

בדיקת שד עצמית לאישה

בדקי את שדייך כל חודש באותו היום.

בדקי את עצמך שבוע לאחר תחילת הוסת שלך
כאשר הנפיחות והרגישות פחותות

1. בדקי את שדייך מול מראה האם יש תסמינים או
תופעות חריגות

2. בדקי היטב את הפטמות שלך, ייתכן שיש גושים
מאחורי הפטמה

3. במצב ישיבה או עמידה, השתמשי בכריות של שלוש
האצבעות האמצעיות – בחני באמצעות רמות לחץ קל, בינוני
ועמוק. (ראי שלב 4, לאזור שייבדק)

4. הבדיקה נעשית החל מעצם הבריוח וממשיכה כלפי מטה
ומעלה לאורך השד

5. שכבי במיטה בתנוחה בה רקמת השד שלך תהיה מפוזרת
בצורה אחידה. חזרי על שלב 3 ו-4

סימנים ותסמינים

- ✓ נפיחות בשד כולו או בחלקו (גם אם לא מורגש גוש מובהק).
- ✓ גירוי בעור או גבשושיות על העור (לעיתים נראות כמו קליפת תפוז).
- ✓ כאבים בשד או בפטמה.
- ✓ נסיגת/ השטחת הפטמה (היפוך פנימה).
- ✓ הופעת אדמומיות, קילוף בעור, התעבות של הפטמה או רקמת השד.
- ✓ הפרשה מהפטמה (שונה מחלב אם).