumir farið í brottnám, aðrir í virkt eftirlit – jafnvel í mörg ár – enn aðrir í geisla- og andhormónameðferð. Við þekkjum því hvernig það er að vera í stöðu karla sem fá krabbann.

Við teljum ágætt að hafa fljótlega samband við okkur. Við gerum allt sem við getum og ef það er betra fyrir viðkomandi að fá aðra þjónustu þekkjum við ágætlega til. Við viljum veita sem bestar upplýsingar og aðstoð. Internetið er ágætt til síns brúks en þar er líka alls konar rugl, svo að það þarf að fara varlega ef byggja á viðbrögð og fá upplýsingar þegar krabbamein er annars vegar, sérstaklega fyrstu viðbrögð þegar áfall við greiningu skellur á okkur.

Meginverkefni félagsins eru:

- Að ljá körlum með krabbamein í blöðruhálskirtli rödd í almennri umræðu.
- Að gefa út fræðsluefni um krabbamein í blöðruhálskirtli og fylgikvilla þess, bæði fyrir sjúklingana sjálfa og aðstandendur þeirra.
- Stuðla að meiri lífsgæðum hjá körlum sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandendum þeirra.
- Að skipuleggja fjölbreytt félagsstarf fyrir karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandendur þeirra – til dæmis með Hellinum og Makafélaginu.
- Stuðla að forvörnum og efla snemmgreiningu á krabbameini í blöðruhálskirtli.

Verkefni hjá Framför:

- Samtal á öllum stigum við menn sem hafa greinst með krabbameinið. Sími 843-5565 og netfangið *framfor@framfor.is*
- Jafningjastuðningur – í síma eða í eigin persónu.
- Tengiliðakerfi – fyrir nýgreinda. Nöfn og tenging við aðra sem eru eða hafa verið í sömu sporum.
- www.framfor.is - stuðningsumhverfi við greiningu á blöðruhálskrabbameini.
- Fyrirlestrar og kynningar.
- Veftímarit – Hellisbúi.is þar sem komið er á framfæri fróðleik.
- Fjáröflun fyrir verkefnum – Blái trefillinn / Hellisbúi.is / styrkir.

Hvernig er það svo gert?

- Vefsíður – www.framfor.is – mjög mikið af upplýsingum, eins og svör lækna (stutt myndskeið), fræðsla, reynslusögur, hvað er að gerast í Hellinum og margt fleira.
- Bæklingar – Almennt um krabbamein í blöðruhálskirtli, næstu skref, spurningar við greiningu, meðferðir, stuðning, ráðgjöf og mikilvægi aðkomu aðstandenda.
- Hellirinn – Samfélagsmiðstöð, þar sem karlar hittast, ræða málin og læra hver af öðrum með reynslusögum og fleiru.

Rými fyrir stuðning og von

Nýtt húsnæði Ljóssins skapar svigrúm til að þróa endurhæfingarþjónustuna áfram

Ljósið fékk nýtt húsnæði á Gylfaflöt 5 afhent 1. febrúar og flutti þangað 1. október að loknum umfangsmiklum endurbótum. Samtökin höfðu lengi búið við þröngan húsakost á Langholtsvegi. Erna Magnúsdóttir framkvæmdastýra Ljóssins segir nýja húsnæðið hafa gjörbreytt aðstöðunni.

„Við fáum meira rými fyrir viðtöl, líkamlega þjálfun, fræðslu og sálfélagslegan stuðning og þar með aukið svigrúm til að þróa þjónustuna áfram. Markmiðið er þó áfram það sama: að nýtt heimili Ljóssins verði hlýlegur og góður samastaður þar sem bæði húsið og umhverfið styðja við þá endurhæfingu sem þar fer fram og að fólk finni bæði stuðning og von. Húsnæðið er í fallegu umhverfi þar sem náttúran er í næsta nágrenni og býður upp á góð tækifæri til gönguferða og útivistar. Það er okkur sérstaklega dýrmætt þar sem hreyfing, endurhæfing og vellíðan fara vel saman.“

Aðspurð hvernig þjónusta Ljóssins hafi þróast á undanförnum árum segir Erna:

„Vöxturinn hefur verið mikill. Árið 2006 sóttu um 200 manns þjónustu Ljóssins en á síðasta ári voru þeir um 1.500. Þjónustan er þverfagleg og heildræn og einnig er boðið upp á fjarþjónustu. Mest þörf er á áframhaldandi uppbyggingu samhliða vaxandi eftirspurn og að tryggja gott aðgengi að fjölbreyttri endurhæfingu.“

Hvaða þýðingu hefur það fyrir fólk í endurhæfingu að eiga samastað eins og Ljósið?

„Ljósið er ekki bara staður þar sem fólk fær faglega endurhæfingu. Það er samastaður þar sem fólk og aðstandendur þess fá stuðning við að fóta sig í breyttum og oft erfiðum aðstæðum. Töfrar Ljóssins búa fyrst og fremst í fólkinu, hlýjunni og andrúmsloftinu.“

Erna segir breiðan hóp fagfólks starfa hjá Ljósinu.

„Þar má meðal annars nefna iðjuþjálfa, sálfræðinga, sjúkraþjálfara, næringar- og íþróttafræðinga ásamt öðrum fagaðilum.“

Hvað skiptir mestu máli í samstarfi Ljóssins og Framfarar?

„Við erum mjög þakklát fyrir samstarfið við Framför. Það skiptir okkur miklu máli að félög sem vinna að málefnum krabbameinsgreindra standi saman og miðli þekkingu sín á milli. Hellisbúinn er þar afar góður vettvangur og hefur gefið okkur tækifæri til að koma á framfæri fræðslu um endurhæfingu og segja frá starfi Ljóssins, auk þess að vísa karlmönnum í þann stuðning því sá jafningjastuðningur sem veittur er í Hellinum er mjög mikilvægur. Að lokum snýst þetta allt um fólkið sjálft, að það fái réttar upplýsingar, viti hvert það getur leitað og finni að það stendur ekki eitt í gegnum veikindi og endurhæfingu.“



Erna segir nýja húsnæðið gefa Ljósinu svigrúm til að efla starfsemina.

Það skiptir okkur miklu máli að félög sem vinna að málefnum krabbameinsgreindra standi saman og miðli þekkingu sín á milli.

Snemmgreining skiptir sköpum

Pistill frá formanni Krabbameinsfélagsins Framfarar, Guðmundi Oddgeirssyni

Snemmgreining á krabbameini í blöðruhálskirtli skiptir sköpum fyrir árangur meðferðar, lífsgæði og lifunarlíkur. Krabbamein í blöðruhálskirtli er algengasta krabbameinið meðal karla en einkenni þess koma oft ekki fram fyrr en sjúkdómurinn er kominn á hærra stig.



Guðmundur Oddgeirsson

Mikilvægi snemmgreiningar er meðal annars í eftirfarandi meginatriðum:

1. Betri bata- og lifunarlíkur

Þegar krabbamein greinist snemma er það yfirleitt bundið við blöðruhálskirtilinn sjálfan. Á því stigi eru miklar líkur á að hægt sé að lækna sjúkdóminn að fullu eða halda honum niðri til lengri tíma. Ef meinið uppgötvast seint getur það hafa dreift sér í önnur líffæri eða bein (meinvörp), sem gerir lækningu mun erfiðari og meðferðir flóknari.

2. Fjölbreyttari og vægari meðferðarmöguleikar

Í mörgum tilfellum þar sem krabbamein greinist snemma reynist það hægvaxta og hættulítið. Þá er oft hægt að beita svokallaðri virku eftirliti (e. active surveillance) þar sem fylgst er náið með meininu án þess að grípa strax til skurðaðgerðar eða geislameðferðar. Ef grípa þarf til meðferðar á snemmstigi geta meðferðirnar verið vægari, sem dregur úr líkum á alvarlegum aukaverkunum eins og þvagleka eða raski á kynheilbrigði (risvandamálum).

3. Sjúkdómurinn er oft einkennalaus á byrjunarstigi

Krabbamein í blöðruhálskirtli vex oft hægt og veldur sjaldnast sársauka eða merkjanlegum einkennum á byrjunarstigi. Þegar einkenni eins og erfiðleikar við þvaglát, blóð í þvagi/sæði eða beinverkir koma fram getur sjúkdómurinn verið kominn á alvarlegra stig. Því er reglubundið eftirlit eina leiðin til að fanga meinið í tæka tíð.

Eftirlit og greiningaraðferðir

Hægt er að meta heilsu blöðruhálskirtils með auðveldum hætti.

PSA-mæling (blóðprufa) mælir magn mótefnavaka sem blöðruhálskirtillinn framleiðir. Hækkað PSA-gildi getur bent til krabbameins en líka til góðkynja stækkunar eða sýkingar.

Þreifing um endaþarm, læknir metur stærð, lögun og mýkt kirtilsins.

Næsta skref getur verið segulómun (MRI) og vefjasýnataka í framhaldi til staðfestingar.

Hverjir ættu að fara í eftirlit?

Karlmenn yfir 50 ára aldri ættu að fara fram á við heilsugæslulækni að PSA-gildi verði mælt. Ef saga er um krabbamein í blöðruhálskirtli hjá föður eða bróður (ættarsaga) er ráðlagt að byrja reglubundið eftirlit fyrr, eða um 40-45 ára aldur.

Í ljósi reynslunnar

Við hjá Framför viljum hvetja ykkur karlmenn samkvæmt ofansögðu til að fylgjast vel með eigin heilsu, ekki bíða heldur krefjist þess að PSA gildið verði mælt í blóði því þetta er þinn líkami, þín lífsgæði. Allt of mörg dæmi eru um að krabbameinið greinist þegar það hefur vaxið út fyrir blöðruhálskirtilinn. Ekki sjá til, pantaðu tíma strax hjá heilsugæslulækni. Mín persónulega saga er að regluleg skimun, það er mæling á PSA-gildinu, bjargaði mér, það var hægt að grípa inn í á byrjunarstigi með vægari hætti en ella og á þessum tveimur árum sem liðin eru hef ég náð að mestu fyrri lífsgæðum. Svo er alltaf hægt að hafa samband við okkur hjá Framför til að fræðast nánar.

Útgefandi Krabbameinsfélagið Framför **Ábyrgðarmaður** Guðmundur Oddgeirsson **Umsjón** Svanhvít Ljósbjörg Gígja svanhvit@mbl.is
Blaðamaður Erna Ýr Guðjónsdóttir ernagu@mbl.is **Prentun** Landsprent ehf.

Blái trefillinn

VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

















































































Reykjavík
A. Margeirsson ehf
Aðalvík ehf
Alda eignarhaldsfélag ehf
Altak - Artic ehf
Arctic Adventures hf
ASK Arkitektar ehf
Augnlæknar Reykjavíkur ehf
Aurum
Álnabær ehf, verslun
Árnastofnun
B&B gluggatjaldahreinsun ehf
B.B.bilaréttingar ehf
Barnasálfræðistofan
Betri bílar ehf, s. 568 1411
Beyki ehf
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf, s. 577 4477
Bíl - Pro ehf
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf
Bílasmiðurinn hf
Blikksmiðurinn hf
Borgarverk
Borgir ehf, fasteignasala
Bókafélagið BF útgáfa
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bólstursmiðjan
Brim hf
Brunahönnun slf
Brúnás innréttingar
Brynja leigufélag ses
BSR ehf
Bændaferðir
Conis ehf, verkfræðiráðgjöf
Creditinfo
Drenlagnir ehf
Eðalflutningar ehf
Eldhús sælkerans ehf
English Pub
ENVRALYS ehf - envalys.is
Fanntófell ehf
Felgur smiðja ehf
Ferró - Prentþjónusta & skiltagerð
Félag atvinnurekenda
Félag slökkviliðs og sjúkraflutningsmanna
Fiskbúðin Hafberg
Fiskkaup hf
Fjaðrabúðin Partur ehf
Fjöður ehf, þvottahús
Fraktflutningar ehf
Frami, félag leigubifreiðastjóra
Fríkirkjan í Reykjavík
G Þ Skartgripir og úr & Gullbúðin
Gastec ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Gilbert úrsmiður - jswatch.com
Gnýr ehf
Gólfefnaval ehf
Grettir, vatnskassar ehf
Gróðrarstöðin Mörk
Grænn markaður ehf
Gunnar Örn - málningarþjónusta
Gúmmívinnustofan SP dekk ehf
Hallgrímskirkja
Hampiðjan hf
HEI - Medical Travel - hei.is
Henson sports
Hið Íslenska Reðasafn
Hjá Ingvarsson ehf
Hjólabúðin Markið
Hjúkrunarheimilið Eir
Hlýja Tannlæknastofa
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hreinsitækni ehf
Húsaklæðning ehf - husco.is
Hvítlist hf
Höfðahöllin bílasala
Ísbúðin Fákafeni ehf
ÍslandsApótek ehf
Íslenska útflutningsmiðstöð hf
Ísól ehf
Ís-spor ehf
Íþróttafélagið Fylkir
Íþróttasamband fatlaðra
JA Lögmenn ehf
Járn og gler hf
Jeppaþjónustan Breytir ehf
Jón Auðunn Kristinsson, pípulagningameistari
Jónar Transport hf
K. H. G. Þjónustan ehf
K·R·S·T Lögmenn
Kanon arkitektar
Kj Kjartansson hf
Kjöreign ehf, fasteignasala
Klettur - sala og þjónusta ehf
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
Kólus ehf
Kælitækni ehf
Landslag ehf
Lausnaverk ehf
Léttitækni ehf
Límtré Vírnet ehf
Læknahúsið Dea Medica ehf
Lögmenn Fortis ehf
Mai Thai Bistro
Málmtækni hf
Meba - Úr og skart
Millimetri sf
Motif auglýsingavörur ehf
MS Armann skipamiðlun ehf
Multivac ehf
Múlaradíó ehf
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Nordic Office of Architecture ehf
NORDIK lögfræðiþjónusta
Nýi tónlistarskólinn
Nýja bílahöllin ehf
Olíudreifing ehf
One Systems Ísland ehf
Optic Reykjavík ehf
Orka ehf
Ortis tannréttingar slf
Ottó B. Arnar ehf
Ólafur Garðarsson hrl
Ósal ehf
Penninn
Pingpong.is
Pípulagnaverktakar ehf
Pípulagnaþjónusta Reykjavík ehf
Plast - miðar og tæki ehf
Plastiðjan ehf
Pólýhúðun ehf
Prikið ehf
Pylsumeistarinn við Laugalæk
Pökkun og flutningar ehf
Rafeindastofan ehf
Rafmennt ehf
Rafstjórn ehf
Raftíðni ehf
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf
Reiðhjólaverzlunin Berlín
Reykjavik Pizzeria ehf
Reykjavíkurborg
Reyktal þjónusta ehf
Reykvískir lögmenn slf
Réttskil ehf bókhaldsþjónusta
Rima Apótek
S.Ó.S. Lagnir ehf
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu
Samhjálp, félagasamtök
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja - SSF
Sigurjónsson & Thor ehf
Síma- og tölvulagnir ehf
Sjávarsýn ehf
Sjófang hf
Sjómannasamband Íslands
Sjúkraliðafélag Íslands
Skipaþjónusta Íslands ehf
Skjaldbaka ehf
Skorri ehf
Skósmiðurinn Háaleitisbraut 68
Sláturfélag Suðurlands svf
Smiðsafl ehf
Smyril Line Ísland ehf
Snarmerki ehf - skiltagerð og raflagnaþjónusta
Spektra ehf
Stansverk ehf
Stálbyggingar ehf
Stjörnuegg hf
Stóra bílasalan ehf
Straumkul ehf
Suzuki á Íslandi
Svampur ehf
Systrasamlagið ehf, verslun og kaffihús
Sýnileiki ehf
T.ark Arkitektar
Tannlæknar Höfðabakka
Tannlækningar ehf
Tannval Kristínar Gígju
Teikna - teiknistofa arkitekta ehf
Teiknistofan Tröð ehf
Tensio ehf
THG arkitektar ehf
Topplagnir ehf
Trackwell hf
Trausti fasteignasala ehf
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf
Trésmiðja Pálma ehf - Pálmi Ingólfsson
Trévirkinn ehf
Tösku- og hanskabúðin ehf
Úðafoss ehf, efnalaug
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Úti og inni sf
Útkall ehf
Vatnaskil ehf
VDO ehf
Veiðiþjónustan Strengir
Veitingahúsið Caruso
Vera Design ehf
Verkengi ehf
Verkfræðistofa Stanley Pálssonar
Verkfræðistofa Þráins og Benedikt ehf
Verkhof ehf
Verkis hf
Vernd, fangahjálp
Verslun Guðsteins
Verslunin Álfheimar
Vélar og verkfæri ehf
Vélvík ehf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Vinnumálastofnun
Vikurós ehf, bílamálun og réttingar
VSÓ Ráðgjöf ehf

Makar þurfa líka stuðning

Hólmfríður Sigurðardóttir segir maka karla með krabbamein líka þurfa stuðning og svigrúm til að ræða eigin líðan

Við þurfum upplýsingar og tækifæri til að ræða okkar líðan," segir Hólmfríður Sigurðardóttir, varaformaður Krabbameinsfélagsins Framfarar og forsvarsmanneskja Traustra maka. Samfélagið er vettvangur jafningjastuðnings fyrir maka karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Þegar eiginmaður Hólmfríðar greindist fyrir þremur árum fann hún sjálf fyrir þörfinni á slíkum stuðningi.

„Mig vantaði farveg til þess að ræða þessi mál í verndandi umhverfi þar sem aðrir skilja nákvæmlega það sem ég er að fara í gegnum."

Hún segir sjúkdóminn geta haft áhrif á það nánasta í sambandi pars. Sumir karlar eigi erfitt með að ræða hann við aðra en maka sinn og þá geti álagið á makann orðið mikið.

„Þetta krabbamein hefur líka áhrif á makana þó svo að sjúkdómurinn sé ekki þeirra. Af því að þetta hefur áhrif á það nánasta í sambandinu er þetta mál sem parið þarf að leysa saman. Við förum með körlunum í viðtölin til læknanna og fylgjum þeim í meðferðir, en það sést ekki endilega utan á okkur að við þurfum líka stuðning."

Hjá Traustum mökum hittast makar sem eiga karla á ólíkum stigum meðferðar. Sum halda áfram að koma eftir að meðferð lýkur, enda hverfur þörfin fyrir samtal og stuðning ekki endilega við þau tímamót.

„Þau koma samt og vilja heyra hvernig gengur hjá hinum og hvað hægt er gera við þessum málum. Það skiptir máli að átta sig á því að fleiri eru í sömu sporum. Þetta er meira en bara meðferðin, lífið heldur áfram eftir hana. Það er mikilvægt að við höldum í lífsgæði okkar og daglegt líf og hugum bæði að líkamlegri og andlegri líðan," segir Hólmfríður og hvetur fólk til að kynna sér þann stuðning sem stendur til boða hjá Krabbameinsfélaginu, Ljósinu og öðrum sambærilegum samtökum.



Morgunblaðið/Eyþór

Hólmfríður Sigurðardóttir er varaformaður Krabbameinsfélagsins Framfarar og forsvarsmanneskja Traustra maka.

„Kynlíf er meira en samfarir"

Hjá þeim sem hafa fengið blöðruhálskrabbamein eru risvandi, minnkuð löngun í kynlíf og breytt líkamsímynd og/eða hugmyndir um karlmennsku efst á lista. Það er misjafnt hvaða áhrif þetta ferli hefur á nánd og kynlíf para," segir Aldís Þorbjörg Ólafsdóttir, sálfræðingur og kynlífsráðgjafi, aðspurð hvaða áhyggjur af kynlífi og nánd séu algengastar hjá fólki sem hefur greinst með blöðruhálskrabbamein og gengist undir meðferð við því.



Til Aldísar leitar fólk með kynlífsvanda, meðal annars í kjölfar veikinda og meðferðar.

„Það er mjög mikilvægt að muna að fólk heldur áfram að vera kynverur þrátt fyrir krabbameinsgreiningu. Þör vilja oft aðstoð með að byggja upp kynlíf eftir meðferð eða hvernig eigi að takast á við ólíka kynlöngun. Mörg þurfa að gera breytingar á kynlífinu og skoða saman hvað þau vilja gera ef samfarir koma ekki til greina."

Aldís lauk meistaranámi í klínískri sálfræði frá Háskóla Íslands og framhaldsnámi í para- og kynlífsráðgjöf frá University of Michigan.

„Ég hafði lengi haft áhuga á kynfræði. Það var samt ekki fyrr en ég fór að starfa sem sálfræðingur og fann í viðtölum hversu gífurlega mikilvægt er að geta talað um kynlíf og kynlífsvanda að ég dreif mig í nám í kynlífsráðgjöf."

Hvernig hefur starf þitt þróast og hvernig tengist það fólki sem hefur greinst með blöðruhálskrabbamein?

„Áður fyrr starfaði ég sem almennur sálfræðingur en í dag er meirihluti þeirra sem leita til mín fólk með kynlífsvanda. Kynlífsráðgjöf er því minn helsti fókus í dag. Krabbameinsgreining og meðferð getur haft mikil áhrif á nánd og kynlíf. Ég hef fengið til mín einstaklinga og pör í ráðgjöf sem vilja vinna með kynlífið í kjölfar greiningar. Auk þess höfum við Lárus Jón Björnsson haldið námskeið, Kynlíf og nánd, hjá Krabbameinsfélaginu Framför, sem er félag karla með krabbamein í blöðruhálskirtli."

Hvaða ráð viltu gefa fólki sem upplifir breytingar á kynlífi og nánd í kjölfar veikindanna og mökum þess?

„Það er skiljanlegt að kynlífið geti breyst eða dottið alveg niður meðan á meðferð stendur. Að sýna sér mildi og forgangsraða annarri nánd á meðan er því mikilvægt. Kynlíf er meira en samfarir. Pör sem geta rætt kynlíf stunda yfirleitt betra kynlíf en þau sem geta það ekki. Samtalið skiptir máli. Með því að færa fókus frá samförum yfir á unað, vellíðan, tengingu og nánd tökum við pressuna af risinu."

Er ég með krabbamein?

Fyrstu skrefin eru stundum þung og stressandi en þó nauðsynleg. Þá er gott að hafa stuðning

Fyrstu skrefin með krabbamein eru ekki flókið ferli en vefjast eðlilega fyrir mörgum. Fjölskyldusaga um krabbamein í blöðruhálskirtli og aukinn aldur getur orðið til þess að karlmaður telji tímabært að láta kanna hvort hann geti verið með krabbameinið. Hvernig ber maður sig að?

Fyrst er að hafa samband við til dæmis heimilislækni og biðja um mælingu á PSA-gildi. Oftast vísar hann beint á að láta taka blóðprufu á spítala eða heilsugæslustöð. Þá er tekið blóð, alveg eins og margir fara til dæmis í þegar verið er að gefa blóð.

Ef niðurstaðan úr PSA er svo lág að engin ástæða er til að fara lengra með þetta er hægt að ganga glaður út í lífið. Jafnvel svo brattur að hvetja aðra til að taka þessi fyrstu skref. Ef PSA-gildið er komið yfir viðmiðunarmörk er líklegt að heimilislæknir vísi þér til sérfræðings.

Eftir að rannsóknarstofan fær niðurstöðu um hvað PSA-gildið er hátt hefur læknirinn eða krabbameinslæknir samband og fundur með þeim er ákveðinn. Í framhaldinu ákveður læknirinn að taka sýni og/eða senda í skanna en það er ekki svo vont miðað við að gera ekki neitt og sigla inn í frekari og jafnvel óafturkræf veikindi.

Það verður aldrei nóg hamrað á því að hafa einhvern með sér í viðtal – hvort sem er maki eða vinur – til að skrifa niður eða halda saman upplýsingum, jafnvel spyrja spurninga. Ástæðan er sú að þegar maður fær slæm tíðindi eða sláandi niðurstöðu heyrir maður afskaplega lítið, upplýsingarnar fara einhvern veginn framhjá. Ef enginn aðstandandi er til staðar má alltaf hafa samband við Krabbameinsfélagið Framför og við reynum að aðstoða, jafnvel fara með á fundinn.

Ef Gleason-gildin reynast of há mun læknirinn ræða framhaldið en það getur verið af ýmsum toga og mikil góð þróun hefur verið í þeim málum. Hér verða nefnd nokkur dæmi en úrræðin eru fleiri eins og læknirinn mun útskýra.

Virkt eftirlit: Það þýðir að framhaldið er sett í bið, enda krabbameinið hægvaxandi, en vaktað með mælingum hvort eða hvenær þurfi að taka á málum. Gæti verið eftir nokkur ár.

Brottnám: Gerð eru nokkur lítil göt á magann og farið inn í hann með nokkurs konar fjarstýringu. Þar er allt skoðað, blöðruhálskirtill tekinn og fjarlægður í gegnum þessi göt.

Geisli: Þá er litlum geislum skotið inn í líkamann og jafnvel miðað á korn sem búið er að koma fyrir í blöðruhálskirtlinum. Áður voru þessir geislar nokkuð „breiðir" en nú eru komnir mun „mjórri" geislar sem hafa minni aukaverkanir fyrir líkamann.

Andhormónameðferð: Til að drepa sem mest af mögulegum krabbameinsfrumum fá sumir karlar svokölluð andhormónalyf. Þau drepa til dæmis niður testósterón, því talið er nokkuð víst að testósterón næri krabbameinið.
Höfum ofarlega í huga að meðferðir eins og brottnám, geisli eða andhormónameðferð geta haft ýmsar aukaverkanir á líkamann en hvert krabbameinstilfelli er sérstakt og meðferðir ekki allar alveg eins.

Þá erum við farnir að spá í lífsgæði. Krabbameinsfélagið Framför snýst um blöðruhálskrabba frá öllum hliðum, hvort sem er stuðningur þegar menn fá fréttina, hvaða meðferðir eru í boði og hvernig á að snúa sér í þessu.



Unsplash/Curated lifestyle

Hægt er að fá stuðning frá Krabbameinsfélaginu Framför þegar farið er í gegnum fyrstu skrefin með krabbamein.

„
Það verður aldrei nóg hamrað á því að hafa einhvern með sér í viðtal – hvort sem er maki eða vinur – til að skrifa niður eða halda saman upplýsingum, jafnvel spyrja spurninga.

Hægt er að hafa samband við Krabbameinsfélagið Framför framfor@framfor.is eða í síma (+354) 843-5565.

Blái trefillinn

VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Vörn, öryggisfyrirtæki
Vörukaup ehf
XCO ehf
Þór hf

Seltjarnarnes
Horn í horn ehf, parketlagnir

Vogar
Kvenfélagið Fjóla

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf
Alhliða pípulagnir sf
Allraverk ehf - grjóthleðslur - garðvinna - þökulagnir
Allt-af ehf
Arkís arkitektar ehf
Arnardalur sf
Áman ehf
Bak Höfn ehf
barnidokkar.is
Bílamarkaðurinn
Bliki bílamálun og réttingar ehf
Blikkarinn ehf, blikksmiðja
Blikksmiðjan Vík ehf
Clinica tannlæknastofa
Cozy Campers ehf
Dale Carnegie
EL-X rafverktakar ehf
Exton ehf
Fagtækni hf
Félag stjórnenda, Suðurland -Suðurnes-Vesturland-Vestfirðir
Fosslagnir ehf, pípulagnir
Friform ehf
Fuglar ehf
GG Sport
goddi.is
Hafið - fiskverslun ehf
HÁ hreinu ehf
Hefilverk ehf
Hellur og garðar ehf
Hreinir Garðar ehf
Hvammshólar ehf
Ingi hópferðir ehf
Íshúsið ehf
Íslenskt sjávarfang ehf
Ísnes ehf, heildverslun
KAPP ehf
Kistufell KVT ehf
Lakkskemman ehf
Lax-á ehf
Litlaprent ehf
Loft og raftæki ehf
Mamma veit best
Rafinn ehf
Rafsetning ehf
Rafstilling Reki ehf
Rakarastofan Herramenn
SFS ráðgjöf ehf
Sjómannaheilsa ehf
Tannlæknastofa Ásgeirs Loga og Elfu
Tannlæknastofan Valhöll ehf
Tannsmíðaverkstæðið sf
Teitur ferðaþjónusta
Tekk húsgagnaverslun
Teledyne Gavia ehf
Tengi ehf
Tinna ehf heildsala
Útfararstofa Íslands ehf
Vatnsvirkjar ehf, almenn pípulögn og þjónusta
Vigdísarholt
Víkurverk ehf

Garðabær
Arctic Sport ehf
AÞ-Þrif ehf
Fagval ehf
Gólfslípun ehf
Hagráð ehf
Hásandur ehf
Kerfóðrun ehf
Loftorka Reykjavík ehf
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf
Rafboði
Tanntorg tannlæknastofa
Vélsmiðja Orms og Víglundar ehf

Hafnarfjörður
Aflhlutir ehf
Annríki, Þjóðbúningar og skart - annriki.is
Batterið Arkitektar ehf
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar
Blikksmiði ehf, s. 565 4111
Brettasmiðjan ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
Dverghamrar ehf
Efnalaugin Glæsir
Elmax ehf
Fiskvinnslan Útvík ehf
Fura málmendurvinnslan ehf
G.S. múrverk ehf
Grafa og grjót ehf
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf
Hagtak hf
Hamraborg ehf
Holtanesti
Hvalur hf
K. Hreins ehf
Kat ehf - kat.is
KK bending ehf
Knattspyrnufélagið Haukar
Lampar ehf
Markus Lifenet, björgunarbúnaður
Myndform ehf
Nonni Gull
Rennilist ehf
SIGN ehf, skartgripaverkstæði
Síló ehf, steypusala
SJ Tréverk ehf
Sjúkraþjálfarinn ehf
Stál og suða ehf
Stálnaust ehf
Strendingur ehf
Torcargo
Verktækni
Verkþing ehf
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf
Vír og lykkjur ehf
Þaktak ehf
Þjórsárbakki ehf

Álftanes
Lionsklúbburinn Seyla

Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf
Bergraf ehf
Bílaverkstæði Þóris ehf
Bílrúðuþjónustan ehf
Brunavarnir Suðurnesja
DMM Lausnir ehf
Efnalaugin Vík ehf
Ellert Skúlason ehf
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
GMT ehf, bygging 881, - Keflavíkurflugvelli
Grímsnes ehf
Gull og Hönnun ehf
Helgi Hólm
Kalka sorpeyðingarstöð sf
Kast.is
Ný-sprautun ehf
OSN lagnir ehf
Otium slf, hönnun og ráðgjöf
paloma.is
Rafiðn ehf
Rétt sprautun ehf
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf
Skólar ehf
Sporthúsið Reykjanesbæ
TM Bygg ehf
Toyota Reykjanesbæ
TSA ehf
Útfaraþjónusta Suðurnesja
Víkurfréttir ehf

Grindavík
Einhamar Seafood ehf
Stakkavík ehf

Suðurnesjabær
Amp rafverktaki ehf
ÁÁ verktakar ehf
Bílaþjónustan Bakki ehf
Gunnar Hámundarson ehf
i-stay ehf
SI raflagnir ehf
Útskálakirkja
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Mosfellsbær
Afltak ehf
Alefli ehf byggingaverktakar
Álgluggar JG ehf
Borgarplast ehf
Byggingafélagið Bakki ehf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Dynkur ehf
Glertækni ehf
Hagvís ehf
Kjósarhreppur
Kærleikssetrið ehf
Malbikstöðin ehf
Mosfellsbakarí
Nonni litli ehf
Rafís ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf
Sjúkraþjálfun Heilsuefling Mosfellsbæjar
Sumargarðar ehf
VGH - Mosfellsbæ ehf

Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar
Garðar Jónsson málarameistari
GrasTec ehf
Hvalfjarðarsveit
Jarðlist ehf
Jón Árnason ehf
Meitill - GT Tækni ehf
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf
Valfell fasteignasala
Veiðifélag Laxár í Leirársveit
Verslunin Einar Ólafsson ehf
Vogir ehf

Borgarnes
B. Björnsson ehf
Blómasetrið - Kaffi kyrrð
Borgarbyggð
Brúartorg
Hótel Hamar - Knox Hotels ehf
Landnámssetur Íslands
Nesafl sf, Borgarnesi
Snorrastaðabúið slf
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Tannlæknastofa Hilmis ehf
Velverk ehf

Stykkishólmur
Marz sjávarafurðir ehf
Ræktunarstöðin Lágafelli ehf

Grundarfjörður
Dvalarheimilið Fellaskjól
Kirkjufell Hotel
Soffanías Cecilsson hf
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík
Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf
Verslunin Kassinn ehf

Hellissandur
Guðbjartur SH-45
KG Fiskverkun ehf
Nónvarða ehf
Sjávariðjan Rifi hf
Útnes ehf

Búðardalur
BS Þjónunstan ehf
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Ísafjörður
Hamraborg ehf
Ísblikk ehf
Rafskaut ehf
Smali ehf
Þrymur hf,vélsmiðja
Þröstur Marselliusson ehf

BRCA er líka karlamál

Jóhanna Lilja Eiríksdóttir og Hrefna Eyþórsdóttir hjá Brakkasamtökunum tala um að mikilvægt sé fyrir karla að vita ef þeir eru með BRCA-genið

Þegar talað er um BRCA hugsa flestir fyrst um konur og brjóstakrabbamein. Það er skiljanlegt en það er aðeins hluti sögunnar.

Karlar geta líka erft meinvaldandi breytingu í BRCA-geninu. Fyrir þá getur það haft áhrif á eigin heilsu en einnig börn þeirra og aðra ættingja. BRCA tengist meðal annars aukinni áhættu á krabbameini í blöðruhálskirtli, brjóstum og brisi.

Þess vegna á BRCA svo sannarlega heima í umræðunni í Bláum nóvember.

BRCA erfist ekki eftir kyni

Karl getur erft BRCA-breytingu frá móður sinni eða föður og gefið hana áfram til sonar eða dóttur. Ef foreldri er með meinvaldandi BRCA-breytingu eru 50% líkur á að hvert barn erfi hana.

Fyrir karlinn sjálfan getur vitneskjan skipt miklu máli. Karlar með BRCA-breytingu eru í aukinni áhættu á krabbameini í blöðruhálskirtli og sjúkdómurinn getur komið fram fyrr á ævinni. Því er mælt með að eftirlit vegna krabbameins í



Unsplash/Susan Bughdaryan

Karlmaður getur erft BRCA-breytingu frá móður sinni eða föður og gefið hana áfram til sonar eða dóttur.

blöðruhálskirtli hefjist fyrr hjá BRCA-arfberum en hjá körlum almennt. BRCA snýst því ekki eingöngu um hvað karlmaður getur gefið áfram til barna sinna. Þetta snýst líka um hans eigin heilsu.

Eitt svar getur skipt máli fyrir marga

Ef þekkt BRCA-breyting er í fjölskyldunni er ástæða til að kynna sér erfðaráðgjöf. Fjölskyldusaga um ákveðin krabbamein getur einnig gefið tilefni til að skoða hvort um arfgenga krabbameinsáhættu geti verið að ræða. Þegar BRCA-breyting finnst hjá einum einstaklingi getur sú vitneskja haft áhrif á heila fjölskyldu. Systkini og börn geta þá tekið upplýsta ákvörðun um hvort þau vilji fara í erfðaráðgjöf og mögulega erfðarannsókn. Markmiðið er ekki að skapa ótta heldur að gefa fólki upplýsingar sem geta nýst til að taka upplýstar ákvarðanir um eigin heilsu.

Þegar báðir foreldrar eru BRCA2-arfberar

Ef báðir foreldrar bera meinvaldandi breytingu í BRCA2 getur barn erft breytingu frá þeim báðum. Þá getur barnið fengið alvarlegan erfðasjúkdóm sem kallast Fanconi-blóðleysi (e. Fanconi anemia). Þetta er ekki það sama og að vera BRCA2-arfberi með eina meinvaldandi breytingu. Þess vegna geta makar BRCA2-arfbera á barneignaraldri rætt við erfðaráðgjafa um hvort ástæða sé til erfðarannsóknar.

Það er val að vita

Ákvörðun um erfðarannsókn er alltaf persónuleg. Til þess að geta tekið upplýsta ákvörðun þarf fólk fyrst að vita að BRCA getur varðað það. Ef BRCA er í fjölskyldunni þinni skaltu ekki gera ráð fyrir að upplýsingarnar eigi aðeins við um konurnar. BRCA er ekki bara brjóstakrabbameinsgen og erfist ekki eftir kyni. Vitneskjan getur skipt máli fyrir þig og fjölskylduna þína. Nánari upplýsingar má finna hjá Brakkasamtökunum á brca.is. Einnig er hægt að leita til erfðaráðgjafar erfða- og sameindalæknisfræðideildar Landspítala.

Þörf á markvissari þjónustu

Fyrstu niðurstöður Lífsgæðarannsóknarinnar benda til ágætra lífsgæða

Lífsgæði karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og stuðningsþarfir þeirra eru meðal viðfangsefna lífsgæðarannsóknarinnar. Sigríður Gunnarsdóttir, forstöðumaður Rannsóknaseturs Krabbameinsskrár hjá Krabbameinsfélagi Íslands og prófessor í krabbameinshjúkrun við HÍ og LSH, fjallar um fyrstu niðurstöðurnar. „Krabbamein í blöðruhálskirtli er algengasta krabbamein hjá körlum og á árunum 2021-2025 greindust að meðaltali 296 karlar með meinið árlega. Á sama tíma létust að meðaltali 59 karlar á ári af völdum krabbameins í blöðruhálskirtli.“



Sigríður Gunnarsdóttir

Fimm ára hlutfallsleg lifun karla sem greindust á árunum 2010-2019 er 95% og alls voru þátttakendur 1.061 karl sem greinst hafði með krabbamein í blöðruhálskirtli eða 54,9% þeirra sem fengu boð. Sigríður segir þátttökuna góða og rannsóknarteymið mjög þakklátt fyrir undirtektirnar. „Langtímamarkmiðin eru bæði að auka þekkingu á áhrifum krabbameins og meðferðar við því en ekki síður að undirbyggja markvissari þjónustu við þá sem lifa eftir greiningu krabbameins.“ Sigríður segir fyrstu niðurstöður gefa vísbendingar um líðan karlanna. „Nú stendur yfir greining á gögnunum en fyrstu niðurstöður benda til þess að á meðal þeirra sem lokið hafa meðferð eða voru í eftirliti án þess að hafa fengið meðferð séu lífsgæði almennt nokkuð góð og ívið meiri en á meðal karla sem lokið höfðu meðferð við öðrum tegundum krabbameins.“ Meðal helstu vandamála eru þó vandamál tengd kynheilsu, svefntruflanir og vandamál tengd þvagfærum. „Einnig glímdu þeir við heilsutengda vanlíðan, áhyggjur af heilsu sinni til framtíðar og þreytu.“ Um 15% karla greindu frá fleiri en þremur óuppfylltum þörfum fyrir heilbrigðisþjónustu. „Algengast var að þeir lýstu þörf fyrir að takast á við vandamál tengd kynlífi og um helmingur lýsti því að þeirri þörf væri ekki mætt.“ Unnið er að því að miðla niðurstöðunum til þjónustuveitenda. Sigríður bendir á leiðir til úrbóta: „Til greina kemur að innleiða reglubundið mat á lífsgæðum, einkennum og stuðningsþörfum og nauðsynlegt er að auka aðgengi að fræðslu, ráðgjöf og sérhæfðum úrræðum.“



Samtök evrópskra sjúklingafélaga fyrir karla með blöðruhálskirtilskrabbamein bjóða upp á þýðingu yfir á íslensku.

Öflug gervigreind á íslensku

Samtök evrópskra sjúklingafélaga fyrir karla sem greinst hafa með blöðruhálskirtilskrabbamein, Europa-Uomo, hófu fyrir nokkru að bjóða upp á þýðingu yfir á íslensku á öllu sínu efni. Þar á meðal er sérhæft gervigreindarforriti sem hægt er að spyrja á yfir 150 tungumálum, þar á meðal íslensku, og enn að bætast við upplýsingar um flest sem varðar krabbamein í blöðruhálskirtli.

Ef farið er inn á vef samtakanna – www.europa-uomo.org – má sjá fjölmargar greinar og upplýsingar á ensku, þar á meðal fréttir úr starfi félaganna í Evrópu ásamt rannsóknum og margt fleira. Þar hafa líka komið greinar um Ísland.

Efst á síðunni er blár flipi merktur Translate sem snýr öllu efni yfir á íslensku. Það þarf að hafa í huga að þetta er vélþýðing svo íslenskan er ekki fullkomin en dugar þó að mestu leyti til að skoða efnið.

Neðst á síðunni er lítill blár hringur með gervigreindarmerki. Ef smellt er á hann koma upp stutt skilaboð á ensku en neðarlega stendur „Write your message here ...“. Það er hins vegar hægt að spyrja á íslensku um næstum hvað sem er varðandi blöðruhálskrabbamein og svarið kemur á íslensku. Þýðingin er nokkuð góð og batnar jafnt og þétt.

Hvað er PSA og Gleason?

Orðin PSA og Gleason koma oft fyrir þegar talað er um krabbamein í blöðruhálskirtli. Þetta er annars vegar skammstöfun á helstu aðferðinni til að finna vísbendingu um krabbamein í blöðruhálskirtli (PSA) og nafnið á greiningarkerfinu sem notað er til að skera úr um hvort frumubreytingar í blöðruhálskirtli séu krabbamein og hversu árásargjarnt það er ef sú er raunin (Gleason). PSA-mæling hefur verið notuð til að skima fyrir bólgu í blöðruhálskirtli. PSA er mælanlegt í blóði og segir til um magn eggjahvítuefnis sem kallast Prostate Specific Antigen. Hækkað PSA gefur til kynna að eitthvað sé að í kirtlinum. Hafa ber í huga að PSA-mæling er ekki mæling á krabbameini. Margar ástæður geta verið fyrir hækkandi PSA, til dæmis hækkandi aldur, bólgur í kirtlinum, líkamleg áreynsla og fleira. Ef PSA-gildi hækkar ítrekað eða skyndilega umfram viðmiðunarmörk þarf frekari rannsóknir til að skera úr um hvort krabbamein er til staðar. PSA-gildi er oft fyrsta merki sem hægt er að mæla. Höfum líka í huga að PSA-mæling segir ekki allt og er enn talin af sumum læknum ekkert sérstök mæling en þó af mörgum talin „skásta“ aðferðin í dag. Gleason-greiningarkvarðinn er notaður til að flokka frumubreytingar í blöðruhálskirtli, hvort þær teljist krabbamein og þá hversu árásargjarnt það er. Mynstrin fá Gleason-gráðu frá 1 upp í 5. Gráður 1 til 2 teljast ekki krabbamein en gráður 3 eða hærri teljast krabbamein. Gleason-stig er tala þar sem lagðar eru saman gráða þeirra frumna sem algengastar eru í sýni og gráða þeirrar frumu sem hæsta gráðu hafði. Stig 6 (3+3) telst hægvaxandi og áhættulítið. Fremur líklegt er að menn sem greinast með Gleason 6 kjósi í dag að fara í virkt eftirlit fremur en brottnám eða geislun ef aðrir áhættuþættir eru ekki fyrir hendi. Læknar geta útskýrt þetta nánar og fleira til.



Unsplash/Logan Gutierrez

PSA er ekki mæling á krabbameini.

Blái trefillinn

Stöndum með Krabbameinsfélaginu Framför gegn krabbameini í blöðruhálskirtli.
Það greinast að jafnaði fjórir karlar og einn deyr í hverri viku.

Þú getur keypt næluna í apótekum Lyfju, Lyf og heilsu, Apótekaranum og á bensínstöðvum N1 og Olís og á **www.blaitrefillinn.is**

Vinnusmiðjan Kynlíf og nánd

verður haldin laugardaginn 21. nóvember kl. 11-14 að Hverafold 1-3 í Reykjavík

Vinnusmiðjan er fyrir karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli og maka þeirra. Tilgangurinn er að styrkja karla og pör í að höndla sameiginlega breytingar sem geta orðið á kynheilsu vegna meðferðar á krabbameini í blöðruhálskirtli.

Léttar veitingar í hádegishléi.

Skráning á framfor@framfor.is





Einkenni sem ágerast hratt eða koma fram hjá körlum yngri en 50 ára þarf alltaf að rannsaka.

Unsplash/The RIdge Ohio

Oftast eru engin einkenni

Mikilvægt er að karlar eldri en 50 ára láti athuga PSA-gildi sín árlega

Nær fimmta hvert krabbamein í blöðruhálskirtli hefur þegar við greiningu náð að dreifa sér út fyrir kirtilinn. Blöðruhálskrabbamein uppgötvast stundum fyrir tilviljun svo það er gott fyrir alla karla eldri en 50 ára að láta árlega athuga PSA-gildi og líka karla upp úr 40 ára, þegar saga um krabbamein er í ættinni og þá ekki bara blöðruhálskrabba.

Við skulum samt hafa í huga að PSA-próf segir ekki til um krabbamein heldur hvort það sé bólga í blöðruhálskirtli. Það gæti síðan gefið afdráttarlausa bendingu en stundum fer PSA-gildið hátt, jafnvel mjög hátt, en samt er ekkert krabbamein.

Á vef Krabbameinsfélags Íslands eru góðar upplýsingar (www.krabb.is > Krabbamein > Blöðruhálskirtilskrabbamein).

Helstu einkenni blöðruhálskristilskrabbameins

Oftast eru engin einkenni. Stækki meinið getur það þrýst á þvagrásina og valdið einu eða fleiri einkennum:

- Þvagtregða, erfiðleikar að byrja þvaglát, kraftlítil þvagbuna, dropar í lok þvagbunu og/eða erfitt að tæma þvagblöðruna
- Tíð þvaglát, sérstaklega á næturnar
- Blöðrubólga, verkur eða óþægindi við þvaglát
- Blóð í þvagi eða sáðvökva. Góðkynja sjúkdómar eru þó algengasta orsökin

Gott er að vita að einkennin geta stafað af öðru en krabbameini en mikilvægt er að leita til læknis verði þeirra vart til að skera úr um hver orsökin er.

Einkenni sem ágerast hratt eða koma fram hjá körlum yngri en 50 ára þarf alltaf að rannsaka. Hafi krabbameinið dreift sér til annarra líffæra getur það valdið eftirfarandi einkennum:

- Beinverkjum í mjöðmum, mjaðmagrind, hryggsúlu eða lærleggjum
- Þreytu
- Slappleika
- Þyngdartapi



Það er gott fyrir karla sem vilja heyra frá öðrum körlum hvernig þeim líður.

Unsplash/Jonathan J. Castellon

Hellirinn er góður staður að byrja á

Hittingur karla alla fimmtudaga klukkan 16 til að ræða allt mögulegt

Hellirinn er félagsmiðstöð eða hittingur sem Krabbameinsfélagið Framför setti upp í mars 2024 og er til húsa í aðstöðu félagsins í Hverafold 1-3 í Grafarvogi. Þarna hittast karlar alla fimmtudaga milli klukkan 16 og 18. Sumir koma fyrr og lenda þá í því að aðstoða við að hella upp á kaffi og raða kruðerí á stóra diskinn.

Það er gott fyrir karla sem vilja heyra frá öðrum körlum hvernig þeim líður og hvernig þeir eru að tækla ýmsa kvilla stóra og smáa í sínu bataferli því Framför er batasamfélag. Stundum er gott að fylgjast bara með og tala þegar manni hentar.

Þarna mæta karlar, allt frekar óformlegt og létt yfir, rætt er um ýmislegt sem körlum þykir mikilvægt eins og bíla, rafmagnsbíla eða báta en við reynum að sneiða hjá pólitík og trúarbrögðum. Það tekst reyndar ekki alltaf.

Við smelltum okkur í jeppaferð um daginn, fórum slóða með tilheyrandi drullumalli, spóluðum upp brekkur og fleira áður en við settumst niður með kaffi, rúgbrauð með kæfu, flatkökur með hangiketi og prinspóló. Það gerist varla þjóðlegra.

Í boði Hellisins er kaffi, vatn og te en líka Sæmundur og Sæmundur í sparifötum. Ef einhver veit ekki hver þessi Sæmundur er má gera ráð fyrir að hann sé í yngri kantinum. Svo þegar mikið liggur við eða við höldum upp á eitthvað þá fáum við brauðtertur.

Blái trefillinn

VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Rafverk AG ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík
Súðavíkurhreppur

Suðureyri
Fisherman
Klofningur ehf

Patreksfjörður
Bókhaldsstofan Stapar ehf
Hagakirkja
Oddi hf, fiskvinnsla - útgerð
Vestmar ehf
Villi Á ehf

Tálknafjörður
Allt í járnum ehf
Garraútgerðin ehf

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Þingeyri
Kristján Gunnarsson

Hvammstangi
Sláturhús KVH ehf
Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf

Blönduós
Gistiheimilið Kiljan ehf
Sörlatunga ehf

Skagaströnd
Vík ehf

Sauðárkrókur
Doddi málari ehf
Dögun ehf
FISK-Seafood ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Hlíðarkaup
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
KÞ lagnir ehf
RH Endurskoðun ehf
Skagafjarðarveitur
Steinull hf
Verslunarmannafélag Skagafjarðar

Hofsós
Íslenska fánasaumastofan ehf
Víkursmíði ehf

Siglufjörður
Primex ehf - ChitoCare
Siglufjarðarkirkja

Akureyri
Almenna lögþjónustan ehf
Arte rakarastofa
B. Hreiðarsson ehf
Bakaríið við brúna ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bílaprýði
Búnaðarsamband Eyjafjarðar
Eining - Iðja
Endurhæfingarstöðin ehf
Enor ehf
Fasteignasalan Hvammur ehf
Geimstofan ehf, auglýsingastofa
Gísli Einar Árnason, tannréttingar
Golfklúbbur Akureyrar
Herradeild JMJ
Hlíð hf
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Hörgársveit Þelamerkurskóli
Kollgáta Arkitektur - kollgata.is
Lagnastýring ehf
Ljósco ehf
Lögmannsstofa Norðurlands ehf
Matur og Mörk ehf
Möðruvallaklaustursskóli
Nesbræður ehf
Norðurlagnir sf
Purity Herbs snyrtivörur ehf
Rafeyri ehf
Rafmenn ehf
Rafós ehf
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
S.S. byggir ehf
Samvirkni ehf
Stefna ehf
Steypusögun Norðurlands ehf
Svalbarðsstrandarhreppur
Tannklínikin
Trétak ehf
Tryggingaréttur ehf
Útfararþjónusta kirkjugarða
Akureyrar
Verkval ehf

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Dalvík
EB ehf
Ektafiskur ehf
Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf
Kussungur 2 ehf
Tréverk ehf, Dalvík
Vélvirki ehf, verkstæði
Whales Hauganes ehf

Ólafsfjörður
Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Húsavík
Heimleið ehf, AÐ HEIMAN OG HEIM, s. 464 3940
Norðurþing
Stóruvellir ehf
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf

Laugar
Norðurpóll ehf, trésmiðja
Sparisjóður Þingeyinga

Mývatn
Daddi's pizza, Mývatnssveit
Jón Ingi Hinriksson
Reykjahlíðarsókn

Kópasker
Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófastsdæmi

Þórshöfn
B.J. vinnuvélar ehf
Stefán Eggertsson

Vopnafjörður
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir
Austfjarðaflutningar ehf
HEF veitur ehf
Kaskó ehf
MSV, Stál og Vélar ehf
Múlaþing
Myllan vélaverktakar ehf
Skógar BS ehf
Tréiðjan Einir ehf
Ylur hf

Borgarfjörður
Borgarhöfn ehf

Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag
Fjarðaveitingar ehf
Heilsuhreysti, sjúkraþjálfun
K-Tech ehf
Skiltaval ehf

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf
Ferðaþjónustan Mjóeyri
Fjarðaþrif ehf
Fjarðaþvottur ehf
Hótel Eskifjörður ehf
Slökkvitækjaþjónusta Austurlands ehf
Tandrabretti ehf
Tanni ferðaþjónusta ehf

Neskaupstaður
Haki ehf verkstæði
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf
Tannlæknastofan
Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf

Djúpavogur
Hótel Framtíð ehf
Smástál ehf

Höfn í Hornafirði
Birkifell ehf - Birkifelli
Funi ehf, sorphreinsun
Hótel Smyrlabjörg ehf
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Karlsbrekka ehf
Klifá ehf, Gistiheimilið Gerði
Króm og hvítt ehf
Málningarþjónusta Horna ehf
Rósaberg ehf
Sveitahótelið Árnanesi
Þingvað ehf, byggingaverktakar
Ögmund ehf

Öræfi
Atlantsflug ehf, Skaftafelli

Selfoss
Baldvin og Þorvaldur ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bílaþjónusta Péturs ehf
Bíltak ehf
Búhnykkur sf
Byggingafélagið Laski ehf
Eiðfaxi TV
Flóahreppur
Halldór Gísli Sigþórsson tannlæknir
Hótel Gullfoss
Ingileifur Jónsson ehf
Jarðverksþjónustan ehf
Jáverk ehf
Jóhann Helgi & Co ehf
K.Þ Verktakar ehf
Ljónsstaðir - verkstæði
Máttur sjúkraþjálfun ehf
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf
Sólheimar í Grímsnesi
Strá ehf
Tannlæknaþjónustan.is, s. 482 3333
Toyota á Selfossi
Útfararþjónustan Fylgd ehf
Vatnsholt ferðaþjónusta
VBF Mjölnir ehf
Verkfræðistofa Guðjóns
Vélsmiðja Suðurlands ehf

Hveragerði
Flóra garðyrkjustöð
Formula 1 ehf
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is
Hótel Örk
Múrþjónusta Helga Þorsteinssonar ehf
Raftaug ehf

Þorlákshöfn
Bíliðjan ehf, verkstæði
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákskirkja - Skálholtsbraut

Ölfus
Eldhestar ehf
Gluggaiðjan Ölfusi ehf
Gróðrarstöðin Kjarr

Stokkseyri
Fjöruborðið

Laugarvatn
Miðdalskirkja

Flúðir
Fögrusteinar ehf
Hitaveita Flúða og nágrennis
Riding Tours South Iceland ehf
Varmalækur ehf

Hella
Hellismenn ehf
Kanslarinn veitingahús
Raffoss ehf
Rangárþing ytra

Hvolsvöllur
Eyrarbúið ehf
Ferðaþjónustan Hellishólum ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar
Torf ehf

Vík
Hótel Dyrhólaey Ás
Hótel Vík í Mýrdal
Mýrdælingur ehf

Kirkjubæjarklaustur
Hótel Klaustur - Bær ehf

Vestmannaeyjar
Áhaldaleigan ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bókasafn Vestmannaeyja
Bragginn sf, bílaverkstæði
Búhamar ehf
Eyjablikk ehf
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf
Ísfélag hf
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun
Steini og Olli-byggingaverktakar
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf
Tvisturinn ehf
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór ehf

Það þurfa ekki allir meðferð sem fá krabbamein

Nákvæmari greining hjálpar læknum að velja þá sem þurfa meðferð og hlífa öðrum við ónauðsynlegum inngripum

Flestir karlar sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli fá sjúkdóm sem hægt er að lækna, segir Sigurður Guðjónsson þvagfæraskurðlæknir á Landspítalanum og dósent við HÍ í faginu. Hjá sumum nægir reglulegt eftirlit. Nákvæmari greiningar hafi dregið úr ónauðsynlegum meðferðum á undanförnum árum.

Krabbamein í blöðruhálskirtli er algengasta krabbamein karla og líkurnar á að fá það aukast með aldri, að sögn Sigurðar. Sjúkdómurinn sé mjög sjaldgæfur fyrir fimmtugt. Flestir sem greinast finni þó ekki fyrir einkennum frá krabbameininu sjálfu. „Þessi hefðbundnu einkenni, eins og þvagtregða, tíð þvaglát og næturþvaglát, eru sjaldnast frá krabbameininu heldur frá góðkynja stækkun. Þetta eru í rauninni tvö mismunandi vandamál sem koma fram á svipuðum tíma," segir Sigurður.

„Þótt þú sért ekki með nein einkenni geturðu alveg verið með krabbamein í blöðruhálskirtlinum. Meðan meinið er lítið er það bara einkennalaust."

„Ekki allir sem greinast með krabbamein þurfa meðferð," segir Sigurður. Þegar sjúkdómurinn sé af vægustu gerð sé oft ráðlagt eftirlit án meðferðar. Áður hafi hækkað PSA-gildi í blóðprufu nær alltaf leitt til sýnatöku víðs vegar úr kirtlinum. Þannig hafi meðal annars fundist væg æxli sem hugsanlega hefðu aldrei valdið skaða, en voru engu að síður meðhöndluð.



Sigurður Guðjónsson þvagfæraskurðlæknir.

Nú gegni segulómun lykilhlutverki við að finna grunsamleg svæði og beina sýnatöku að þeim. Það hjálpi læknum að finna æxli sem þurfi meðferð og fækka ónauðsynlegum inngripum.

„Greiningin er miklu hnitmiðaðri en hún var áður."

Sigurður segir krabbameinsgreiningu oft vekja ótta um framtíðina. „Þá eru menn hræddir um að þeir séu að fara að deyja frá fjölskyldu sinni og börnum." Flestum gangi hins vegar vel og oft sé hægt að halda sjúkdómnum lengi í skefjum þótt ekki takist að lækna hann.

Því þurfi líka að huga að langtímaáhrifum meðferðar. Þvagleki og stinningarvandi geti fylgt henni og haft varanleg áhrif á lífsgæði. Að forðast ónauðsynlega meðferð skipti því miklu máli.

„Styrkur er ekki að þurfa aldrei á neinum að halda"

Samvera og húmor skipta máli

Að skapa umhverfi þar sem karlar geta verið þeir sjálfir er kjarninn í starfi Matta Ósvalds Stefánssonar, heilsufræðings og markþjálfa, með körlunum í Ljósinu.

„Ég legg mikla áherslu á að við sjáum manninn á bak við veikindin því þótt krabbamein geti tekið mikið pláss í lífi fólks þá er manneskjan svo miklu meira en sjúkdómurinn. Við tölum um lífið, samböndin, sjálfsmyndina, óttann og vonina."

Þá talar Matti um að samastaðurinn skipti miklu máli þegar veikindi steðja að. „Að eiga samastað þar sem maður hittir aðra sem skilja, án þess að þurfa að útskýra allt, getur skipt gríðarlegu máli."

Því líðanin sé ekki alltaf sýnileg öðrum. „Maður getur verið brosandi, slegið á létta strengi og sagt að allt sé í fínu lagi, en samt verið að glíma við mikinn ótta eða sorg innra með sér."

Að þiggja hjálp sé líka styrkur. „Styrkur er ekki að þurfa aldrei á neinum að halda. Styrkur getur líka verið að þora að segja: „Núna er ég ekki alveg í lagi og ég þarf aðstoð."

Eins talar Matti um að húmorinn skipti máli. „En við hlæjum líka, húmorinn er nefnilega ótrúlega mikilvægur, ekki til að gera lítið úr erfiðleikunum heldur til að minna okkur á að lífið er enn þarna, með öllum sínum litum. Það þarf ekki alltaf að vera djúp umræða, stundum er hláturinn sjálfur mikilvægasta næringin."



Matti Ósvald Stefánsson segir styrk felast í að þora að þiggja hjálp.

Matti hvetur karla til að leita stuðnings þótt þeir eigi erfitt með að setja líðan sína í orð. „Þú þarft alls ekki að vera búinn að finna réttu orðin yfir það sem þú ert að ganga í gegnum. Það er alveg nóg að mæta. Lífið snýst ekki um að komast í gegnum allt einn. Það snýst líka um að eiga samferðafólk sem gerir ferðalagið léttara, innihaldsríkara og jafnvel skemmtilegra. Mín hvatning er einföld: Taktu fyrsta skrefið. Komdu og hittu okkur. Þú þarft ekki að sanna neitt fyrir neinum. Þú mátt bara vera þú sjálfur."

Aldrei of seint að gera eitthvað

Fræðsla og undirbúningur geta skipt sköpum fyrir lífsgæði

Lárus Jón Björnsson, sjúkraþjálfari hjá TÁP sjúkraþjálfun, lauk námi frá Háskóla Íslands árið 2015. Hann kynntist neðanbeltiskarlaheilsu 2016-2017 í gegnum samstarfskonu sína, Þorgerði Sigurðardóttur, sérfræðing í kvenheilsusjúkraþjálfun. Hann las sér til, sótti námskeið og hóf í framhaldinu að sinna körlum með grindarbotnsvanda. „Áhuginn jókst síðan í hálfgerðum veldisvexti þegar ég skynjaði svo sterkt þakklæti manna og raunverulega þörf á því að slík sjúkraþjálfun væri í boði." Í dag sinnir Lárus eingöngu körlum með vandamál á neðanbeltissvæðinu. Tilvísanir berast nú frá breiðari hópi en áður, meðal annars frá öðrum sjúkraþjálfurum, heimilislæknum og þvagfæraskurðlæknum. Hann segir jákvæða þróun hafa orðið í þjónustu við karla með krabbamein í blöðruhálskirtli. Áður hitti hann helst menn sem höfðu farið í brottnám mörgum árum fyrr og glímdu enn við afleiðingarnar. „Núna er ég hins vegar farinn að hitta marga fyrir aðgerð í undirbúningsfræðslu og svo eftirfylgd, sem er jákvæð þróun."

Lárus sinnir aðallega körlum sem fara í brottnám blöðruhálskirtils, en einnig einstaka mönnum í geislameðferð. Þvagleki og risvandi eru helstu áhyggjuefni fyrrnefnda hópsins. Menn vilja helst vita hvenær þvaglekinn lagast og hvenær risið kemur til baka. „Þó að þessir fylgikvillar sjáist ekki utan á mönnum þá hafa þeir gríðarleg áhrif á lífsgæði þeirra." Lárus ráðleggur körlum að leita sem fyrst eftir greiningu til sérhæfðs grindarbotnssjúkraþjálfara, fá fræðslu um afleiðingar meðferðar og undirbúa sig sem best. Hann heyrir reglulega að menn hefðu viljað upplýsingarnar fyrr. „Að því sögðu þá geta menn sem glíma enn við afleiðingar meðferðar við umræddu krabbameini, jafnvel mörgum árum síðar, enn gert eitthvað í sínum málum. Með réttri fræðslu og leiðbeiningum er hægt að ná fram breytingum sem geta breytt miklu fyrir viðkomandi. Það er aldrei of seint að gera eitthvað."



Lárus Jón Björnsson fræðir karla fyrir meðferð við krabbameini í blöðruhálskirtli.

Krabbinn MINN

Áður en ég segi mína sögu vil ég hvetja alla til að taka ábyrgð á eigin heilsu. Ég hvet alla unga eða miðaldra menn, og þá sérstaklega þá sem eiga fjölskyldusögu um einhver heilsufarsleg mein, til að setja sjálfa sig i virkt eftirlit og hlusta á það sem þeim er ráðlagt af fagfólki. Því fyrr sem brugðist er við, þeim mun betri líkur á farsælli lausn ef eitthvað kemur í ljós. Árið 2017 ákveð ég að fara í almennt heilsufarstékk hjá heimilislækni, þá 59 ára gamall. Allt kom ágætlega út nema PSA-gildið er í hæstu mörkum, rétt ríflega 4. Mér er bent á að rétt væri að fylgjast vel með PSA-gildi og kannski láta skoða blöðruhálskirtil. Ég hugsa með mér: „Æi, ekki núna. Skoðum það betur eftir ár. Ári síðar fer ég í blóðprufu og PSA-gildið hefur hækkað örlítið eða um 0,6 og mér er bent á að það væri kannski rétt að gera eitthvað. En aftur fresta ég því að bregðast við. Svo kemur covid og þá er ég, heilsuhraustur maðurinn, nú ekki að ónáða heilbrigðiskerfið að óþörfu. Árið 2021 fæ ég nýrnasteinakast og enda á að þurfa að ónáða heilbrigðiskerfið aftur og fer þá í blóðprufu, PSA komið í 6,2 og ég drifinn í skoðun hjá þvagfæralækni. Eftir alls konar skoðanir fæ ég þau tíðindi rétt fyrir jól 2021 að ég sé með krabbamein í blöðruhálskirtli sem best sé að bregðast við. Í hönd fara miklar pælingar og ég hef val. Ég get látið fjarlægja kirtilinn eða farið í geislameðferð. Mér eru gefnar góðar líkur á að ég losni við meinið. Eftir miklar pælingar og viðtöl við fagfólk og menn sem hafa farið í gegnum svona ferli var mín niðurstaða að fara í geislameðferð. Meðferðin gekk mjög vel og ekki miklar aukaverkanir. Tekið skal fram að ég þurfti ekki að fara í eða fá hormónabælandi sprautu með geislameðferð. Ég átti mjög góð fjögur ár þar sem fylgst var með PSA-gildi og allt leit vel út. En snemma á þessu ári fór PSA-gildið allt í einu upp í 13 og svo í 16. Þá var ég drifinn í jáeindaskanna á vormánuðum og til að gera langa sögu stutta er ég nú kominn í hormónabælandi meðferð til að hægja á krabbameininu eins og kostur er, sem gengur mjög vel enn sem komið er. Aukaverkanirnar sem fylgja þessu ferli eru mun erfiðari viðfangs. Nú er markmiðið að halda sér eins nálægt því líkamlega ástandi sem það var í maí 2026.



Gunnar Skagfjörð Gunnarsson lét það bíða lengi að skoða blöðruhálskirtilinn.

E.S.

Í þessa sögu vantar aðra sögu. Sögu mikilla tilfinninga, erfiðra ákvarðana og samskipta við alls konar fólk sem alltaf var tilbúið að hlusta og gefa af sér alls konar visku og endalaust umburðarlyndi.

Framför og Ljósið fá ævarandi þökk fyrir að vera til. Fjölskylda, börn og eiginkona takk takk takk. Ég elska ykkur óendanlega.

Gunnar Skagfjörð Gunnarsson PSA: 2017 4,2, 2018 4,8, 2021 6,2 Glasno-gráða 7 (3+4) 2.

Blái trefillinn

Stöndum með Krabbameinsfélaginu Framför gegn krabbameini í blöðruhálskirtli. Það greinast að jafnaði fjórir karlar og einn deyr í hverri viku.

Þú getur keypt næluna í apótekum Lyfju, Lyf og heilsu, Apótekaranum og á bensínstöðvum N1 og Olís og á **www.blaitrefillinn.is**

Sala á nælu Bláa trefilsins

hefst fimmtudagurinn 5. nóvember

Með því að kaupa nælu Bláa trefilsins ert þú að leggja þitt af mörkum til að maki þinn, afi, sonur, bróðir, frændi eða vinur þurfi ekki að ganga einn með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Nánar á www.blaitrefillinn.is

