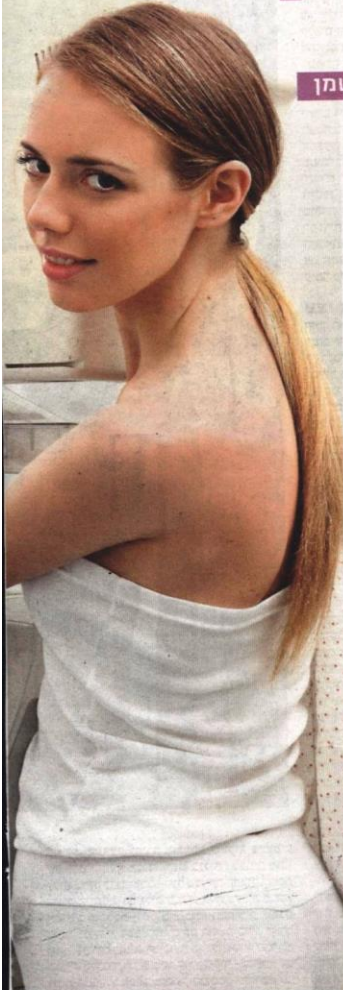


# כל החיים לפניהן



סרטן שד | פרופ' מרדכי גוטמן

בניגוד למה שעדיין נהוג לחשוב, סרטן השד הוא לא מחלה של מבוגרות בלבד. חמישה עד שמונה אחוזים מהחולות הן נשים צעירות, ובמדינות המפותחות זהו גורם המוות השלישי בקרב בנות 15-44. רק עכשיו מתחיל עולם הרפואה להבין שלאולוסיה זו יש מאפיינים ייחודיים שדורשים טיפול מותאם

כל אישה מכירה היטב את המספר המפחיד "אות מתשע", וכמעט כל אחת מכירה או שמעה על מכרה, קרובה או רחוקה, שחלתה בסרטן השד. כאשר נשים צעירות משוחחות על סרטן השד עם חברותיהן, הן מפרות כי אחת מכל תשע מהן תאבדן מחלה במחלה, וכל אחת חוששת שזו תהיה היא. אך לא כך הדבר. "אות מתשע" – הדיוס ישנם מחקרים הטוענים שמדובר כבר באחת משמונה – הבוגנה היא שאחת מתשע נשים תחלה במהלך כל שנות חייה, לאו דווקא בגיל צעיר. למעשה סרטן השד אינו כה שכיח בנשים צעירות. לפי מחקר שנערך ארגון הבריאות האמריקאי, לאישה מתחת לגיל 35 יש סיכוי של אחד ל-2,000 לחלות בסרטן שד, לאישה בת פחות מ-45 יש סיכוי של אחד ל-230, לאישה מתחת לגיל 55 יש סיכוי של אחד מ-68, וכך הסיכוי עולה ועולה ומגיע לאחת מתשע בנשים מעל גיל 80.

**המחלה מגיעה בשיא החיים**  
צעירות (מתחת לגיל 45) הן כחמישה עד שמונה אחוזים מכלל החולות בסרטן השד. זהו מספר נמוך אך לא זניח. על פי מחקר של ארגון הבריאות העולמי, במדינות המפותחות סרטן שד הוא גורם המוות השלישי בקרב נשים בנות 15-44. עולם המחקר הרפואי מתחיל כיום להכיר באולוסיה זו כבעלת מאפיינים ייחודיים הרורשים טיפול מיוחד. נוסף על כך יש להן מאפיינים אישיים יוצאי דופן, ורופאתן צריכים להיות מודעים להם.  
סרטן השד "תופס" את החולות הצעירות בשיא חייהן: בשיא הקריירה, בשיא הווגיות והמיניות ובשיא הפרייה, וככל שהחולה צעירה יותר הטיפול במחלה מורכב יותר. כאשר

## השמנה מעלה את הסיכון למיגרנה

אנשים שמנים מאוד נמצאים בסיכון מוגבר ללקות במיגרנה אפיוורית, כך עולה ממחקר שנערך באוניברסיטת ג'ונס הופקינס בבולטימור ופורסם בכתב העת Neurology בספטמבר. מיגרנה אפיוורית – הסוג הנפוץ יותר של המיגרנה – נמשכת פחות מ-14 ימים בחודש, בעוד שמגרנה כרונית נמשכת לפחות 15 ימים בחודש. במחקר שכלל יותר מ-3,800 מבוגרים, נמצא שאנשים בעלי מדרס גוף גבוהה נטו 80 אחוז יותר סוכניות הידיעות

## פעילות גופנית לטווח קצר לא מועילה לשנת לילה טובה

אם החלטתם לעשות כושר במשך זמן קצר כדי לפתור את בעיות השינה שלכם – מפתח לכם אכזבה. לפי מחקר שנערך באוניברסיטת גרונוונגטון בשיקגו, תוכנית אימון גמוררת יכולה לעזור לטובלים בני דורו שינה, אבל ההשפעה החוקה מלהיות מיידית. "אנשים רבים פתרוני ירדו, ואם זה לא קורה הם מתיאשים" אמרת ד"ר קלי ראוון, מנהלת התוכנית לרפואת שינה ותינוגותית, שעמדה בראש המחקר. "אבל כמו ברידה במשקל או בכל שינוי התנהגותי אחר, יש למרוך את התקרבות לאורך חודשים", היא מוסיפה. סוכניות הידיעות

## חצי שנת הנקה עשויה להפחית סיכון להשמנת יתר

גורמי השפעה בקרב ילדים כמו בלעית במשך חצי שנה מסייעת במלחמה נגד ההשמנת יתר. במחקר שנערך באוניברסיטת אוקיאהה ביומן ופורסם בכתב העת Pediatrics, נבדקו 43 אלף ילדים יפנים. ש-20 אחוז מתוכם ינקו כל-עדות במשך שישה חודשים. לפי התוצאות, בכל הקשור לסיכויי השמנה, ההנקה עדיפה על פני האכילה בפורמולה. הילדים שניקו נטו ב-15 אחוז פחות לערוף משקל בגיל ששע וכן ב-45 אחוז פחות להשמנת יתר. המחקר הביא בחשבון ילדים. סוכניות הידיעות



במחקר שסקר יותר מ-600 אלף ילדים, נמצא שילדים בעלי עודף משקל נוטים יותר לסבול מאסתמה וכן להיות בעלי תסמינים חמורים



**מומלץ לנשים החל מגיל 20 לבצע בדיקת שד אחת לשנה אצל כירורג מומחה וכן להיות מודעות לגופן, להכיר את מבנה השדיים שלהן ולפנות לרופא מיד עם הופעת סימנים חשודים**

**סרטן השד תופס את החולות הצעירות בשיא חייו: בשיא הזוגיות והמיניות ובשיא הפירוק. וככל שהחולה צעירה יותר - הטיפול במחלה מורכב יותר**

המסופלת הרופא ניגשים לבניית תוכנית טיפול - שמתחילה בדרך כלל אצל הכירורג, שמעורב כבר משלב האבחנה - יש צורך להפנות זקוק מיוחד למרכיבים כגון סימור השד, טיפולים הורמונליים, אובדן חשק מיני, חשש מהפסקת וסת מוקדמת ושימור פוריות.

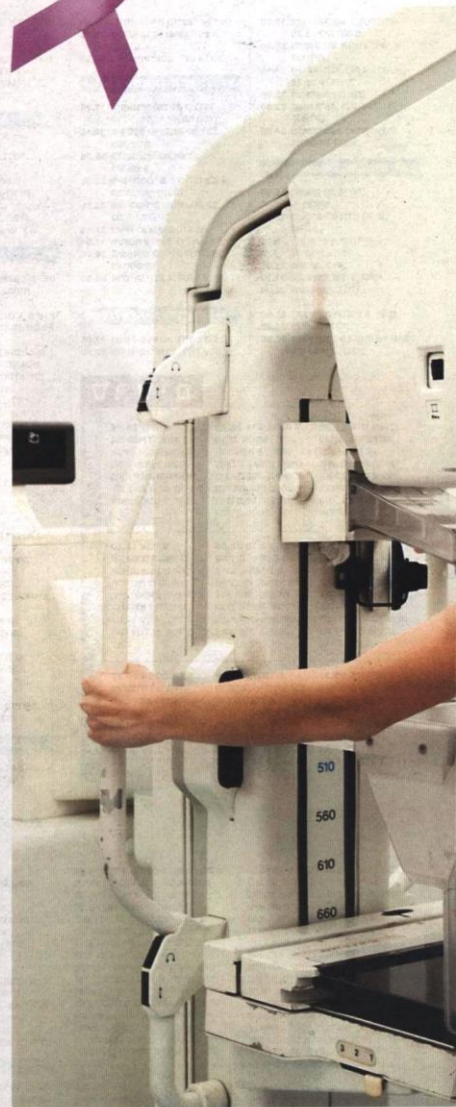
**יותר יגדולים על רקע גנטי**  
הסיבות לסרטן שד בנשים צעירות אינן ידועות. רוב מקרי סרטן השד (90-85 אחוז) אינם בעלי רקע גנטי תורשתי שידוע

לנו, אך בנשים צעירות סיפור הגדולים שיש להם רקע כזה גבוה יותר (כ-30 אחוז). לכן אם קיים סיפור משפחתי של סרטן השד או של סרטן השחלה, יש לבצע בדיקת גנטי כבי לוחות אם המטופלת נשאית של שינוי באחד משני הגנים הידועים לנו המעורבים בסרטן השד: BRCA1 ו-BRCA2. כיוון שעבור נשים צעירות אין בדיקות סקר כגון ממוגרפיה תקופתית, האבחנה של סרטן השד אצלן היא בדרך כלל במישור של נוש בשד על ידי האישה עצמה או על ידי רופא. חשוב לציין שאין המלצה כי נשים צעירות יבצעו בדיקות שד עצמיות. זאת כיוון שמדובר בבדיקה שדורשת מומחיות גבוהה בשל הצפיפות של רקמת השד של נשים צעירות. עם זאת מומלץ לנשים החל מגיל 20 לבצע בדיקת שד אחת לשנה אצל כירורג מומחה וכמו כן להיות מודעות לגופן, להכיר את מבנה השד שלהן ולפנות לרופא מיד עם הופעת סימנים חשודים (נוש, שינויים בעור השד, הפרשה מהפסקת וסת).

אם אישה צעירה חשה בנוש, יפנה אותה הכירורג לבדיקות הרמיה שונות. לרוב מתחילים בממוגרפיה, אך כאמור בגלל המבנה הייחודי של רקמת השד בנשים צעירות תוצאות הממוגרפיה לעיתים קשות לפענח ובדיקה זו אינה מספיקה. לכן תישלח האישה לבדיקות נוספות, כמו אולטראסאונד ובדיקת MRI.

לסיכום, סרטן שד אינו שכח מאור אבל נשים צעירות אך עם זאת הוא קיים, ולגילוי הסרטן בגיל הצעיר יש השלכות על כל תחומי החיים. נשים צעירות צריכות להיות מודעות לשינויים בשד ולפנות לרופא, רצוי כירורג, בכל מקרה של חשד לשינוי. ●

הכותב הוא י"ר איגוד הכירורגים בישראל, מנהל מחלקת כירורגית במרכז הרפואי שיבא ומנחה בכיר באגפי מדיקל



יותר של המחלה בהשוואה לילדים במשקל תקין

**היום במוסף זהנים בראים**

מאמא מיה: גם שחקנית עסוקה, גם אמא במשרה מלאה. אשת פישמן הרוסה מעייפות

לאחר שהורד מהמדיפה לפני שנתים וחצי, תחליף הקפה באלאנס שנועד להילחם ברעב - חוזר בגרסה חדשה

לידה קטטית "עור לעור" חוסכת את הניתוק המיידי והמתסכל בין האם לתינוק

מחקר ישראלי: מוחם של תולים המוגדרים כ"צמח" מגיב לגירויים רגשיים

פיפטי-פיפטי: ליקר אלקריב יש יום הולדת והוא רוצה במתנה את עצמו, אבל חדש

**לרכישת מיוני 3778\***

למנויי יריעות אחיות