



מודעות לסרטן השד

בצעי בדיקות שד – הצילי את חיין

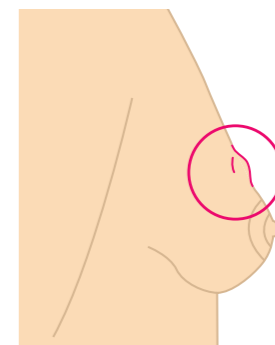
זיהוי מוקדם מציל חיים

ככל שהטיפול בסרטן השד מתחיל בשלב מוקדם יותר, כך גדל הסיכוי לשרידה לטווח הארוך. בדיקות עצמיות על בסיס שוטף יכולות לעזור לך לזהות בעיות בשלב מוקדם ולקבל טיפול מהר יותר.

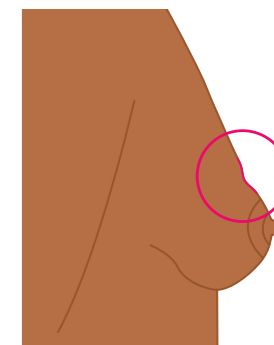
האם הבחנת במשהו חריג?

אין צורך להילחץ - רוב השינויים אינם מסוכנים. בדקי שנית לאחר המחזור החודשי הבא. אם התופעה החריגה אינה נעלמת, פני לרופא או למומחה.

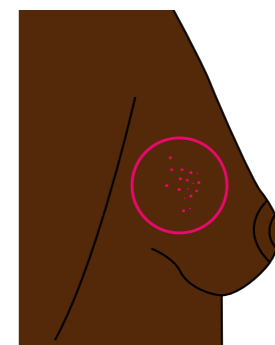
מה עליי לחפש



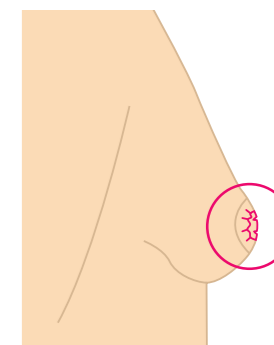
גושים, בליטות, התעבות גושים, בליטות שהתקשו או התעבות ברקמת השד יכולים להיות סימנים לסרטן השד. התופעות הללו עלולות להיווצר מתחת לעור, במרכז השד או ברקמה העמוקה ליד העצמות.



שינויים בגודל או בצורה יש לבדוק אם חלו שינויים חריגים בגודל, בקווי המתאר או בצורה. הדבר נכון גם לגבי עיוותים או נפיחויות. זכרי שעשוי להיות הבדל בין השד השמאלי לימני. הכירי את המצב הרגיל בגופך.



שינויים בעור אינך אמורה להבחין בבליטות או בקמטים מזורים בעור. פני לבדיקה במקרה של אדמומיות, כאבים או פריחה שאינם נעלמים, במיוחד אם הם מופיעים רק בצד אחד.



השתחררות נוזל מהפטמה הפטמה אמורה להראות רגילה, וללא גירויים. ודאי שאין השתחררות חריגה של נוזל או של דם.

מה ידוע לנו על סרטן השד?

עובדה מס' 1: לעתים קרובות הוא ניתן לריפוי

זיהוי של סרטן השד וטיפול בו בשלבים מוקדמים מאפשרים לעתים קרובות לרפא אותו באמצעות תרופות, הקרנה וניתוח. אם המחלה הגיעה לשלב מתקדם, ייתכן שלא ניתן יהיה לרפא אותה, אבל עדיין ניתן יהיה לטפל ולשלוט בה.

עובדה מס' 2: הוא לא מידבק

סרטן השד אינו יכול לעבור מאדם לאדם באמצעות מגע פיזי. את יכולה ללחוץ ידיים, להתנשק, לקיים יחסי מין, להתחבק או להושיב את הנכדים על ברכיך ללא חשש.

עובדה מס' 3: הסיבות למחלה לא ברורות

הידע שלנו לגבי המחלה אמנם מתרחב מדי יום, אבל עדיין לא ברור לגמרי מה גורם לסרטן השד. אם חלית בסרטן השד, עלייך לדעת שזו אינה אשמתך!

עובדה מס' 4: זה עניין משפחתי

סרטן השד מופיע במשפחות מסוימות בתדירות גבוהה יותר מאשר באחרות, כי הוא עשוי לעבור בגנים. אם מישהי במשפחה הגרעינית שלך, לדוג' אימך או אחותך, חלתה בסרטן השד, עליך להיות ערה לסיכון המוגבר.

עובדה מס' 5: גורמי סיכון

עישון, אלכוהול והשמנת יתר עלולים להגדיל את הסיכון לסרטן השד.

עובדה מס' 6: סרטן ומוות

בהיעדר טיפול בסרטן השד, הוא יתפשט מהשד אל הגוף כולו ובסופו של דבר יגרום למוות.

עובדה מס' 7: מחלה שכיחה

סרטן השד הוא סוג הסרטן הנפוץ ביותר בקרב נשים. יותר מ-2 מיליון נשים ברחבי העולם אובחנו בשנת 2018 כסובלות מסרטן השד.

עובדה מס' 8: גיל

ככל שגילך יותר מבוגר, כך גדל הסיכון לכך שיתפתח אצלך סרטן השד. למרות זאת, נשים בכל הגילאים צריכות לבצע בדיקות שד.

עובדה מס' 9: גברים

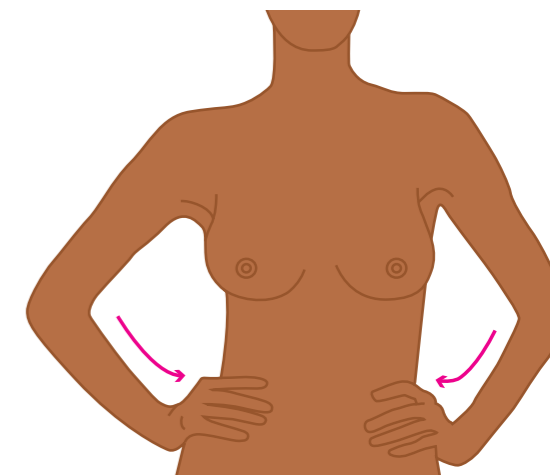
התופעה נדירה, אבל גם גברים עלולים לחלות בסרטן השד, ולכן גם הם צריכים לבדוק את עצמם. אם את מבחינה במשהו חריג, פני לרופא שלך.

עובדה מס' 10: הכירי את גופך

בדיקה עצמית שגרתית תעזור לך להכיר את גופך ולהבחין בשינויים כבר בשלב מוקדם. שמרי על הבריאות למענך ולמען משפחתך!

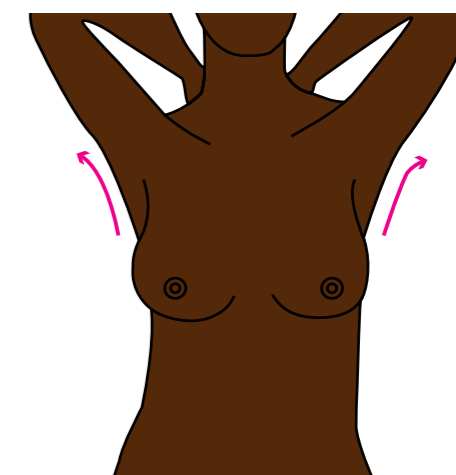
בדקי את עצמך - שלב אחר שלב שלב מס' 1: התחילי

התחילי ממצב זקוף, כאשר הידיים מונחות על המותניים. בחני את שדייך בעזרת מראה, טלפון נייד או חברה.



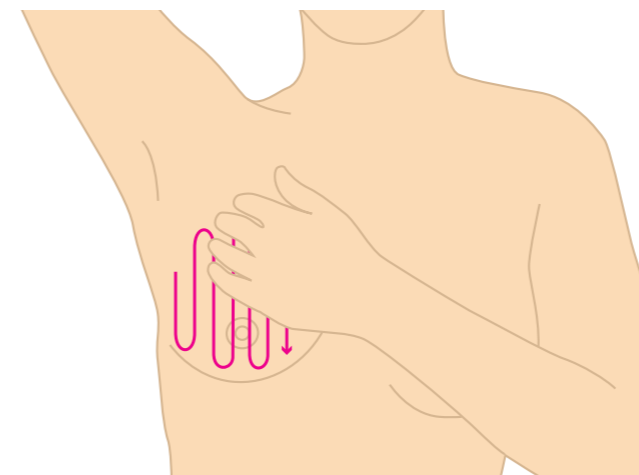
שלב מס' 2: התבוני

האם את מבחינה בשינויים בגודל, בצורה או בגוון? בנפוחות? בקמטים בעור? הרימי את זרועותייך ובדקי שנית.



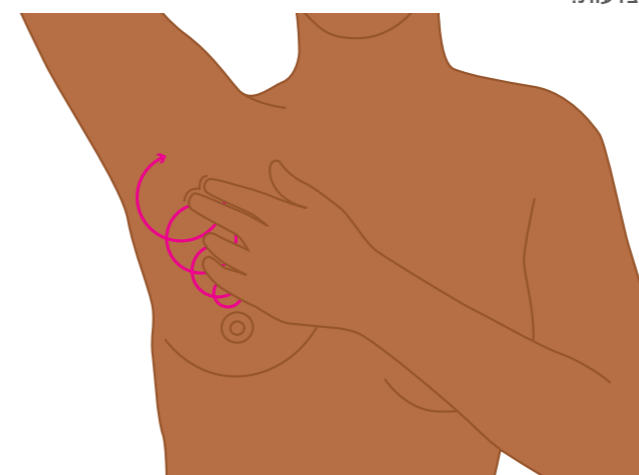
שלב מס' 3: הרגישי

הרגישי את השד בכריות האצבעות. עשי זאת בתבנית קבועה. נסי להרגיש אם יש גושים, בליטות קשות או התעבות.



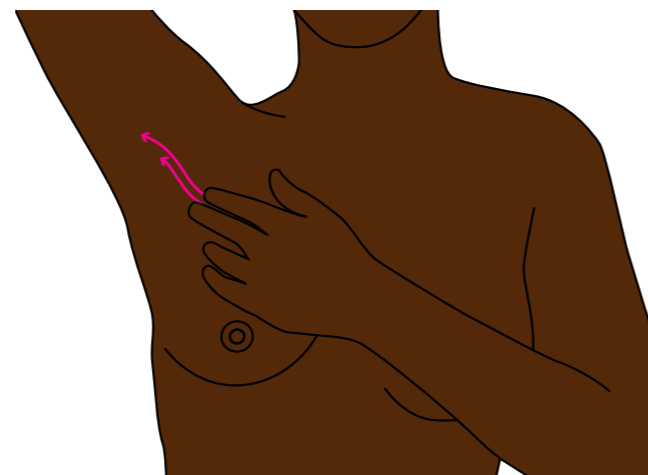
שלב מס' 4: מעגלים

הצמידי את האצבעות זו לזו, ושמרי על כף יד שטוחה. העבירי אותן במעגלים קטנים. חזרי על הפעולה תוך הפעלה של לחץ קל, בינוני וחזק. כשתפעילי לחץ חזק, את אמורה להרגיש את כלוב הצלעות.



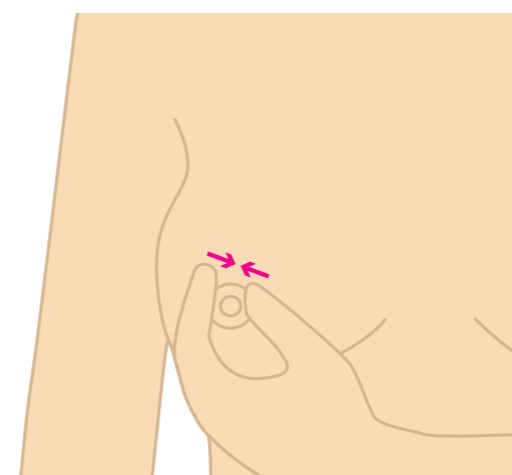
שלב מס' 5: בית השחי

כסי את כל האזור עד לבית השחי. יד שמאל צריכה להרגיש את צד ימין, ויד ימין את צד שמאל.



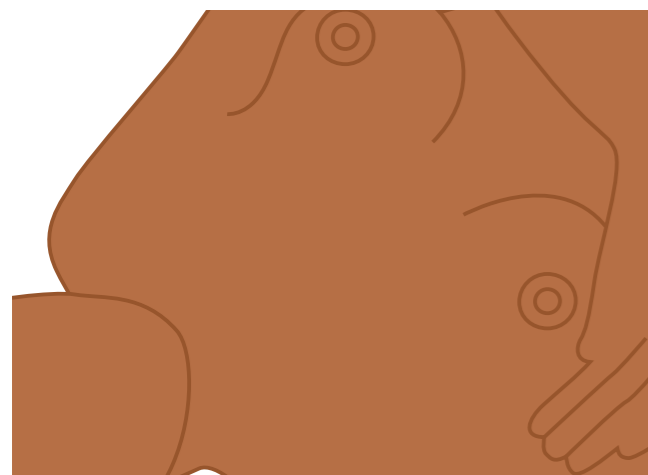
שלב מס' 6: פטמה

צבטי את הפטמה. האם משתחרר ממנה נוזל באופן חריג?



שלב מס' 7: שכבי

שכבי כדי לאפשר לרקמה להתפרש בצורה אחידה. חזרי על בדיקת השדיים.



שלב מס' 8: מקלחת

את יכולה לבצע את הבדיקה העצמית במקלחת. לעתים קל יותר לעשות זאת לאחר הרטבה וסיבון של השדיים.

