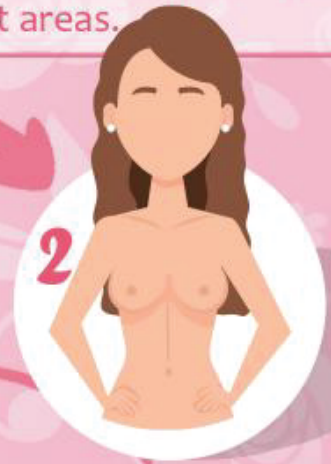


How to Perform Breast-Self Examination (BSE)

There are many ways to do BSE. Try it in the shower or lying down on your bed. Water or soap is a good lubricant. Each position gives a different angle and allows you to reach different areas.

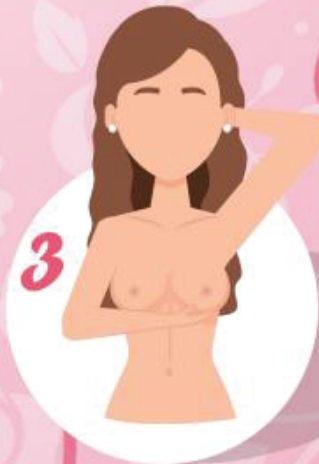


Stand in front of the mirror with both arms on your side. Then lift both arms straight up above your head.



Next, place your hands on your hips with chest forward to see any abnormalities of the breast. Use right hand for left breast and vice versa.

Look for changes or abnormalities such as inverted nipples, puckering, dimpling, changes in breast size and textures.



Wedge

Circle

Line



Use the pads of your three middle fingers, move your hands in small circular motions around the breast.



Continue the process over the entire area, glide your hand from the clavicle towards the nipple in a clockwise motion from armpit to cleavage.

Use different amount of pressure, starting each area with light touch and progressing to deep pressure before moving on to the next spot.

Finally Squeeze your nipples gently and look for unusual discharges (blood or yellow fluid).

Next Page



**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

Cont.



Lie down and place a small pillow or folded towel under your right shoulder. Put your right hand behind your head.

Place your left hand on the upper portion of your right breast with fingers together and flat. Body lotion or talcum powder may help to make this part of the exam easier. Repeat with the other breast like above.



Using the "Sweep & Walk" Method:

7



Imagine the breast to be circle and divided into 12 wedges, like the face of a clock.

8



Place the pads of your three fingers one half inches below the collarbone at the top of the circle.

Applying medium pressure, slide ("sweep") your fingers toward the nipple.

9



Continue around the breast, moving from one wedge to the next in a clockwise direction. Do all 12 wedges.

Always start from the outer area of the breast moving towards the nipple.

Repeat steps 8 and 9 by "walking" your 3 fingers with medium pressure to feel for lumps or bumps.

10



Place one finger on each side of the nipple and press down to see if there is any fluid discharge from the nipple.

Examine the other breast, armpit and nipple using the same method.

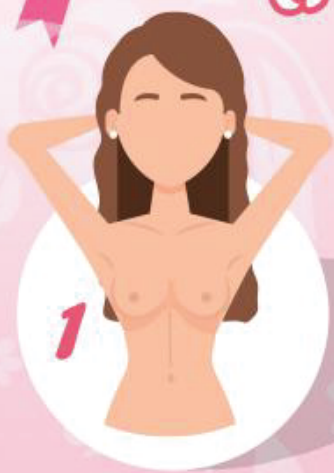


PANTAI JERUDONG
SPECIALIST CENTRE

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

Bagaimana Melakukan Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP)

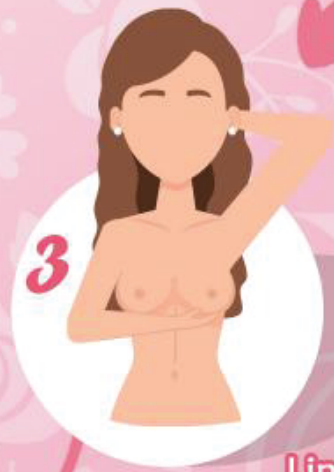
Terdapat pelbagai cara untuk melakukan PSP. Lakukanlah semasa mandi atau berbaring di atas katil. Air atau sabun adalah pelincir yang bagus. Setiap posisi memberikan sudut yang membolehkan awda untuk mencapai kawasan yang berbeza.



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.



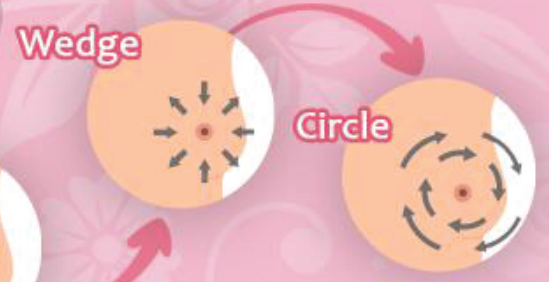
Kemudian, letakkan kedua tangan di pinggang dengan dada ke hadapan untuk melihat jika terdapat kelainan pada payudara. Gunakan tangan kanan untuk payudara kiri dan sebaliknya.



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



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



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

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

MuKa Seterusnya

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