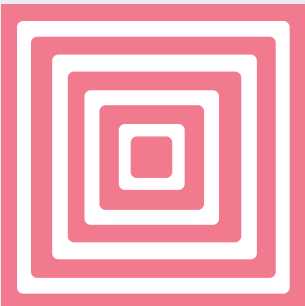


בחנ/י את עצמך: עד כמה את מודעת לסרטן השד?

סרטן השד הוא המחלה הממארת הנפוצה ביותר בקרב נשים, אך בזכות מודעות וגילוי מוקדם ניתן להקטין את הסיכון ולהגדיל את סיכויי ההחלמה. השאלון הזה נועד לעזור לך לבדוק את הידע שלך בנושא, ולהגביר את המודעות לגורמי הסיכון, דרכי המניעה, והחשיבות של גילוי מוקדם. השאלון קליל ומהנה, וכל תשובה תקרב אותך להבנה טובה יותר של בריאותך. זכרי, הידע שלך יכול להציל חיים, הן שלך והן של הקרובים אליך.



באיזה גיל מומלץ להתחיל לבצע בדיקות ממוגרפיה באופן קבוע?

א. מגיל 20

ב. מגיל 40

ג. מגיל 50

1

מהו אחד הגורמים שמעלים את הסיכון לחלות בסרטן השד?

א. פעילות גופנית מוגברת

ב. היסטוריה משפחתית של סרטן השד

ג. תזונה טבעונית

2

מהו הסימן הנפוץ ביותר לסרטן השד?

א. גירוד תכוף באזור החזה

ב. גוש בשד או בבית השחי

ג. תחושת עייפות כללית

3



4 באיזו תדירות מומלץ לנשים לבצע בדיקת שד עצמית?

- א. פעם בחודש
- ב. פעם בשנה
- ג. רק כשיש תסמינים

5 איזה שינוי בשד עשוי להיות סימן מוקדם לסרטן השד?

- א. שינוי בצבע או מרקם העור של השד
- ב. נפיחות באזור הבטן
- ג. כאבי ראש תכופים

6 מהו סיכוי ההחלמה כאשר סרטן השד מתגלה בשלב מוקדם?

- א. כ-20% 0
- ב. כ-50% 0
- ג. כ-90% 0

7 איזה תפקיד יש לגילוי מוקדם בהקטנת הסיכון לסיבוכים בסרטן השד?

- א. גילוי מוקדם לא משפיע על הסיכון
- ב. גילוי מוקדם משפר את הסיכויים לריפוי מלא
- ג. גילוי מוקדם מגדיל את הסיכון לסיבוכים

8 האם לגברים יש סיכון לחלות בסרטן השד?

- א. כן, אך הסיכון נמוך בהרבה מאשר אצל נשים
- ב. לא, גברים אינם יכולים לחלות בסרטן השד
- ג. כן, והסיכון זהה לזה של נשים

9 איזה תזונה עשויה להקטין את הסיכון לסרטן השד?

- א. תזונה עשירה בסיבים ומזונות מלאים
- ב. תזונה עתירת שומנים
- ג. תזונה המבוססת על מוצרים מעובדים

10 מהי ההשפעה של עישון על הסיכון לסרטן השד?

- א. עישון לא משפיע על הסיכון לסרטן השד
- ב. עישון מעלה את הסיכון לסרטן השד
- ג. עישון מפחית את הסיכון לסרטן השד

11 מהו אחד היתרונות של פעילות גופנית סדירה בנוגע לסרטן השד?

- א. היא מפחיתה את הסיכון לפתח סרטן השד
- ב. היא לא משפיעה על הסיכון לפתח סרטן השד
- ג. היא מגבירה את הסיכון לסרטן השד

12

מהי ההמלצה לגבי הנקה והקשר שלה לסרטן השד?

- א. הנקה לא משפיעה על הסיכון לסרטן השד
 ב. הנקה יכולה להקטין את הסיכון לסרטן השד
 ג. הנקה מגבירה את הסיכון לסרטן השד

13

באיזו תדירות מומלץ לנשים לבצע ממוגרפיה?

- א. כל חודש
 ב. כל שנה או שנתיים
 ג. כל חמש שנים

14

מה יכול להיות סימן לסרטן השד מעבר לגוש?

- א. הפרשה מהפטמה
 ב. שיעול מתמשך
 ג. כאבי ברכיים

15

מהי ההשפעה של טיפול הורמונלי על הסיכון לסרטן השד?

- א. טיפול הורמונלי לא משפיע על הסיכון לסרטן השד
 ב. טיפול הורמונלי עשוי להגדיל את הסיכון לסרטן השד
 ג. טיפול הורמונלי מפחית את הסיכון לסרטן השד

**ניתוח תוצאות:****1-5 נקודות:**

ייתכן שאת פחות מודעת לנושא של סרטן השד. כדאי לשקול לקרוא יותר על הנושא וללמוד כיצד ניתן להקטין את הסיכונים ולגלות את המחלה מוקדם. מומלץ להתיעץ עם רופא נשים על בדיקות מניעה והגברת המודעות.

6-10 נקודות:

יש לך הבנה בסיסית בנוגע לסרטן השד, אך עדיין יש מקום לשיפור. המשיכי להתעדכן במידע עדכני על גילוי מוקדם, גורמי סיכון והטיפול במחלה. מודעות היא המפתח להקטנת הסיכון ולהגברת הסיכוי להחלמה במידה והמחלה מתגלה.

11-15 נקודות:

כל הכבוד! את בעלת מודעות גבוהה לסרטן השד ומבינה היטב את חשיבות הגילוי המוקדם והדרכים להקטין את הסיכונים. המשיכי להיות מעורבת ולהפיץ את הידע בקרב סביבתך, ייתכן וזה יציל חיים.

השאלון הזה נועד לעודד מודעות ובריאות נכונה. אם יש לך שאלות או חששות, פני לרופא לקבלת ייעוץ מקצועי.



תשובות:

העניקי לעצמך נקודה על כל תשובה נכונה!

1. **ב.** מגיל 40 - מומלץ להתחיל לבצע בדיקות ממוגרפיה מגיל 40, אלא אם יש גורמי סיכון שמצדיקים התחלה מוקדמת יותר.
2. **ב.** היסטוריה משפחתית של סרטן השד - היסטוריה משפחתית היא גורם סיכון לסרטן השד.
3. **ב.** גוש בשד או בבית השחי - גוש הוא הסימן הנפוץ ביותר לסרטן השד.
4. **א.** פעם בחודש - מומלץ לבצע בדיקת שד עצמית מדי חודש.
5. **א.** שינוי בצבע או מרקם העור של השד - שינוי בעור השד עשוי להיות סימן מוקדם לסרטן השד.
6. **ג.** כ-90% - הסיכוי להחלמה בסרטן השד כאשר מתגלה בשלב מוקדם הוא גבוה מאוד.
7. **ב.** גילוי מוקדם משפר את הסיכויים לריפוי מלא - גילוי מוקדם חיוני לשיפור סיכויי ההחלמה.
8. **א.** כן, אך הסיכון נמוך בהרבה מאשר אצל נשים - גברים יכולים לחלות בסרטן השד, אם כי בשכיחות נמוכה יותר.
9. **א.** תזונה עשירה בסיבים ומזונות מלאים - תזונה כזו יכולה לעזור להקטין את הסיכון לסרטן השד.
10. **ב.** עישון מעלה את הסיכון לסרטן השד - עישון הוא גורם סיכון למספר סוגי סרטן, כולל סרטן השד.
11. **א.** היא מפחיתה את הסיכון לפתח סרטן השד - פעילות גופנית סדירה מפחיתה את הסיכון לסרטן השד.
12. **ב.** הנקה יכולה להקטין את הסיכון לסרטן השד - הנקה קשורה להקטנת הסיכון לסרטן השד.
13. **ב.** כל שנה או שנתיים - מומלץ לנשים לבצע ממוגרפיה כל שנה או שנתיים.
14. **א.** הפרשה מהפטמה - הפרשה מהפטמה היא סימן אפשרי נוסף לסרטן השד.
15. **ב.** טיפול הורמונלי עשוי להגדיל את הסיכון לסרטן השד - טיפול הורמונלי יכול להגדיל את הסיכון לסרטן השד, במיוחד כאשר נלקח לאורך זמן.

