



לבחור בריא

בריאות השד נתונה בידייך



החברת הופקה באדיבות חברת רוש
באמצעות תרומה בלתי תלויה.



התכנים המופיעים בחוברת זו נועדו לספק מידע בלבד
ואינם בגדר עצה רפואית, חוות דעת מקצועית או תחליף
להתייעצות עם מומחה בכל תחום.
במקרה של בעיה רפואית כלשהי יש לפנות לרופא.



מחלקת הסברה והדרכה, האגודה למלחמה בסרטן (ע"ר)
טל. 03-5721677, פקס. 03-7322780. info@cancer.org.il

© האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), ספטמבר 2016



חשיבות בריאות השד

- סרטן השד הוא מחלת הסרטן השכיחה ביותר בקרב נשים ברחבי העולם. ההערכה היא שבכל שנה מתגלים 1.7 מיליון מקרים חדשים של סרטן השד, ונרשמים 522,000 מקרי פטירה מהמחלה.
- גם בישראל סרטן השד הוא המחלה השכיחה ביותר בקרב נשים, ומדי שנה מאובחנות יותר מ-4,500 חולות חדשות.
- כ-90% מהחולות עשויות להחלים ממחלתן הודות לגילוי המחלה בשלב מוקדם. נכון להיום, גילוי מוקדם הוא האמצעי היעיל ביותר במלחמה בסרטן השד.
- שמירה על אורח חיים בריא, הכולל פעילות גופנית, שמירה על משקל גוף תקין, הקפדה על תזונה בריאה, הגבלת שתיית אלכוהול והימנעות מעישון - יכולים להפחית את הסיכון לחלות בסרטן השד.
- הוכח מדעית כי הנקה מפחיתה את הסיכון של האם לחלות בסרטן השד, ועל כן מומלץ להניק.
- טיפול הורמונלי חלופי להקלת תסמיני גיל המעבר עלול להעלות במעט את הסיכון לחלות בסרטן השד, השחלה והרחם. חשוב להתייעץ עם רופא הנשים על יתרונות וחסרונות הטיפול.
- הבחירות שנשים עושות, כבר מגיל צעיר ביותר, יכולות להשפיע על בריאות השד שלהן בעתיד.



הגביר את הפעילות הגופנית

מדוע?

- עוד ועוד מחקרים מוכיחים כי קיים קשר בין פעילות גופנית לירידה בסיכון לחלות בסרטן השד, בעיקר אחרי גיל המעבר.
- מעריכים כי חוסר בפעילות גופנית גורם ל-10%-16 ממקרי סרטן השד.
- הפעילות הגופנית מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן השד, גם ללא קשר לגורם הסיכון הקשור למשקל הגוף.
- הקשר בין פעילות גופנית ובין הפחתת הסיכון לסרטן השד חזק יותר כאשר הוא מתקיים במשך כל החיים, אולם הוא יועיל גם אם תתחילי לבצע פעילות גופנית בכל שלב בחייך.
- כיום ידוע כי פעילות גופנית יעילה גם בהפחתת הסיכון לחזרת המחלה, למי שהתמודדה עם סרטן השד.





פעילות גופנית
יכולה להציל
חיים!



כיצד?

- ✓ עשי זאת בדרך שלך - בחרי פעילות גופנית שאת אוהבת ושלבי אותה באורח החיים שלך.
- ✓ התייחסי לזמן האימון כאל פגישה מיוחדת, וצייני זאת ביומנך, כפי שאת קובעת פגישת עבודה או בילוי עם חברים.
- ✓ נסי לשלב בשגרת החיים שלך גם פעילות גופנית מתונה, כגון הליכה, עלייה במדרגות בכל הזדמנות אפשרית, טיול עם הכלב, ירידה מהאוטובוס תחנה אחת לפני התחנה הקבועה וכד'.
- ✓ התחילי לאט, עשי כפי יכולתך, ובהדרגה נסי להגביר את העצימות, את זמן הפעילות ואת התדירות.
- ✓ במקום להיפגש עם חברה בבית קפה או במסעדה, נסו לתאם הליכה משותפת - ונהלו את השיחה תוך כדי צעידה.
- ✓ תוכלי להיעזר בתגמולים וחיזוקים - עבור כל יעד שתשיגי, פנקי את עצמך במשהו מיוחד - חזיית ספורט חדשה, טייץ צבעוני, בקבוק מים רב-שימושי וכו'.



בחרי בתזונה בריאה

מדוע?

- מחקרים לא הוכיחו בוודאות קשר בין סוגי מזון מסוימים לבין הסיכון לחלות בסרטן השד, אך נמצא כי תזונה בריאה ומאוזנת יכולה להפחית את הסיכון לחלות בסרטן השד.
- תפריט יומי מאוזן, שמשמעו צריכת שומן שאינה עולה על 30 אחוז מהצריכה היומית, שילוב ירקות ופירות, אכילת דגנים מלאים והגבלת בשר אדום ובשר מעובד, יגדיל את הסיכוי שלך ליהנות מבריאות טובה ומאנרגיה רבה יותר.
- צריכת אנרגיה גבוהה, בייחוד בשילוב עם הוצאה נמוכה של אנרגיה, מובילה לעודף משקל/השמנה ומגבירה את הסיכון לחלות בסרטן השד.



כיצד?

✓ שני בהדרגה את ההרגלים ובחרי בתזונה בריאה ומאוזנת, הכוללת את כל אבות המזון, סיבים תזונתיים, ובייחוד ירקות ופירות טריים בשלל צבעים.

✓ כשאת מתלבטת מה לאכול, בחרי באפשרויות הבריאות.

✓ הימנעי מאכילת מזונות עתירי קלוריות (עשירים בסוכר, בשומן ובמלח).

✓ בדקי את ההרכב התזונתי על גבי התווית, ושימי לב לרשימת הרכיבים, לתכולת השומן, הסוכר ולגודל המנה.

✓ המעיטי בצריכת בשר אדום ומזון מעובד, מעושן, מטוגן ומשומר.

✓ המעיטי בצריכת אלכוהול.

✓ שתי מים והגבילי צריכת משקאות ממותקים בסוכר ובממתיקים מלאכותיים.



הקפידי על משקל גופך

מדוע?

- עודף משקל וחוסר פעילות גופנית אחראים ל-25%-33 ממקרי סרטן השד.
- שמירה על ערכי מדד מסת גוף (BMI) שבין 18.5 ל-24.9 חשובה להפחתת הסיכון של נשים לחלות בסרטן השד.
- עודף משקל (מדד מסת גוף של 25 או יותר) או השמנת יתר (ערך BMI של 30 או יותר) הם גורמים חשובים המובילים לסיכון גבוה להופעת סרטן שד לאחר גיל המעבר.





כיצד?

- ✓ בני אסטרטגיית בריאות, הכוללת פעילות גופנית ותזונה מאוזנת היטב.
- ✓ אכלי את כמות המזון המתאימה לגופך כדי לשמור על משקל תקין.
- ✓ דאגי שהצלחת שלך תהיה תמיד צבעונית: ירקות ופירות מוסיפים צבע לצלחת, ולכל צבע - יתרונות בריאותיים משלו.
- ✓ שמרי על BMI ברמות שבין 18.5 ל- 24.9 במשך כל חיך הבוגרים.
- ✓ באינטרנט תוכלי למצוא מחשבוני מדד מסת גוף פשוטים לשימוש.
- ✓ מדידת היקף מותניים היא כלי יעיל להערכת שומן בטני - היקף מותניים גבוה מ-80 ס"מ (לנשים), מהווה גורם סיכון.
- ✓ מדד יעיל נוסף הוא היחס שבין היקף המותניים להיקף הירכיים - יחס גבוה מעיד על הצטברות שומן באזור מרכז הגוף.
- ✓ ניתן לפנות לדיאטנית קלינית מוסמכת אם את מתקשה להתמודד עם השינוי התזונתי בכוחות עצמך.

הפחיתי ככל האפשר את גורמי הסיכון המוכרים לסרטן השד

מדוע?

- כיום ידוע כי ניתן להפחית את הסיכון לתחלואה ולתמותה מסרטן על ידי אימוץ אורח חיים בריא - ביצוע פעילות גופנית, הקפדה על תזונה בריאה ומאוזנת ושמירה על משקל גוף תקין.
- מחקרים רבים מצביעים על גורמי סיכון הקשורים במחלות הסרטן - עישון, אלכוהול, חשיפת יתר לשמש, חשיפה לחומרים הידועים כמסרטנים.
- עישון מעלה את הסיכון לחלות במחלות סרטן שונות, בהן סרטן השד. הימנעות מעישון סיגריות, ומוצרי טבק בכלל, כולל נרגילה, תפחית את הסיכון לחלות. נמצא במחקרים כי העישון מקצר את תוחלת החיים בכ-10 שנים!
- הסיכון להתפתחות של סוגי סרטן שונים עולה עם העלייה בכמות האלכוהול הנצרכת על בסיס קבוע.





כיצד?

✓ כאשר את עורכת קניות בסופרמרקט או מזמינה מנה במסעדה, זכרי את גורמי הסיכון, והימנעי ממזון מעובד, מטוגן, מלוח, משומר ומעושן. השתדלי לבחור באפשרויות הבריאות יותר.

✓ מצאי את האיזון המתאים לך בין תזונה לפעילות גופנית.

✓ הימנעי מאימוץ דפוסי התנהגות העלולים להגביר את הסיכון לחלות בסרטן, כגון עישון, חוסר פעילות גופנית, השמנת יתר וצריכת אלכוהול.

✓ אמצו אורח חיים בריא יותר, הכולל תפריט מאוזן והגבלת שתיית אלכוהול (עד כוסית ליום).

אם מלאו לך 50 - אל תשכחי לבצע בדיקת ממוגרפיה

מדוע?

- ממוגרפיה היא בדיקת הדמיה הנחשבת לשיטה הטובה ביותר לזיהוי גידול סרטני בשד בשלב מוקדם, לפני שניתן לזהות אותו במישוש.
- בישראל נהוגה תוכנית סריקה בממוגרפיה לנשים הנמצאות בסיכון רגיל, בשיתוף כל קופות החולים, במסגרתה נשלח אליהן זימון לביצוע הבדיקה. לאחרונה דווח כי שיעור ההיענות לביצוע הבדיקה בישראל הוא מהגבוהים במדינות ה-OECD.

כיצד?

- ✓ מומלץ לכל אישה מגיל 50 ומעלה לעבור בדיקת ממוגרפיה אחת לשנתיים.
- ✓ שאלי את רופא המשפחה על התוכנית הלאומית לאבחון מוקדם של סרטן שד הנהוגה בישראל, שיזמה האגודה למלחמה בסרטן.
- ✓ הכירי היטב את שדיך. אם את מבחינה בשינוי או בדבר חריג בשד, כגון התקשות או גוש בשד, הפרשה מהפטמה או ציור ורידים מוגבר שנוצר בעור השדיים - פני מיד לרופא המשפחה ודרשי לברר את טיבו.
- ✓ ניתן לבצע בדיקה תקופתית אצל רופא מומחה בבדיקת שד (יש לציין, כי בדיקת שד ידנית לא הוכחה כמפחיתה את התמותה מסרטן השד).
- ✓ אם קרובת משפחה שלך (אם או אחות) חלו בסרטן שד, הקפידו על ביקורות מעקב קבועות אצל כירורג שד.



✓ לנשים בסיכון גבוה מומלצת בדיקת ממוגרפיה מגיל 40 אחת לשנה, או בהתאם להמלצות הרופא.

✓ נשאיות המוטציה הגנטית BRCA1/2 ונשים בקבוצות סיכון נוספות, זכאיות פעם בשנה לסריקת MRI, בהתאם להמלצות משרד הבריאות.

✓ אם במשפחתך סיפור משפחתי של תחלואה בסרטן השד, חשוב שתבצעי ייעוץ ובירור גנטי. תוכנית 'הסיכוי שבסיכון' של האגודה למלחמה בסרטן הוקמה בסיוע קרן NCF (The Northern Charitable Foundation) ובשיתוף הקונסורציום הישראלי לאבחון גנטי של סרטן שד ושחלה, במטרה לסייע בביצוע הבירור. באתר האגודה למלחמה בסרטן ניתן למלא **שאלון קצר לבירור נטייה גנטית לחלות בסרטן שד** ושחלה: www.cancer.org.il/prev-gene. לפרטים נוספים, ולקבלת העלון 'הסיכוי שבסיכון' פני בשיחת חינום ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995. או בדוא"ל: telemeyda@cancer.org.il.

✓ את מוזמנת לפנות בכל עת ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן לקבלת מידע בנושא מניעה ואבחון מוקדם בטל. 1-800-599-995.

עודדי נשים אחרות לקבל אחריות על בריאות השד ולאמץ אורח חיים בריא

מדוע?

- סרטן השד הוא הסרטן הנפוץ ביותר בקרב נשים ברחבי העולם, וגם בישראל. מדי שנה מאובחנות בארץ יותר מ-4,500 חולות חדשות בסרטן שד.
- הקואליציה האירופית של סרטן השד - Europa Donna - והאגודה למלחמה בסרטן, כנציגתה בישראל, מיסדו את יום בריאות השד, כדי להזכיר לנערות ולנשים את חשיבותם של שני גורמים עיקריים:
- ניהול אורח חיים בריא, שעשוי להשפיע בעתיד על בריאות השד ולסייע בהפחתת הסיכון לחלות.
- חשיבות הגילוי המוקדם, המבטיח סיכויי ריפוי גבוהים.





כיצד?

- ✓ הבחירות שאת מבצעת כיום, יכולות להשפיע על בריאות השד שלך בעתיד. התחילי לבצע בחירות אחראיות בחיי היומיום.
- ✓ היכנסי לאתר האגודה למלחמה בסרטן כדי ללמוד עוד על מניעה ואבחון מוקדם: www.cancer.org.il
- ✓ שתפי את חברותייך והנשים הקרובות אלייך, ועודדי אותן לנהל אורח חיים בריא יותר.

מערך התמיכה והסיוע של האגודה למלחמה בסרטן - לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם

האגודה מפעילה מערך מידע ותמיכה נרחב ללא תשלום - לחולים,
למחלימים ולבני משפחותיהם:

- מוקד המידע הטלפוני 'טלמידע'®: 1-800-599-995
- מרכז המידע: 03-5721608 או info@cancer.org.il
- מידע נרחב ומהימן ופורומים באינטרנט לחולים, למחלימים
ולבני משפחותיהם - בניהול מיטב המומחים - באתר האגודה
www.cancer.org.il: בסרטן:

ימי עיון לחולי סרטן ובני משפחותיהם

מחלקת השיקום והרווחה מארגנת ימי עיון רבים במגוון נושאים הקשורים למחלות הסרטן והשפעותיהן, כגון: דרכי הטיפול, תופעות לוואי והיבטים שונים ביחס להתמודדות החולה ובני המשפחה עם המחלה. מידע על ימי העיון ניתן לקרוא באתר האגודה באינטרנט ובעיתונות הכתובה, וההרצאות הנערכות בהם מוקלטות ומועלות לאתר האגודה. כמו כן, ניתן לפנות למחלקת השיקום והרווחה של האגודה למלחמה בסרטן, המארגנת את ימי העיון לאורך השנה, בטל. 03-5721678.



קבוצות תמיכה

באגודה למלחמה בסרטן מתקיימות קבוצות תמיכה לחולי סרטן ולבני משפחותיהם, המתגבשות בהתאם לביקוש ולצורך. הקבוצות מונחות בידי אנשי מקצוע (עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ואחיות) שהוכשרו לכך. למידע והצטרפות ניתן לפנות למיכל קהלני במחלקת השיקום של האגודה, טל. 03-5721678. הקבוצות פועלות במסגרת סניפי האגודה ברחבי הארץ ובמרכזי התמיכה של האגודה.



מרכזי הפעילות והתמיכה 'חזקים ביחד' של האגודה למלחמה בסרטן

מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד' של האגודה למלחמה בסרטן משמשים בית בקהילה לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם. מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד' פועלים כיום בגבעתיים, בירושלים, בחיפה, בעפולה, בבאר שבע ובסניפי האגודה ברחבי הארץ. המרכזים מספקים מגוון פעילויות תמיכה, מידע, העשרה ופנאי, המסייעות בהתמודדות האישית והנפשית עם המחלה. המרכזים מיועדים גם לחולים שסיימו את הטיפול הפעיל, אך עדיין זקוקים לתמיכה ולשיקום. כל המפגשים לחולים ולבני משפחותיהם ניתנים ללא תשלום. **אפשר לפנות למלי ויינבך במחלקת שיקום ורווחה: 03-5721670.** מידע מפורט ומעודכן על פעילויות מרכזי התמיכה ניתן למצוא באתר האינטרנט של האגודה: www.cancer.org.il



יד להחלמה'

ארגון 'יד להחלמה' של האגודה למלחמה בסרטן מורכב מנשים מתנדבות שהתמודדו עם סרטן השד ועברו הכשרה מיוחדת המאפשרת להן לעמוד לצד הנשים המתמודדות עם המחלה. המתנדבות מותאמות לחולות בגיל ובשפה, מסייעות להן בהתלבטויות השונות, במתן מידע ותמיכה רגשית ומעשית, מתוך ניסיון האישי. **נשים המעוניינות בתמיכה וסיוע, ונשים המעוניינות להתנדב ולהצטרף למעגל התמיכה של 'יד להחלמה' מוזמנות לפנות בטל. 1-800-36-07-07 או בלחיצה על הכפתור הוורוד באתר האגודה למלחמה בסרטן באינטרנט: www.cancer.org.il או לפנות לרויטל (טולי) מוהליבר בדוא"ל: revitalm@cancer.org.il**



'להיראות טוב - להרגיש טוב יותר'

האגודה למלחמה בסרטן מייצגת ומפעילה בישראל את פרויקט 'להיראות טוב - להרגיש טוב יותר'. במסגרת הפרויקט קוסמטיקאיות, מאפרות, פאניות וספרים מטפלים בהתנדבות בחולי סרטן במכונים האונקולוגיים, בסניפי האגודה למלחמה בסרטן, בקהילה ובהוספיס־בית. המטופלים מקבלים טיפול קוסמטי והדרכה כיצד לטפל בפניהם ובשיעורם



או להתאים תספורת במטרה לשפר את הרגשתם. כמו כן, ספרים מתנדבים מטפלים בפאות ומתאימים אותן למטופלים. במקרים רבים הפאות ניתנות ללא תשלום.

בבית מטי, מטה האגודה למלחמה בסרטן בגבעתיים, ישנו חדר טיפוח להתאמה ולהשאלת פאות ללא תשלום. הפרויקט מופעל בהתנדבות בידי ד"ר פרנסין רובינסון, מתנדבת 'יד להחלמה'.
למידע נוסף ניתן לפנות לרכזת הפרויקט, סילויה אלשוילי בטל. 03-5721618, דוא"ל: silvia_a@cancer.org.il.

'צעדים לאיכות חיים'

פרויקט הנועד לחשוף את חולי הסרטן ליתרונות הבריאותיים הגלומים בפעילות הגופנית, לעודדם לשלב פעילות מתוכננת ומובנית בשגרת חייהם ולתת ייעוץ וליווי מקצועי לחולים שיבחרו לאמץ ולהשתלב בפרויקט. הפרויקט נערך במרכזים רפואיים ברחבי הארץ, בהנחיה קבוצתית של אנשי מקצוע מתחומי החינוך הגופני והפיזיותרפיה. משתתפי הפרויקט מקבלים חוברת הסבר ומעקב, כדור גומי קטן וגומיית אימון לביצוע התרגילים.



למידע נוסף ולהצטרפות ניתן לפנות לרכזת הפרויקט, סילויה אלשוילי בטל. 03-5721618, דוא"ל: silvia_a@cancer.org.il.

'מחלימים לחיים בריאים'

סדנה מיוחדת שנבנתה במטרה ללוות מחלימים מסרטן בהתמודדות לאחר המחלה, לשפר את איכות חייהם, להדריכם לחיים בריאים ולעודדם לחזור לחיים אישיים וקהילתיים פעילים. הסדנה מתקיימת במרכזי התמיכה של האגודה למלחמה בסרטן, בסניפי האגודה ובמרכזים הרפואיים. המפגשים נערכים בהנחיית אנשי מקצוע מתחום הפסיכואונקולוגיה, עובדים סוציאליים, אחיות, פיזיותרפיסטים, תזונאים ועוד.



למידע והצטרפות ניתן לפנות אל מיכל קהלני בטל. 03-5721678, דוא"ל: michalk@cancer.org.il

ייעוץ מס ארצי

בסניפי האגודה למלחמה בסרטן ניתנים שירותי ייעוץ מס, בשיתוף עם לשכת יועצי המס בישראל. הייעוץ ניתן למי שכבר נקבעו לו אחוזי נכות בוועדה רפואית בביטוח לאומי ורק בענייני מס הנובעים מהמחלה. הייעוץ ניתן בהתנדבות וללא תשלום, בפגישה אישית או טלפונית.



סניף חיפה, בית רוזנפלד, רח' רוזנפלד 25, בת גלים.

טל. 04-8511715/7.

סניף נתניה, רח' רמז 13, טל. 09-8344268.

סניף תל אביב, רח' רביבים 7, גבעתיים. טל. 03-5721642.

המעון ע"ש סר צ'ארלס קלור

ב-1976 הקימה האגודה למלחמה בסרטן את המעון ע"ש צ'ארלס קלור בגבעתיים, לטיפול תומך בחולי סרטן המתגוררים במקומות מרוחקים ומטופלים בבתי חולים באזור המרכז. המעון מיועד לחברי כל קופות החולים ומופעל בידי האגודה למלחמה בסרטן. הפנייה למעון נעשית על ידי הצוות הרפואי-סיעודי במכונים האונקולוגיים. **למידע נוסף ניתן לפנות לצוות המעון בטל. 03-5721623/4/7, פקס. 03-7313812** או בדוא"ל: maon-clore@cancer.org.il



**כל פעילויות האגודה
בפריסה ארצית, קבוצות התמיכה
ומרכזי התמיכה - ללא תשלום!**



**לקבלת מידע נוסף
וחומרי הסברה על מחלות הסרטן
ודרכי מניעתן ללא תשלום:**

טלמידע® בשפה העברית: 1-800-599-995
telemeyda@cancer.org.il

טלמידע® בשפה הערבית: 1-800-36-36-55

טלמידע® בשפה הרוסית: 1-800-34-33-44


יד להחלמה' לנשים המתמודדות עם סרטן השד

1-800-36-07-07



בקרו אותנו באתר האינטרנט:

www.cancer.org.il

האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים 

לתרומות*: 1-800-35-46-46

* תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצורכי זיכוי במס,
על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.



עיצוב: billet.co.il

מק"ט: 3231



**משרד ראשי - בית מטאי, גבעתיים רח' רביבים 7,
ת.ד. 437 מיקוד 5310302**

© כל הזכויות שמורות לאגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), ספטמבר 2016