

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