

# HOW TO DO BREAST SELF EXAM IN MEN



A breast self-exam for breast awareness is an inspection of your breasts that you do on your own



## WHY IT IS DONE

A breast self-exam helps you understand the normal look and feel of your breasts. If you notice a change in your breasts, you can report it to your doctor.

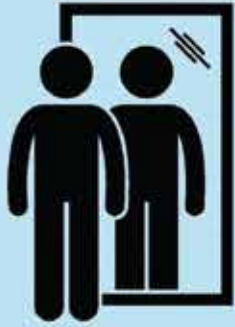
## HOW TO PREPARE

Before you begin breast self-exams for breast awareness, you may find it helpful to discuss the instructions and technique with your doctor or nurse.



## BEGIN WITH A VISUAL EXAMINATION OF YOUR BREASTS

Sit or stand shirtless in front of a mirror with your arms at your sides. To inspect your breasts visually, do the following:



- Face forward and look for puckering, dimpling, or changes in size, shape or symmetry.
- Check to see if your nipples are turned in.
- Inspect your breasts with your hands pressed down on your hips.
- Inspect your breasts with your arms raised overhead and the palms of your hands pressed together.

## NEXT, USE YOUR HANDS TO EXAMINE YOUR BREASTS



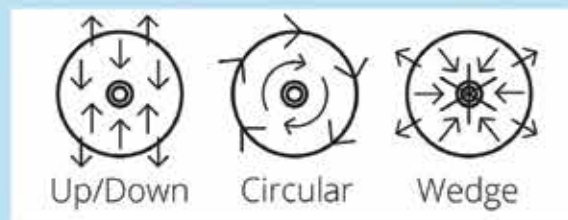
Perform the manual part of the breast exam by:

- Lying down. Choose a bed or other flat surface to lie down on your back. When lying down, breast tissue spreads out, making it thinner and easier to feel.
- In the shower. Lather your fingers and breasts with soap to help your fingers glide more smoothly over your skin.



## GENERAL TIPS TO KEEP IN MIND

- Use the pads of your fingers, not the very tips, of your three middle fingers for the exam.
- Use different pressure levels to feel different depths of the breast.
- Take your time. Don't rush.
- Follow a pattern to ensure you examine your entire breast.



## VISIT YOUR DOCTOR

If you notice any changes in your breasts like a lump or nipple discharge, your doctor may recommend additional tests and procedures to investigate breast changes, including a clinical breast exam, mammogram and ultrasound.

Source:  
[MayoClinic.org](https://www.mayoclinic.org)  
Scan QR code for  
more info

Early Detection and Cancer Prevention Services  
Level 2, Pantai Jerudong Specialist Centre,  
Kg. Jerudong, BG3122, Brunei Darussalam  
2613333 ext 1515



PANTAI JERUDONG  
SPECIALIST CENTRE

# 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.

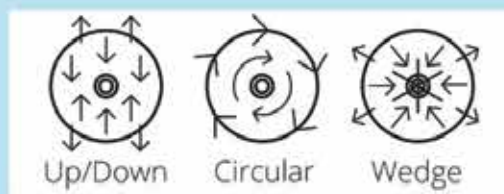
## SETERUSNYA, GUNAKAN TANGAN AWDA UNTUK MEMERIKSA PAYUDARA AWDA

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.

