

## בדיקת שד/ חזה עצמית לגבר

בדוק את עצמך כל חודש באותו היום.

HEBREW  
LANGUAGE

1. בדוק את החזה שלך מול מראה האם יש תסמינים או תופעות חריגות

2. בחן את הפטמה. מרבית מהגברים מוצאים גושים מתחתיה.

3. בתנוחת ישיבה או עמידה, השתמש בכריות של שלוש האצבעות האמצעיות - בחן באמצעות רמות לחץ קל, בינוני ועמוק. (ראה שלב 4, לאזור שייבדק).

4. הבדיקה נעשית החל מעצם הבריח וממשיכה כלפי מטה ומעלה לאורך החזה

5. שכב במיטה בתנוחה בה רקמת החזה שלך תהיה מפוזרת בצורה אחידה. חזור על שלב 3 ו-4

### סימנים ותסמינים

- ✓ גוש או עיבוי ללא כאבים ברקמת השד
- ✓ שינויים בעור המכסה את החזה, כגון היווצרות גומות, הופעת קמטים, אדמומיות או קילוף בעור (הופעת קשקשים)
- ✓ שינויים בפטמה שלך כגון: אדמומיות, התעבות או היפוך פנימה של הפטמה.
- ✓ הפרשות מהפטמה שלך