

ללמוד מניסיון



4 לנצח את סרטן השד העצות הטובות ביותר של חולות שהחלימו ומומחיות מובילות

סרטן השד.

12/א' 23/א' 27/א'

עצות תומכות מתוך ניסיון, ומידע רפואי חשוב שיכול להציל חיים – נשים שהתמודדו או מתמודדות עם המחלה, ואנשי המקצוע המלווים אותן, נותנים את העצה הכי טובה שלהם למתמודדות עם סרטן השד | שיר-לי גולן



לילן כפן



משה פא



דן אברם



דן אברם



אריה רובל

טיפול נפשי באמצעות האינטרנט, הכולל סדרת מפגשים וירטואליים של טיפול מרחוק במרחב הביתי. המפגשים מאפשרים לנשים חולות, המתקשות לצאת מביתן, לשתף גורם מקצועי בקשייהן סביב המחלה, במטרה להעניק כלים להתמודדות ולצמיחה מתוך תקופה חשוכה זו. הטיפול ניתן על ידי מטפלת מוסמכת והוא אינו כרוך בתשלום. מומלץ לנשים חולות שלא יכולות לצאת מביתן ורוצות להסתייע בטיפול רגשי להיעזר בשירות הזה.

מ"ר אילנה פלד החלימה מסרטן מן השד: "התחלתי לעבור בדיקות ממוגרפיה וכירורג שד מגיל צעיר, ובגיל 50 התגלה אצלי גוש סרטני. הבדיקות השגרתיות הצילו אותי. הערנות שלי לימדה את שלוש בנותי שגם הן צריכות לעבור בדיקות באופן שגרתני. אני ממליצה לנשים שהגיעו לגיל המתאים ללכת להיבדק בצורה שיטתית ובכך לשמש דוגמה לנשים נותנות לגבי ההשתדלות האישית הבסיסית שכל אישה צריכה לעשות למען הבריאות שלה."

מ"ר אילנה פלד מנחת קבוצות בכירה בע"מ מותת "אחת מתשע": "נשים המגיעות לגיל 50 צריכות לגשת לבדיקות ממוגרפיה, צילום רנטגן של השד, שתפקידו לאתר גושים חשודים. במקרים מיוחדים עשוי כירורג השד לשייך לוח לבדיקה זו גם נשים בגיל צעיר יותר. נשים צעירות ונשים בוגרות שהשדיים שלהן צפופים או סמיכים צריכות לעבור בדיקות ממוגרפיה ואולטרסאונד. כמו כן, נשים שנמצאות בקבוצות סיכון צריכות להתייעץ עם רופא לגבי שגרת הבדיקות המתאימה להן."

מ"ר אילנה פלד מנחת קבוצות בכירה בע"מ מותת "אחת מתשע": "נשים המגיעות לגיל 50 צריכות לגשת לבדיקות ממוגרפיה, צילום רנטגן של השד, שתפקידו לאתר גושים חשודים. במקרים מיוחדים עשוי כירורג השד לשייך לוח לבדיקה זו גם נשים בגיל צעיר יותר. נשים צעירות ונשים בוגרות שהשדיים שלהן צפופים או סמיכים צריכות לעבור בדיקות ממוגרפיה ואולטרסאונד. כמו כן, נשים שנמצאות בקבוצות סיכון צריכות להתייעץ עם רופא לגבי שגרת הבדיקות המתאימה להן."

מ"ר אילנה פלד החלימה מסרטן השד: "בגיל 29, רגע לפני שעמדנו להתחתן, בן זוגי ואני גילינו שאני חולה בסרטן שד. הרופאים המטפלים שלי הציעו שאעשה טיפול לשימור פוריות. המחשבה על אובדן הפוריות הייתה

לאונקולוגיה גינקולוגית בבית החולים שערי צדק: "מומלץ לנשים עם היסטוריה משפחתית מוכחת של סרטן שד לבדוק אם הן נשאיות של המוטציות BRCA1 ו-BRCA2. נשים הנושאות גנים אלה מצויות בסיכון גבוה לחלות בסרטן שד. הסיכון בקרב נשאיות מוערך בכ-50%-80% להתפתחות סרטן השד עד לגיל 70. זאת לעומת כ-12% סיכון להתפתחות המחלה באוכלוסייה הכללית. לנשאיות המוטציות מומלץ להתחיל מעקב, הכולל בין השאר בדיקת רופא, ממוגרפיה ולעיתים אמצעי אבחון משלימים, בהתאם להחלטת הרופא המטפל, בגיל צעיר."

מ"ר אילנה פלד החלימה מסרטן השד: "במסגרת תופעות הלוואי של הטיפולים שיערי נשר. בהתחלה היה לי קשה להתרגל לדמות החישה והלא מוכרת שהשתקפה מולי במראה. היה לי חשוב להרגיש יפה ונשית למרות השינויים הפיזיים והנפשיים שעברתי. לכן הקפדתי לקבל טיפול מטיפוח יפות וכובעים מעוצבים. המשכתי להתלבש בצורה נשית שתגרום לי להרגיש שאני לא פחות יפה ממה שהייתי קודם. אני ממליצה לכל אישה המתמודדת עם סרטן השד ועם הקשיים ברימוי גוף הנלווים למחלה לעשות מה שהיא יכולה כדי לשמור על טיפוח, נשיות ומצב רוח טוב גם בצל המחלה."

מ"ר אילנה פלד מנחת קבוצות בכירה בע"מ מותת "אחת מתשע": "כרבע מהחולות החדשות בסרטן השד מדי שנה הן נשים צעירות מתחת לגיל 50. גי' לוי מוקדם של המחלה מעלה את סיכויי הריפוי ל-92%. לאור זאת, אנו בעמותה קוראות לנשים החל מגיל 30 לקחת אחריות על חייהן וללכת להיבדק מדי שנה אצל כירורג שד. ערנות ומוודעות הן לעיתים המפתח להצלת חיים."

מ"ר אילנה פלד "כשנתי ליטל חלתי, צפיתי מהצר בהתמודדות הנפשית המורכבת שלה עם המחלה. ליטל התקשתה לצאת מהבית בזמן המחלה, וטיפול רגשי, שיכול היה להקל עליה מאוד, לא היה נגיש עבורה. לכן הקמנו בשיתוף עם עמותת "אחת מתשע" את "קו ליטל" - קו חם המספק

לנצח את סרטן השד. חולה בסרטן שד גרזרתי: "ההתמודדות עם סרטן השד היא כמו רכבת הרים - פעם את למעלה ופעם את למטה, אין לדעת מה יילד יום. לכן אני מציעה לנשים המתמודדות עם המחלה להתקדם צעד צעד, מתוך אופטימיות והבנה שכל יום הוא ברכה. העריכו את המתנות הקטנות שהחיים מעניקים לכן וזכרו שהמצב שבו אתן נמצאות כרגע הוא זמני, הרפואה המתקדמת מציעה פתרונות להחלמה ולשיפור איכות החיים."

מ"ר אילנה פלד מומחה לכירורגיה גינה אונקולוגית, בית החולים אסותא: "נשים המאובחנות בסרטן השד חוששות מהפגיעה האסתטית בשד או מהצורך בכריתה מוחלטת שלו. שינויים אלה עלולים להיות מלחיצים, אבל יש פתרונות. במקרים רבים ניתן לבצע ניתוחים להסרת הגידול המשמרים את השד עם פגיעה מינימלית באסתטיקה שלו, באמצעות טכניקות שנקראות אונקופלסטיקה. בנוסף, כדי לקצר את זמן טיפולי ההקדנה, נשים המתאימות לכך יכולות לקבל טיפול של קרינה תוך-ניתוחית במהלך הניתוח עצמו להסרת הגידול בשד, שחוסך את הצורך בטיפול קרינתי חיצוני סטנדרטי שנמשך שלושה עד שישה שבועות ויכול לכלול סיבוכים כמו כוויות, אדמומיות ופגיעות אסתטיות בשד. מומלץ לבדוק מול הכירורג המטפל את התאמתן לטיפולים מסוג זה."

מ"ר אילנה פלד עו"ם קלינית, עמותת "אחת מתשע": "התליך הגילוי והאבחון של סרטן השד הוא תקופה של בלבול, חוסר אונים וחוסר שליטה על החיים. לוקח זמן עד שמתקבלת אבחנה סופית ונקבעת תוכנית טיפול. זו תקופה של המתנה, שבה יש לדעת לקבל את העובדה שאין שליטה ולהבין שעם כל הפחד והחרדה, בסוף תהיה תשובה וכל חלקי הפאזל יורכבו. אני ממליצה לנשים המתחילות את מסע ההתמודדות עם סרטן השד לקחת נשימה ארוכה, לחשוב מה עושה לכן טוב, לשתף אחרים ולהקיף את עצמכן בסביבה תומכת ועוזרת."

מ"ר אילנה פלד מנחת היחידה

הדבר הכי קשה עבורי בהתמודדות עם המחלה. הקפאנו עוברים, ואלה עדיין ממתנים לנו, אם נצטרך אותם. היום, ארבע שנים אחרי הגילוי, אני אמה לרפאל המתוק, שחוגג בקרוב שנתיים, ובחודש תשיעי עם בת. אני ממליצה לנשים צעירות שחלו וטרם הספיקו לחוות או למצוא את חוויית האימהות על טיפולי שימור פוריות, שיהיו 'תוכנית ביטחון' למקרה שהפוריות שלהן תיפגע/תדרר בעקבות הטיפולים הכימותרפיים."

מ"ר אילנה פלד החלימה מסרטן השד, בעלת חנויות לאביזרים ולמוצרי אופנה לנשים

חורה נכוחות

סרטן השד הוא הגידול הממאיר הנפוץ ביותר בקרב נשים. אחת מכל שבע נשים ביישראל עלולה ללקות במחלה במהלך חייה, ומספר החולות גדל בשנים האחרונות. ד"ר אהובה גרובשטיין, מנהלת מכון השד החדש במרכז הרפואי רמת אביב, עונה על השאלות הבסיסיות בנושא:

האם אני בקבוצת סיכון?

כיוון שלסרטן השד יש לעיתים סיבות גנטיות, אם מישהי במשפחתך הקרובה לקתה פעם בסרטן השד, את מצויה בסיכון גבוה ועלייך להיבדק כבר מגיל 40 ואילך פעם בשנה, ומגיל 50 – פעם בשנתיים.

מהי בדיקת אולטרסאונד לזיהוי סרטן שד?

מכשיר האולטרסאונד משדר וקולט גלי קול בתדירות גבוהה, המעובדים באמצעות המחשב לתמונה המופיעה על המסך ומאפשרת לזהות הבדלים בצפיפות הרקמה ולהבחין בין גושים מוצקים לציסטות. הבדיקה פשוטה, קצרה וקלה, אינה כואבת ואינה מצריכה הכנות כלשהן. בבדיקה לא נפלטת קרינה, והיא בטוחה לחלוטין, גם לנשים בהיריון.

מהי בדיקת ממוגרפיה?

ממוגרפיה היא צילום רנטגן של השד, המצליח לגלות גם גושים קטנים שלא ניתנים לגילוי במישוש הן על ידי האישה והן על ידי הרופא. זוהי בדיקה מהירה ופשוטה, המתבצעת באמצעות הנחת השד בין שני לוחות, הלוחצים עליו ומשטחים אותו. הלחץ גורם לאי-נוחות קלה, אך הבדיקה נמשכת רק דקה או שתיים.

האם צריך לבצע גם בדיקת ממוגרפיה וגם אולטרסאונד?

מרבית הרופאים ממליצים על שילוב בין שתי הבדיקות, המעניק אחוז גבוה יותר של איתור גושים ושינויים בשד. עבור נשים צעירות, נשים בסיכון גבוה ונשים בעלות רקמת שד גבושה, בדיקת האולטרסאונד יעילה ואמינה יותר.

מה קורה במקרה של ממצא חשוד?

אם לאחר בדיקות הממוגרפיה והאולטרסאונד נותר חשד לגידול ממאיר, תידרש בדיקת ביופסיה – הוצאת דגימת רקמה זעירה לבדיקת מעבדה, המתבצעת בדרך כלל באמצעות מחט ובהרדמה מקומית. הדגימות נשלחות לבדיקה במעבדה פתולוגית. לאחר קבלת התוצאות יציג בפניך הרופא את הממצאים וימליץ על המשך מעקב או טיפול במידת הצורך.



סי'א 13/11



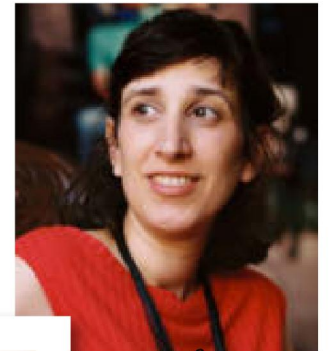
13/12/2016 א"ס



ח'א 13/11



3"ר 11/11 א"ס



11/11 ח'א א"ס



11/11 א"ס



13/11 א"ס



11/11 א"ס

מים מקצועיים ועם נשים שהיו במצב דומה כדי להבין את ההרגשה הפיזית שאחרי ואת המראה החיצוני והתוצאות האסתטיות.

3"ר 11/11 א"ס אינקולוג מומחה ומנהל המכון האונקולוגי בבית חולים ברזילי: "הטיפול המודרני בסרטן שד גרורתי מאריך משמעותית את חיי המטופלות. בזכות תרופות מסוימות מחלה זו הופכת אצל חלק מהנשים למחלה שחיים איתה לאורך זמן ובאיכות חיים טובה. ככל שמשך החיים מתארך גדל הסיכוי להופעת גרורות במערכת השלה. סרטן שד שהתפשט לשלד עלול לגרום לסיבוכים כמו

המתמודדות עם סרטן השד: "הצטרפתי למועדון הנשים החולות בסרטן השד במהלך החודש השלישי להיריון הראשון. אחרי שסיימתי את כל הטיפולים, נאלצתי גם לעבור כריתה מניעתית ולשחזור של השד השני עם רקמות שגולקו מהגב. הרבה נשים לא מבינות את ההשלכות שיש לכריתה ושחזור על איכות החיים, יש היבטים רבים שלא תמיד מדברים עליהם. המלצתי לנשים חולות היא לברר לגבי האפשרויות השונות ולא לרוץ ישר לעשות שחזור שד הכרוך בהחלמה קשה, כאשר התור צאה לא תמיד עומדת בצפיפות המטופלת. לפני שאת עוברת כריתה, דאגי להתייעץ עם גור-

צילומים: צביקה טישלר, גיל נחושתן, אלכס קולמויסקי, דנה קופל, יח"צ

פת החולים (שמעבר להשתתפות בעלות הטייפולים אמורה לשאת בהוצאות הנסיעה אליהם, למשל) ולרשויות המס (לצורך קבלת פטורים). שווה לפנות גם לרשות המקומית, שכן ישנן הטבות לחולות כמו הנחה בארנונה."

13/11 א"ס מחלימה מסרטן השד: "חשוב לנשום עמוק, לספור עד עשר ולהבין שגם כשהארמה רועדת והכל סביבך נראה שחור ונדמה לך שהגיע הזמן לתכנן הלוויה, מוטב לחשוב על החתונות שעוד תשתתפי בהן. יש סיבות טובות לפחד מהסרטן, אבל אפשר לשרוד אותו, המשימה הזאת אפשרית. מותר להוריד הילוך, לפעמים להיות קצת על ניוטרל זו התרופה הטובה ביותר לאותו יום. אנחנו לא רגיי לות לזה, אבל זה חיוני מדי פעם – לתת לעצמנו את הזמן והאפשרות לעכר מה שקורה לנו כדי לא לפספס ולא לעשות טעויות." ●