

PESANAN KESEDARAN DIRI UNTUK MENCEGAH KANSER PAYUDARA



1 KETAHUI RISIKO ANDA

- Rujuk kepada kedua belah pihak keluarga untuk mengetahui lagi sejarah kesihatan keluarga terutama sekali kanser
- Rujuk kepada doktor tentang risiko penyakit barah payudara anda

2 JALANI PEMERIKSAAN

- Rujuk kepada doktor tentang pemeriksaan yang sesuai untuk anda jika anda dalam risiko yang tinggi
- Menjalani Mammografi setiap tahun bermula pada umur 40 tahun jika anda dalam risiko yang sederhana
- Menjalani 'Clinical Breast Examination' sekurang-kurangnya 3 tahun sekali bermula pada umur 20 dan setiap tahun bermula pada umur 40

3 MENGETAHUI APA YANG NORMAL UNTUK ANDA

- Segera berjumpa doktor jika awda mendapati perubahan pada payudara awda:
 - Benjolan, keras dan ketebalan di dalam payudara atau di kawasan bawah ketiak awda
 - Bengkak, kehangatan, kemerahan dan kegelapan kulit di kawasan payudara
 - Perubahan pada ukuran atau bentuk payudara

- Kelekukan atau lopak pada kulit di bahagian payudara
- Mengalami rasa gatal atau ruam pada kawasan puting payudara
- Keterbalikan puting atau kawasan lain payudara yang berkedut atau "tertarik"
- Keluar cecair dari puting secara tiba-tiba
- Mengalami rasa sakit yang baru di bahagian payudara yang tidak hilang

4 MENJADIKAN CARA HIDUP SIHAT SEBAGAI PILIHAN ANDA

- Mengekalkan berat badan yang sehat
- Menambah senaman sebagai salah satu rutin seharian
- Menghadkan pengambilan alkohol
- Menghadkan rawatan penggunaan hormon selepas menopause
- Menyusukan bayi boleh mengurangkan risiko barah payudara
- Melakukan pemeriksaan sendiri payudara (Breast Self-Examination) di antara hari ke 10-14 selepas haid pada setiap bulan

POINTERS ON BREAST SELF-AWARENESS TO PREVENT CANCER



1 KNOW YOUR RISK

- Consult both sides of your family on their medical history of cancer
- Consult your doctor on your risk of breast cancer

2 GO FOR CHECK-UPS

- Consult your doctor on appropriate screening tests to undergo if you happen to be at high-risk
- If you are at moderate risk, it is recommended that you perform annual mammograms once you reach 40 years of age
- It is also recommended that you perform a Clinical Breast Examination at least once every 3 years starting the age of 20 years and performing it yearly when you reach 40 years of age

- Changes in the size and shape of breast
- Dimpling on the skin around the breast area
- Itching or rash around the nipple
- Inversion of nipple or "pulling in" of other areas of the breast
- Sudden discharge of fluid from the nipple
- New pain emerging at an area of the breast that does not go away

3 KNOW WHAT IS NORMAL FOR YOU

- If you noticed any breast abnormalities, engage your doctor immediately
- Lump, hardening and thickening in the breast or armpit area
- Swelling, heating up, redness and darkening of skin in the breast area

4 ADAPTING A HEALTHY LIFESTYLE

- Maintain a healthy weight
- Incorporating exercise as a daily routine
- Restricting alcohol consumption
- Restricting menopausal hormone replacement treatment
- Breastfeeding can reduce risk of breast cancer
- Perform monthly 'Breast Self-Examination' on the 10-14th day of your menstrual period