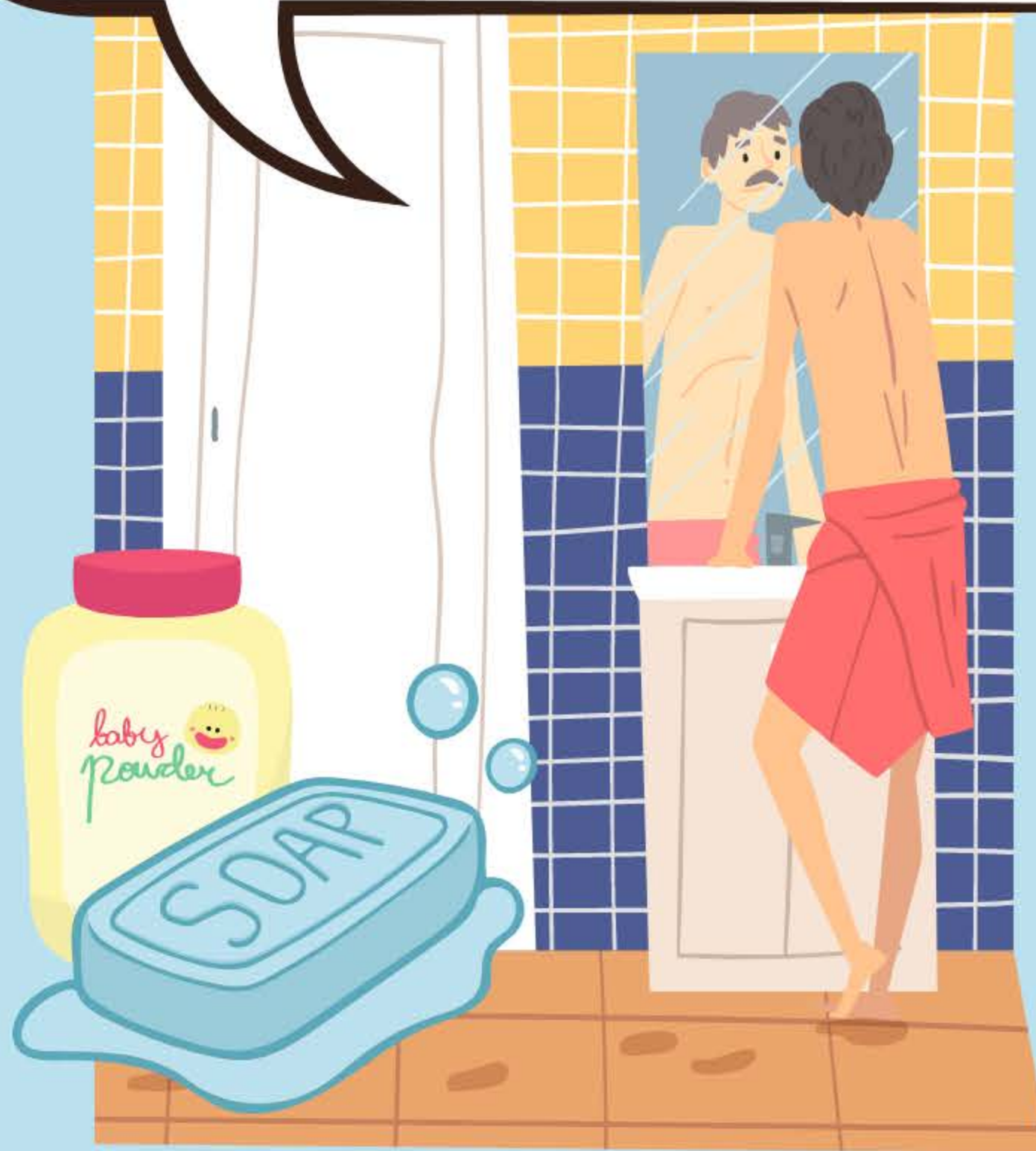


BAGAIMANA MELAKUKAN PEMERIKSAAN SENDIRI PAYUDARA LELAKI



Pemeriksaan payudara sendiri membantu anda memahami rasa normal payudara awda.



MENGAPA IA DILAKUKAN

Pemeriksaan payudara sendiri membantu awda memahami rasa normal payudara awda.

Awda perlu berjumpa dengan doktor perubatan secepat mungkin sekiranya awda mendapati sebarang perubahan atau kelainan daripada biasa yang terdapat pada payudara awda.

PERSEDIAAN AWAL

Sebelum awda memulakan pemeriksaan payudara sendiri, awda perlu hadir untuk membincangkan cara dan teknik dengan doktor atau jururawat awda.



MULAKAN DENGAN MELIHAT PAYUDARA AWDA

- Duduk atau berdiri tanpa baju di hadapan cermin dengan tangan di sisi awda. Lakukan perkara berikut:
- Menghadap ke depan dan cari perubahan kulit atau perubahan pada ukuran, bentuk atau simetri payudara dan puting.
- Tekan tangan pada pinggul dan periksa payudara awda. Perhatikan payudara dari sisi kiri ke kanan dan sebaliknya.
- Angkat tangan ke atas dan periksa payudara awda.

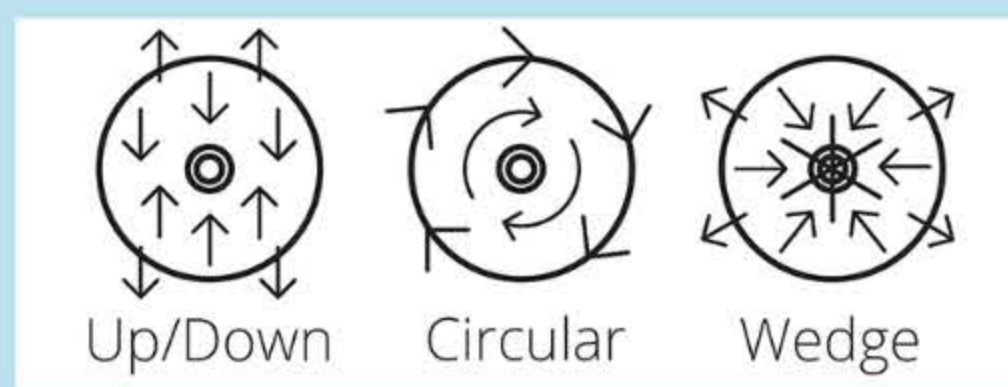
SETERUSNYA, GUNAKAN TANGAN AWDA UNTUK MEMERIKSA PAYUDARA AWDA

Lakukan ini semasa:

- Sambil berbaring. Semasa berbaring, tisu payudara akan meregang, menjadikannya lebih nipis dan lebih mudah untuk dirasai.
- Tempatkan tangan kanan di bawah kepala. Lumuri tangan kiri dengan losyen dan gunakan jari untuk meraba payudara kanan.
- Gunakan jari untuk menekan-nekan bagian demi bagian dengan lembut.
- Pastikan semua permukaan payudara telah diperiksa.
- Tempatkan ibu jari dan jari telunjuk awda di sekitar puting, lalu tekan perlahan, dan perhatikan jika ada cairan yang keluar.
- Ulangi prosedur di atas pada payudara yang lain.
- Awda juga dapat memeriksa payudara semasa mandi. Busa sabun akan memudahkan pergerakan tangan untuk memeriksa benjolan atau perubahan pada payudara. Angkat satu tangan ke belakang kepala. Dengan tangan lain yang dilumuri sabun, raba payudara di sisi tangan yang terangkat. Gunakan jari untuk menekan-nekan bagian demi bagian dengan lembut. Lakukan pada payudara di sisi lain.

PANDUAN UMUM YANG PERLU DIINGATI

- Gunakan tiga jari tengah awda dan gerakkan tangan awda dalam bentuk bulatan kecil di sekitar payudara.
- Gunakan tekanan berbeza. Mulakan setiap kawasan dengan sentuhan ringan hingga tekanan yang mendalam sebelum beralih ke tempat seterusnya.
- Jangan tergesa-gesa.
- Ikuti satu teknik untuk memastikan awda memeriksa keseluruhan payudara awda.



BILA HENDAK BERJUMPA DOKTOR

Jika anda melihat ada perubahan pada payudara seperti ketulan atau cecair dari puting susu, doktor awda mungkin mengesyorkan ujian tambahan untuk pemeriksaan lanjut seperti pemeriksaan payudara klinikal, ultrasound dan mamogram.

