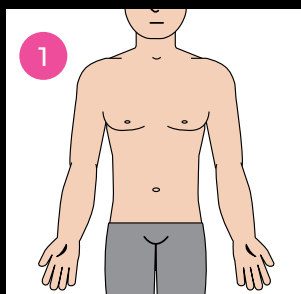
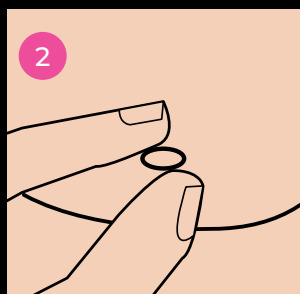




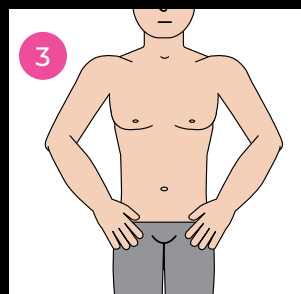
בדיקה עצמית לגברים



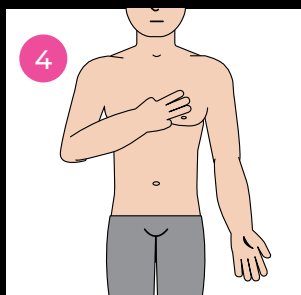
1 בדוק את השדיים שלך מול מראה לכל דבר שנראה חריג עבורך - כמו שינויים בגודל או בצורה; או שינויים בעור כגון שקעים, קמטים, אדמומיות או קשקשת.



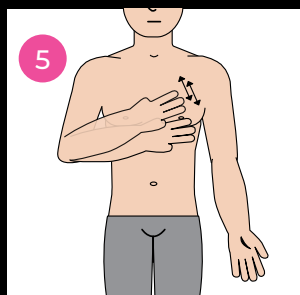
2 בדוק את הפטמות בקפידה. חפש כל הפרשה, או אם הפטמה נראית שהיא פונה פנימה. לחץ בעדינות על הפטמות כדי לבדוק אם יש דימום או הפרשה.



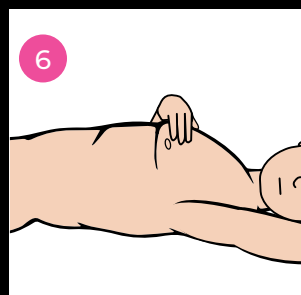
3 הנח את ידך על הירכיים. לחץ והטה את הגוף קדימה ואחורה תוך כדי חיפוש שינויים. הרם את ידיך ובדוק שינויים שוב.



4 במצב ישיבה או עמידה, בדוק את השדיים בעזרת כריות שלוש האצבעות האמצעיות שלך, באמצעות לחץ קל, בינוני ועמוק. (ראה שלב 5)



5 התחל מאזור עצם הבריח והמשך בתנועה אנכית למטה ולמעלה עד שבדקת את כל אזור השד.



6 שכב על הגב כאשר זרוע שמאל מאחורי הראש שלך, וחזור על שלבים 4 ו-5 עבור השד הימני, ואז הפוך את הצדדים עבור השד השמאלי.



Male Breast Cancer
Global Alliance

דע מהו הנורמלי עבורך!

סימנים ותסמינים של סרטן השד בגברים

- גוש או עיבוי בתוך או סמוך לשד או באזור בית השחי.
- שינוי בגודל או בצורה של השד.
- שקעים או חריצים בעור השד.
- פטמה שנכנסת פנימה לתוך השד.
- הפרשה מהפטמה, במיוחד אם היא דמית.
- עור קשקשי, אדום או נפוח על השד, הפטמה או העטרה (האזור הכהה סביב הפטמה).
- שקעים בעור השד שנראים כמו קליפת תפוז.

גורמי סיכון

- טיפול בקרינה לחזה.
- מחלות הקשורות לרמות גבוהות של אסטרוגן בגוף, כמו שחמת הכבד או תסמונת קליינפלטר.
- קרוב משפחה אחד או יותר שחלו בסרטן שד, מעי, לבלב, שחלות או ערמונית.
- שינויים גנטיים כמו BRCA1/BRCA2.

זיהוי מוקדם הוא המפתח

זיהוי מוקדם משפר מאוד את הסיכויים לטיפול מוצלח בסרטן השד בגברים. ביצוע בדיקה עצמית בכל חודש יכול לעזור לגלות כל דבר שאינו נורמלי עבורך. דבר עם הרופא שלך בהקדם אם אתה מזהה סימנים או תסמינים, או אם אתה מאמין שאתה נמצא בסיכון גבוה יותר לחלות בסרטן השד.



mbcglobalalliance.org

תודה לנותני החסות שלנו

