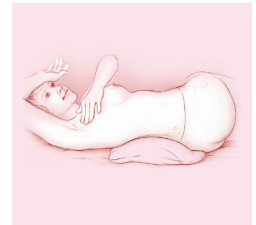


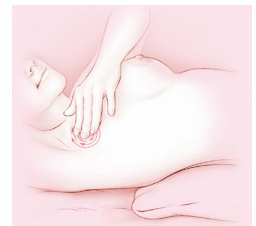
איך לבצע בדיקת שד עצמית

חלק 1 - מגע

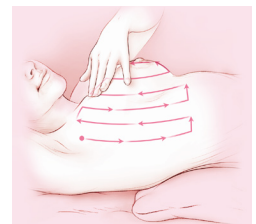
בצע את הבדיקה בסוף המחזור החודשי. אם את בהריון או שאין לך מחזור או שהמחזור שלך לא סדיר, תבחרי יום חודשי. אל תבצעי את הבדיקה במקלחת או עם קרם על העור או על האצבעות.



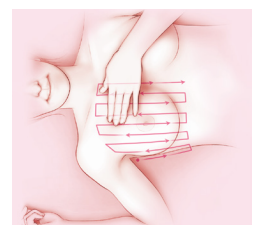
1. בדקי את הצד החיצוני של השד הימני. שכבי על צד שמאל כדי לבדוק את השד הימני. שמי את יד ימין כשכף ירך על המצח. השד שלך אמור להיות שטוח על החזה שלך ככל האפשר. הבדיקה יכולה להיות יותר קלה אם שמים כרית מאחורי הכתף או הגב.



2. באמצעות הכריות של שלושת האצבעות האמצעיות - לא קצות האצבעות - הניעי את כריות האצבעות בצורת מעגלים קטנים בגודל מטבע עשר סנט. בכל מעגל, שני את הלחץ שאת מפעילה, כך שתוכלי להרגיש את כל שכבות הרקמות של השד. תעשי כל מעגל שלוש פעמים - פעם אחת חלש, פעם בינוני ופעם חזק - לפני שאת עוברת לאזור הבא.



3. תתחילי לעסות בצורה מעגלית בבית השחי ותרדי למטה ממש מתחת לקו החזייה. העבירי את האצבעות מעל - ברוחב אצבע אחת - והמשיכי שוב למעלה. אין להרים את האצבעות מהחזה בזמן שאת מעבירה אותם מעל כדי לוודא שאת מרגישה את כל האזור. המשיכי בדפוס פס אנכי מעלה. ומטה - מהבטן ועד מתחת לקו החזייה - עד שתגיעי לפטמה.

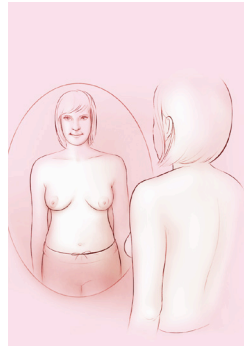


4. בדקי את החצי הפנימי של השד הימני. כאשר את מגיעה לפטמה, הסירי את הכרית והתגלגלי על הגב, הסירי את היד ממצחיך והניחי את הזרוע בזווית, ישרה (ראה ציור). בזהירות בדקי את אזור הפטמה באמצעות תנועות מעגליות כמו מקודם מבלי לחמוץ את השד. לאחר מכן, בדקי את רקמת השד באמצעות דפוס תנועה אנכי למעלה ולמטה, עד שתגיעי לאמצע החזה. הניחי את היד שלא ממששת לצד הגוף, והמשיכי בתנועה מעגלית מעל ומתחת עצם הבריח, החל מהכתף אל קו האמצע של הגוף.

התגלגלי לצד ימין שלך וחזרי על השלבים הרשומים לעיל על שד שמאל ובאמצעות יד ימין.

חלק 2 - מראה

עמדי מול המראה ובחני את השדיים מקרוב בשלוש פוזיציות, מימין, משמאל ומלפנים.



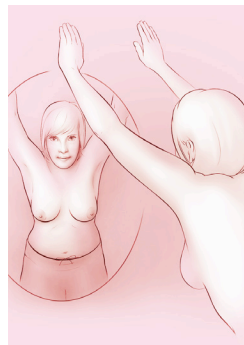
1. זרועות לצדדים

2. זרועות מורמות מעל הראש וכיפוף קדימה

3. הניחי ידיים על מותניים וכך להתכופף

חפשי את אחד השינויים הבאים:

צורה: השווי שד אחד לשני. שד אחד יכול להיות גדול יותר מהשני, אך שינויים פתאומיים בגודל לא אמורים לקרות.



עור: בדקי אם יש פריחה, אדמומיות, כיווצים, גומות או מרקם של קליפת תפוז.

פטמות: בדקי אם יש שינויים פיזיים כגון היפוך פתאומי, קשקשת, אדמומיות, גירוד, נפיחות, או פריקה.

דפוסי ורידים: חפשי עלייה ניכרת בגודל או במספר הוורידים בהשוואה לשד האחר.

חזרי על הבדיקה כל חודש - גם אם את בהריון - כדי להכיר יותר איך השדיים שלך נראים ומרגישים בדרך כלל.



אם את מוצאת גוש או מבחינה בשינויים חריגים אחרים, אל תכנסי לפאניקה כ 80% מהגושים שנמצאו אינם סרטניים. בקרי את הרופא שלך מיד להערכה נוספת.



MAURER FOUNDATION
breast health education