



כולנו רוצות לשמור על הבריאות, ואחת הדרכים שתסייע לך לעשות את זה היא היכרות טובה עם הגוף שלך. אם תקדישי קצת זמן להתבוננות והקשבה, ותדעי איך הוא נראה ומרגיש בשגרה הבריאה, יהיה לך קל יותר להיות מודעת ולשים לב לשינויים שמצריכים בדיקה. כל אוקטובר מציינים בכל העולם את חודש המודעות לסרטן השד, וזו הזדמנות מצוינת להכיר את גופך, באמצעות בדיקת שד עצמית.

עובדות חשובות על סרטן השד

- **סרטן השד הוא הסרטן הנפוץ ביותר בקרב נשים: 1 מתוך 8 נשים תאובחן במהלך חייה בסרטן השד.** עם זאת, גילוי מוקדם מגביר משמעותית את סיכויי ההחלמה.
- **החשיבות של גילוי מוקדם:** סיכויי ההחלמה מסרטן השד בשלב מוקדם עומדים על כ-90%. לכן, ביצוע בדיקות שגרתיות כגון ממוגרפיה, בדיקות שד עצמאיות, וביקורים תקופתיים אצל רופא הנשים הם קריטיים.
- **גורמי סיכון:** היסטוריה משפחתית, גיל, שינויים גנטיים, והשפעת סביבה עלולים להעלות את הסיכון לחלות. עם זאת, בחירות בריאותיות כמו שמירה על פעילות גופנית סדירה, תזונה נכונה, הימנעות מעישון ושמירה על משקל תקין, יכולים לעזור בהפחתת הסיכון.
- **המחלה אינה נחלת נשים בלבד:** גם גברים עלולים לפתח סרטן השד, אם כי הסיכון נמוך משמעותית. מודעות היא כלי חשוב לכולם.



הנחיות לבדיקה עצמית של השד

אין בדיקה שמסוגלת לגלות ב-100% את סרטן השד, אבל שילוב של בדיקה עצמית פעם בחודש, שמלווה בבדיקת כירורג שד פעם בשנה, יכול לסייע לגלות את הסרטן בשלביו המוקדמים. אם את חושדת במשהו, ופונה לרופא או לרופאה, הם יכולים לשלוח אותך לבדיקות מקיפות יותר באמצעי הדמיה (ממוגרפיה, או אולטרסאונד), שמומלצות בשיגרה ברוב המקרים רק מגיל 50 ומעלה.

אל פחד, הבדיקות עשויות להציל את חיך, ויותר מ-80% מהגושים בשדיים אינם ממאירים. הבדיקה העצמית היא כלי חשוב לזיהוי מוקדם של שינויים בשד. מומלץ לבצע אותה פעם בחודש, כמה ימים לאחר סיום המחזור החודשי. הנה ההנחיות שלב אחר שלב:



מול המראה:

- עימדי מול מראה וראי את השדיים במצב רגיל. חפשי שינויים בצורת השדיים, גושים, שינויים בגודל, שינויי צבע, או סימנים אחרים כגון שקעים בעור.
- הרימי את ידיך מעל הראש ובדקי אם יש שינויים נוספים במראה השדיים.



בשכיבה:

- שכבו על הגב עם יד אחת מאחורי הראש. השתמשי ביד השנייה כדי לבדוק את השד השני.
- בעזרת האצבעות, בצעי תנועות מעגליות קטנות על כל שטח השד, כולל האזור בין השד לבית השחי.
- חפשי כל גוש או התעבות לא רגילה של רקמות.



במקלחת:

בזמן שאת במקלחת, כאשר העור רטוב וחלק, תוכלי לבצע את הבדיקה בתנועות מעגליות תוך הפעלת לחץ עדין. זה יכול לעזור לזהות גושים קטנים שלא הרגשת בשכיבה.

מתי לפנות לרופא?

- אם את מזהה אחד מהסימנים הבאים, חשוב לפנות לרופא:
- גוש או התעבות לא רגילה בשד או בבית השחי.
- שינויים בעור השד או הפטמה (שקעים, אדמומיות, או קילוף עור).
- הפרשות מהפטמה, בעיקר אם הן דמיות.
- כאבים חדשים בשד שאינם חולפים.

חשוב לזכור

ביצוע בדיקה עצמית שגרתית וגילוי מוקדם של שינויים בשד עשויים להציל חיים. שמרי על הבריאות שלך ואל תחששי לשאול שאלות או לפנות לבדיקה מקצועית במידת הצורך.

