

הודעות מודעות עצמית לשדי

1. דעי מה רמת הסיכון שבו את נמצאת

- שוחחי עם בני משפחתך כדי להתעדכן בהיסטוריה הרפואית של המשפחה
- שוחחי עם הרופא שלך על הסיכון האישי שלך ללקות בסרטן השד

2. ערכי בדיקות סריקה

- שאלי את הרופא שלך אילו בדיקות סריקה מתאימות לך, אם את נמצאת בסיכון גבוה
- החל מגיל 40, עברי בדיקת ממוגרמה כל שנה אם את נמצאת ברמת סיכון ממוצעת
- עברי בדיקת שד קלינית לפחות פעם ב-3 שנים החל מגיל 25, ומגיל 40 - כל שנה

3. דעי מה בגדר הנורמה אצלך

- פני אל ספק שירותי הבריאות שלך אם תבחיני באחד משינויים אלה בשד:
 - גוש, בליטה קשה או התעבות בתוך השד או באזור בית השחי
 - נפיחות, חום, אדמומיות או התכוות של השד
 - שינוי בגודל או בצורה של השד
 - גומות או קימוטים בעור
 - פצע או פריחה מגרדים ומתקלפים
 - שקיעת הפטמה או אזורים אחרים של השד
 - דליפה פתאומית מהפטמה
 - כאב מקומי חדש שאינו נעלם

4. בחרי באורח חיים בריא

- שמרי על משקל בריא
- הוסיפי לשגרת יומך תרגילי התעמלות
- הגבילי שתיית אלכוהול
- הגבילי השימוש בהורמונים בגיל המעבר
- אם אפשר, כדאי להיניק

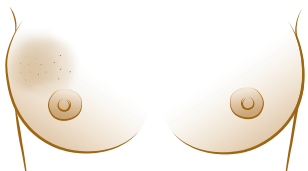
לפרטים נוספים, בקרי באתר האינטרנט שלנו או התקשרי לקו הסיוע שלנו לטיפול בשד.

דעי מה בגדר הנורמה אצלך

הסימנים של סרטן השד אינם אצל כל הנשים. חשוב שתהיי מודעת למראה ולתחושה האופייניים של שדיך. אם תבחיני בשינוי כלשהו, פני לספק שירותי הבריאות שלך.

השינויים שיש לדווח עליהם כוללים:

• נפיחות, חום, אדמומיות או התכוות של השד



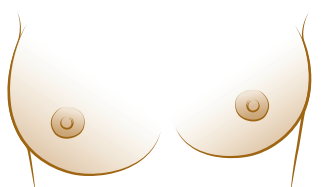
• גוש, בליטה קשה או התעבות בתוך השד או באזור בית השחי



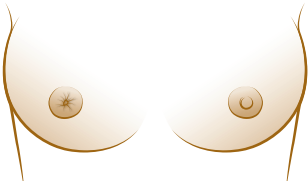
• גומות או קימוטים בעור



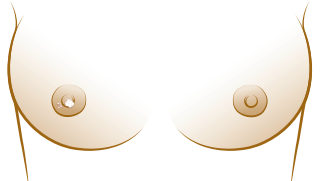
• שינוי בגודל או בצורה של השד



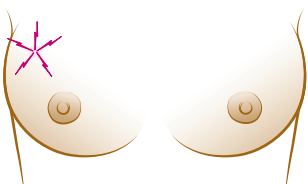
• שקיעת הפטמה או אזורים אחרים של השד



• פצע או פריחה מגרדים ומתקלפים על הפטמה



• כאב מקומי חדש שאינו נעלם



• דליפה פתאומית מהפטמה

