

Bagaimana Melakukan Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP)

Terdapat pelbagai cara untuk melakukan PSP. Lakukanlah semasa mandi atau berbaring di atas katil. Air atau sabun adalah pelincir yang bagus. Setiap posisi memberikan sudut yang membolehkan awda untuk mencapai kawasan yang berbeza.



Berdiri di hadapan cermin dengan kedua tangan di sebelah awda. Kemudian angkat kedua-dua tangan menegak di atas kepala awda.

Perhatikan perubahan yang tidak normal seperti kelekukan atau lopak pada kulit payudara, perubahan saiz payudara dan tekstur.



Kemudian, letakkan kedua tangan di pinggang dengan dada ke hadapan untuk melihat jika terdapat kelainan pada payudara. Gunakan tangan kanan untuk payudara kiri dan sebaliknya.



Wedge

Line

Circle

Gunakan tekanan berbeza. Mulakan setiap kawasan dengan sentuhan ringan hingga tekanan yang mendalam sebelum beralih ke tempat seterusnya.



Gunakan tiga jari tengah awda dan gerakkan tangan awda dalam bentuk bulatan kecil di sekitar payudara.



5 corak carian PSP

Teruskan proses bagi seluruh kawasan, luncurkan tangan awda bermula dari tulang selangka ke puting mengikut arah jam dari ketiak ke lurah dada.

Akhir sekali, picit puting susu awda dengan lembut dan cari pelepasan luar biasa (cecair darah atau kuning).

Muka Seterusnya



PANTAI JERUDONG
SPECIALIST CENTRE

Early Detection and Cancer Prevention Services
Level 2, Pantai Jerudong Specialist Centre
BG3122 Jerudong, Brunei Darussalam

T +673 2611433 ext. 1515

Sambungan



Baring dan letakkan bantal kecil atau tuala yang dilipat di bawah bahu kanan awda. Letakkan tangan kanan di belakang kepala awda.

Letakkan tangan kiri awda pada bahagian atas payudara kanan dengan jari tertutup dan rata. Losyen badan atau bedak boleh membantu membuat bahagian pemeriksaan ini lebih mudah.



Menggunakan Kaedah "Menyapu & Berjalan":

7



Bayangkan bulatan di sekeliling payudara dan dibahagikan kepada 12 bahagian seperti muka jam.

8



Letakkan tiga jari awda satu setengah inci di bawah tulang selangka di atas bulatan.

9



Teruskan pemeriksaan di sekitar payudara dengan mengikut hala tuju jam.

Sentiasa mulakan dari kawasan luar payudara menuju ke puting.

Ulang langkah 8 dan 9 dengan kaedah "berjalan" menggunakan 3 jari awda dengan tekanan sederhana dan merasa untuk benjolan atau biji.

Gunakan tekanan sederhana, "sapu" jari awda menuju ke arah puting.

10



Letakkan satu jari pada setiap sisi puting dan tekan ke bawah untuk mengesan pelepasan dari puting.

Periksa payudara, ketiak dan puting yang sebelah dengan menggunakan kaedah yang sama.



PANTAI JERUDONG
SPECIALIST CENTRE

Early Detection and Cancer Prevention Services
Level 2, Pantai Jerudong Specialist Centre
BG3122 Jerudong, Brunei Darussalam
T +673 2611433 ext. 1515