



# נכורה למה את מחכה?

גילוי מוקדם יכול להציל חיים אז חבל על הזמן

אחת מתשע  
כל מה שנוגע לסרטן השד, נוגע לנו.  
♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀



## הנה כמה מספרים שכדאי להכיר

הגיל המומלץ להתחיל להיבדק אצל כירורג שד | **30**

גיל הזכאות לממוגרפיה לנשים בקבוצת סיכון | **40**

גיל הזכאות לממוגרפיה על פי בקשתך | **45**

הגיל שבו קופת החולים תתחיל לזמן אותך לממוגרפיה במסגרת התכנית הלאומית | **50**

הגיל שבו קופת החולים תפסיק לזמן אותך לממוגרפיה במסגרת התכנית הלאומית | **74**

אחוזי הסיכוי לריפוי במקרה של גילוי מוקדם | **92**

כללית 2700\* | מכבי 3555\* | מאוחדת 3833\* | לאומית 507\*

אחת מתשע  
כל מה שנוגע לסרטן השד, נוגע לנו.  
♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

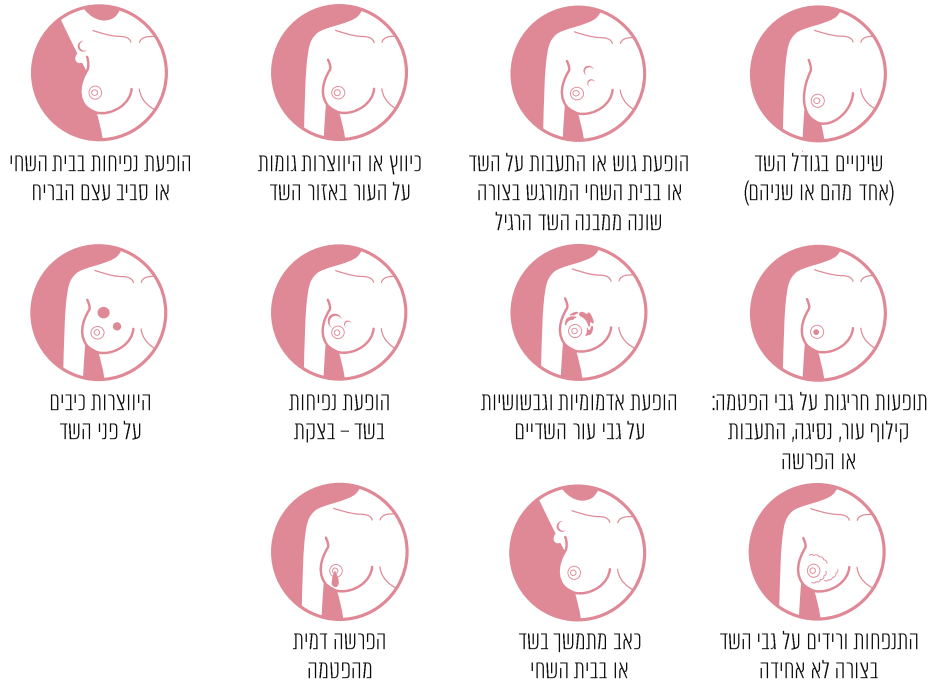
## גילוי מוקדם יכול להציל חיים – כל מה שחשוב לדעת

סרטן השד הוא הסרטן השכיח ביותר בקרב נשים. עם זאת, חשוב שתדעי שסיכוי ההחלמה של נשים שמחלתן אובחנה בשלב מוקדם מגיעים ל-92%.

### לקחת אחריות על הגוף

המודעות לבריאות השד במהלך חיך הבוגרים היא חלק בלתי נפרד מלקיחת אחריות לגופך. חשוב שתכירי את המראה והתחושה במצב רגיל, כך שתוכלי להבחין בכל שינוי או חריגה, ולו גם הקטנים ביותר. חשוב לציין, שדייק עוברים שינויים רבים במהלך החיים כתוצאה משינויים הורמונליים (מחזור חודשי, הריון, הנקה, גיל המעבר ושינויים במשקל הגוף). ברוב המקרים יהיו אלו שינויים שפירים (לא ממאירים) אך בכל מקרה את חייבת לדווח עליהם מיד לרופאה, ולעמוד על כך שההתייחסות לפנייתך תהיה רצינית. בלי קשר, חשוב לפנות לכירורגית שד לביקורת בכל שנה.

### שינויים בשד שחשוב לשים אליהם לב



### גורמים מזיקים המשפיעים על הסיכון לסרטן השד

הסיכון לחלות בסרטן השד הוא פועל יוצא של שילוב מורכב של גורמים, חלקם תורשתיים וחלקם קשורים באורח חיים וסביבה. לא כל אישה הנחשפת לגורם סיכון אחד או אף לכמה גורמים בהכרח תחלה בסרטן השד, ומאידך נשים שלכאורה לא נחשפו לכל גורם סיכון (מלבד גיל) יכולות לחלות במחלה.

לפירוט נוסף יכנסו לאתר אחת מתשע | [www.onein9.org.il](http://www.onein9.org.il)

## גילוי מוקדם יכול להציל חיים – כל מה שחשוב לדעת

אז מתי נבדקות בעצמך?

אם עברת את גיל 30 קבעי תור לכירורגית שד בקופת החולים שלך:

כללית 2700\* | מכבי 3555\* | מאוחדת 3833\* | לאומית 507\*

נשים בנות 45-49 יכולות להתייעץ עם הרופא שלהן ולבקש ממגורפיה.



את לא חייבת לקבוע לאוקטובר וגם אם לא מצאת תור קרוב, אל תתייאשי.

קבעי תור למועד הראשון הפנוי – הוא יגיע.

ואחרי, אל תשכחי לקבוע את התור הבא.

הבדיקה תכלול בדיקה גופנית וגם תישאלי לגבי גורמי סיכון: היסטוריה רפואית אישית ומשפחתית, גנטיקה, אורח חיים ועוד. אם הרופא לא מתשאל זאת מיזמתו אנה בקשי ממנו הערכת סיכון. בהתאם לרמת הסיכון שלך תותאם לך שגרת בדיקות מומלצת.

### אילו סוגי בדיקות יש?

#### ממגרפיה

צילום רנטגן של השד המבוצע במטרה לאתר גושים חשודים. השד נלחץ בין שני לוחות מיוחדים והצילומים מבוצעים מזוויות שונות. לחיצת השד גורמת לאי נוחות ולעתים אף לכאב אך מדובר בפרקי זמן של שניות בלבד. סריקת הממגרפיה מתבצעת ברמת קרינה נמוכה. רוב המרכזים הרפואיים משתמשים בממגרפיה דיגיטלית, טכנולוגיה ששיפרה את איכות הדימות והפענוח תוך שמירה על רמת קרינה מזערית. תוצאות הבדיקה מתקבלות על גבי דיסק דיגיטלי ונשמרות במחשב. מומלץ לשמור אותן כדי שניתן יהיה להשוותן עם תוצאות סריקות ממגרפיה בעתיד. במידה שביצעת ממגרפיה בעבר במכון אחר, יש להביא צילומים קודמים לבדיקה. בישראל זכאית כל אישה מגיל 50 עד 74 לסריקת ממגרפיה אחת לשנתיים במסגרת ביטוח הבריאות הממלכתי. במידה והאישה נמצאת בקבוצת סיכון לסרטן השד, או קיימות סיבות רפואיות אחרות, יומלץ על ביצוע ממגרפיה גם בגיל צעיר ולא מבוזר יותר, ולעתים קרובות יותר.

#### אולטרסאונד שד

סריקה באמצעות גלי קול בתדרים גבוהים ללא קרינה, היוצרת תמונה של השד. שיטה זו יעילה במיוחד להבחנה בין ציסטה (גוש המכיל נוזלים) לבין גוש סולידי (מצק), ולהערכת גודלו של הגוש. השיטה אינה יעילה בזיהוי גושים קטנים במיוחד. הסריקה אינה כואבת ואורכת מספר דקות בלבד. סריקת האולטרסאונד מהווה בדיקה משלימה לכל אישה בכל גיל, ובפרט לנשים מתחת לגיל 40 שסריקת ממגרפיה פחות מתאימה להן, לנשים עם מבנה שד צפוף (פיברוגלנדולרי), למעקב בזמן הריון ועוד.

ישנן בדיקות נוספות המותאמות לקהלים ספציפיים, לפירוט נוסף יכנסו לאתר אחת מתשע | [www.onein9.org.il](http://www.onein9.org.il)