



# לבחור בריא - בריאות השד נתונה בידייך!



אוקטובר  
חודש המודעות  
לסרטן השד



[www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

## חשיבות בריאות השד

מדוע?

- סרטן השד הינה מחלת הסרטן הנפוצה ביותר בקרב נשים ברחבי העולם, עם הערכה של 1.1 מיליון מקרים חדשים ו-411,000 מקרי פטירה כל שנה.
- בישראל מאובחנות מדי שנה כ-4,000 חולות חדשות. כ-90% מהחולות עשויות להחלים ממחלתן הודות לגילוי המחלה בשלב מוקדם. נכון להיום, גילוי מוקדם הוא האמצעי היעיל ביותר למלחמה בסרטן השד.
- עיסוק בפעילות גופנית, שמירה על משקל גוף תקין ותזונה בריאה - יכולים לעזור בהגנה על בריאות השד שלך.
- הבחירות שנשים עושות כיום, כבר מגיל צעיר ביותר, יכולות להשפיע על בריאות השד שלהן בעתיד.

- ✓ היי פעילה, הקפידי על דיאטה מאוזנת והימנעי ממשקל עודף: אלו הן בחירות חשובות המשפיעות על בריאות השד וקשורות בסגנון החיים שלך.
- ✓ קביעת מטרות בטווח הקצר אשר ישולבו באורח החיים, יסייעו לך להפוך החלטות בריאות לחלק שגרתי מחיי היומיום שלך.
- ✓ מצאי את ההנאה שבשמירה על אורח חיים בריא, משום שזו הבחירה הטובה ביותר לשמירה על בריאות השד.

לציין

ההיום והלאה אני אגמיל

.....

.....

.....

# הגבירי את הפעילות הגופנית ועשי זאת בדרך שלך

מדוע?

- מחקרים מדעיים רבים מעידים על הקשר שבין פעילות גופנית לבין סיכון נמוך יותר לפתח סרטן בשד.
- חוסר בפעילות גופנית מוערך כגורם ל-16-10 אחוזים ממקרי סרטן השד.
- עיסוק בפעילות מתונה, למשך 30-60 דקות לפחות, מדי יום הוא צעד בר-ביצוע החשוב לבריאות השד בעתיד, ולהפחתת הסיכון לחלות.

✓ פעילויות גופניות רבות, כגון: הליכה מהירה, מתן עדיפות לעלייה במדרגות, הוצאת כלב לטיול, ירידה מהאוטובוס תחנה אחת לפני התחנה הקבועה - יכולות בקלות להשתלב בשגרת החיים שלך.

✓ התחילי בהדרגה ועשי מה שבאפשרותך כרגע. בעתיד, חפשי דרכים נוספות בכדי לתגבר ולגוון את אורח החיים הפעיל שלך.

✓ אל תשכחי לשלב פרסים בתוכנית שלך. עבור כל יעד שאת משיגה - פנקי את עצמך ב"מתנה" - סרט, מגזין, דיסק חדש....

✓ עשי זאת בדרך שלך! בחרי בפעילות גופנית שאת אוהבת ושתתאים לאורח החיים שלך ושלבי אותה בתוכו; מצאי את הזמן המתאים והנוח ביותר עבורך.

כיצד?

היום והאה אני אגיל

.....

.....

.....

# בחרי בתזונה בריאה

מדוע?

- בעוד שמחקרים לא הוכיחו בוודאות קשר בין סוגי מזון מסויימים לבין סיכון לחלות בסרטן השד, נמצא כי תזונה בריאה ומאוזנת יכולה לסייע בהגנה על בריאות השד.
- תפריט יומי מאוזן היטב, משמעו צריכת שומן שלא תעלה על 30 אחוז מהצריכה היומית, שילוב ירקות ופירות, אכילת דגנים מלאים וכד'.
- צריכת קלוריות גבוהה, בייחוד בשילוב עם פעילות גופנית מועטה, מובילה לסיכון גבוה יותר לסרטן השד.

- ✓ עשי את הצעדים לעבר תזונה בריאה ומאוזנת היטב, הכוללת את כל אבות המזון, סיבים תזונתיים, פירות וירקות האהובים עליך.
- ✓ כשאת מתלבסת מה לאכול, בחרי באפשרויות הבריאות.
- ✓ בדקי את ההרכב התזונתי על גבי התווית, והיי ערנית לתכולת השומן ולגודל המנה.

כיצד?

היום והלאה אני אגיד

.....

.....

.....

# הקפידי על משקל גופך

מדוע?

- משקל גוף עודף וחוסר פעילות גופנית אחראים ל- 33-25 אחוז ממקרי סרטן השד.
- שמירה על מדדי אינדקס מסת הגוף (BMI) של בין 18.5 ל-24.9 היא מרכיב חשוב בסגנון החיים שניים יכולות לבחור בו, כדי לעזור בהפחתת הסיכון שלהן לחלות בסרטן השד.
- עודף משקל (מדד מסת גוף - BMI - של 25 או יותר) או השמנת יתר (ערך BMI של 30 או יותר) הינם גורמים חשובים המגבירים את הסיכון להופעת סרטן שד לאחר גיל הפסקת הוסת.

✓ אכלי את כמות המזון הנכונה לגופך, כדי לשמור על משקל תקין.

✓ תשבי והיי ערה למדדי אינדקס מסת הגוף (BMI, מושג המתייחס למשקל הגוף)

$$\text{BMI} = \frac{\text{משקל}}{\text{גובה}^2}$$

✓ נקטי פעולות על מנת להבטיח שה-BMI הוא בין 18.5 ל-24.9.

✓ כאשר את מכינה לעצמך ארוחה בבית, או אוכלת מחוץ לבית - היי מודעת לגודל המנה, להרכבה ואל תפריזי באכילה.

כיצד?

מהיום והלאה אני אגמל

.....

.....

.....

# אם מלאו לך 50 - אל תשכחי לערוך בדיקת ממוגרפיה

- את מוזמנת לפנות בכל עת ליטלמידעי של האגודה למלחמה בסרטן לקבלת מידע בנושא מינעה ואבחון מוקדם - 1-800-599-995.
- ממוגרפיה הינה בדיקת הדמייה לגביה קיימת הסכמה רחבה על היותה הדרך הטובה ביותר לזהות סרטן שד בשלב מוקדם, לפני שהוא ניתן לזיהוי באמצעות מישוש.
- בישראל נהוגה תוכנית סריקה בממוגרפיה לנשים הנמצאות בקבוצת הסיכון בשיתוף כל קופות החולים, במסגרתה נשלח אליהן ישירות זימון לביצוע הבדיקה. לאחרונה דווח כי שיעור ההיענות לביצוע הבדיקה בישראל הוא הגבוה ביותר באירופה.
- מומלץ לכל אישה מגיל 50 ומעלה לעבור בדיקת ממוגרפיה אחת לשנתיים.

מדוע?

✓ שאלי את רופא המשפחה על התוכנית הלאומית לאבחון מוקדם של סרטן שד שיזמה האגודה למלחמה בסרטן ונהוגה בישראל.

✓ הכירי היטב את שדייך, וכני מיידית לרופא המשפחה אם תבחיני בשינוי, או במשהו חריג.

✓ אם הינך בעלת היסטוריה משפחתית של

סרטן שד (אם או אחות שחלו), הקפידי על

ביקורות מעקב קבועות אצל כירורג שד.

✓ לנשים בסיכון גבוה מומלצת בדיקת

ממוגרפיה מגיל 40 אחת לשנה, או בהתאם

להמלצות הרופא.

✓ אם אובחנת כנושאת המוטציה הגנטית

BRCA 1,2 את זכאית לבדיקת סריקה

ב-M.R.I אחת לשנה בין הגילאים 30 עד 70.

(מגיל 25 - אם קרובת משפחה בדרגה ראשונה

חלתה בסרטן שד מתחת לגיל 30).

איך?

אהיום והלאה אני אגיל

.....

.....

.....



**Europa Dona - הקואליציה האירופית של סרטן השד**  
היא ארגון שלא למטרות רווח, המייצג את האינטרסים של נשות אירופה בנוגע לסרטן השד מול הרשויות המקומיות והלאומיות, ומול מוסדות האיחוד האירופי; לקואליציה סניפים של קבוצות חברים ב-44 מדינות באירופה. האגודה למלחמה בסרטן מייצגת את הארגון בישראל.

אירופה דונה מחויבת להניע נשים ולפעול למען:

- שיפור ההסברה בנוגע למחלת סרטן השד.
- גילוי מוקדם באמצעות תוכניות סריקה בממוגרפיה המבוצעות בהתאם להנחיות האירופאיות לאבטחת איכות ולאבחון סרטן השד.
- טיפול מיטבי בסרטן השד.



**אירופה דונה**  
הקואליציה האירופאית  
לסרטן השד

### **האגודה למלחמה בסרטן**

משרד ראשי - בית מטי, גבעתיים  
רח' רביבים 7, ת.ד. 437 מיקוד 53103  
טלמידע 1-800-599-995  
יד להחלמה - לנשים המתמודדות עם סרטן השד: 1-800-36-07-07  
אתר האינטרנט: [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

רוש מושיטה יד



מובילת פרויקט רוש מושיטה יד



החברת הופקה באדיבות חברת