

Payudara adalah dalam pelbagai bentuk dan saiz. Rupa bentuk dan saiz itu tidak akan kekal sepanjang hayat. Perubahan bentuk dan saiz payudara berlaku disebabkan oleh kedatangan haid, kehamilan, peningkatan umur atau perubahan berat badan.

Kebanyakan perubahan ini tidak merbahaya tetapi perlu diperiksa dan diawasi kerana ada sesetengah daripada perubahan itu mungkin merupakan tanda-tanda awal barah.

Pemeriksaan sendiri payudara perlu dilakukan sekali sebulan. Amalan ini akan menjadikan anda amat biasa dengan rupa bentuk dan saiz payudara sendiri. Dengan itu anda akan mengesan sebarang perubahan yang berlaku pada peringkat awal lagi.

Sekiranya perubahan berlaku pastilah anda mendapatkan pemeriksaan doktor. Kebanyakan ketulan atau benjolan tidak merbahaya. Walau bagaimanapun, sekiranya ketulan yang dikesan itu adalah barah, ingatlah;

Pengesanan Awal Dan Rawatan Perubatan Yang Segera Dapat Menyelamatkan Nyawa Anda!

Tanda-tanda Amaran

- perbezaan luarbiasa pada saiz dan bentuk payudara
- perubahan kedudukan puting
- puting menyorot ke dalam
- benjolan atau kedutan pada kulit
- ruam atau warna yang luar biasa pada kulit payudara
- cecair luar biasa dari puting
- ketulan di mana-mana bahagian payudara

Pemeriksaan Sendiri Payudara *adalah untuk* Semua Wanita –Tua, Muda, Berkahwin, Bujang, Remaja Termasuk Lelaki.

Pemeriksaan sendiri payudara harus dibuat:

- 🎗 Secara berterusan mengikut jadual
- 🎗 Sekali dalam sebulan
- 🎗 7–10 hari dari hari pertama haid
- 🎗 Pada hari yang sama setiap bulan jika putus haid
- 🎗 Pada hari yang sama setiap bulan semasa hamil
- 🎗 **PENGESANAN AWAL BOLEH MENYELAMATKAN NYAWA!**

PROVIDED AS A PUBLIC SERVICE BY
Estee Lauder Companies
&
Breast Cancer Welfare Association
Wilayah Persekutuan & Selangor



2nd Floor, Bangunan Salahuddin Abdul Aziz Shah,
16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan
Tel 03-7954 0133 Fax 03-7954 0122
Email bcwa@tm.net.my

PEMERIKSAAN SENDIRI PAYUDARA

**Kenali payudara anda.
LIHAT & PERIKSA payudara.
Ikutilah garis panduan ini.**

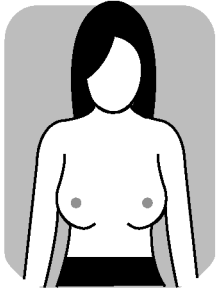


PEMERIKSAAN SENDIRI PAYUDARA

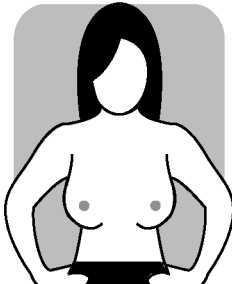
1 PERHATIKAN PAYUDARA ANDA

Tanggalkan baju anda sehingga ke pinggang dan berdiri di hadapan cermin.

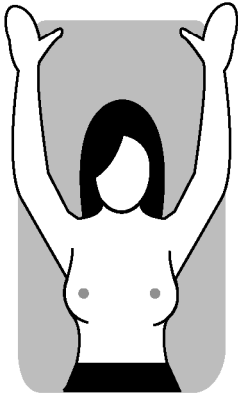
Perhatilah payudara dalam 4 kedudukan:



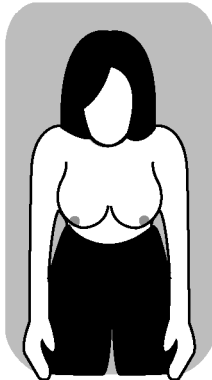
Kedua-dua lengan lurus di sisi



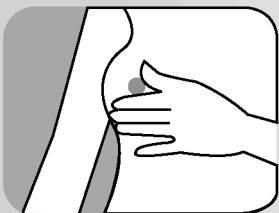
Kedua-dua tangan di pinggang



Kedua-dua tangan diluruskan di atas



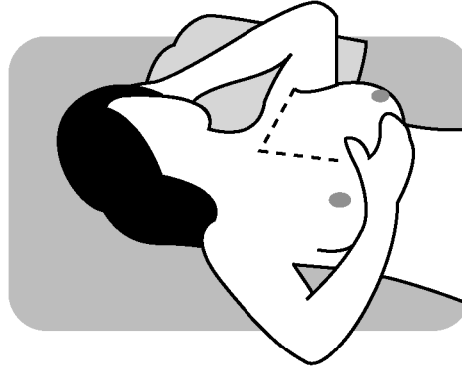
Tunduk ke hadapan



Adakah terdapat perubahan pada rupa bentuk payudara, warna dan tekstur kulit dan puting. Perhatikan kedudukan puting dan piat untuk memastikan ada atau tidak sebarang cecair atau darah.

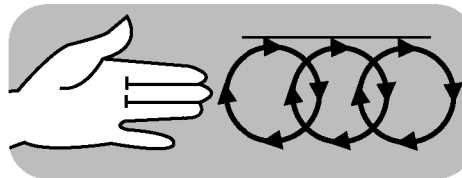
2 BARING DAN PERIKSA

Baring melintang dengan meletakkan bantal di bawah bahu KIRI. Ini membolehkan tisu payudara leper dan melebar. Letak tangan KIRI di bawah kepala. Gunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara KIRI. Periksa seluruh kawasan dari tulang selangka hingga ke garis kesan coli di bawah payudara.

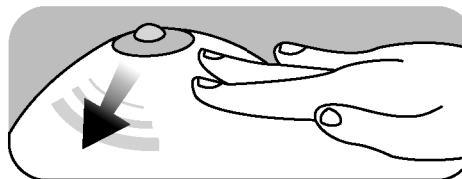


3 TEKNIK MEMERIKSA

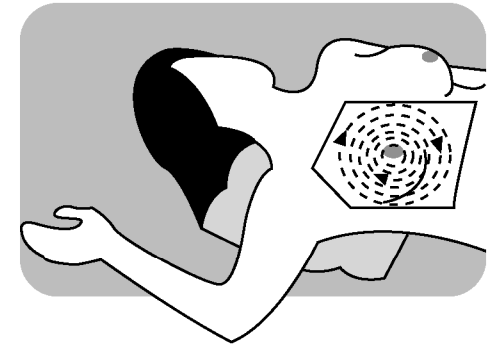
Rapatkan jari kedua hingga keempat dan gunakan bahagian yang rata untuk memeriksa. Gerakkan jari dalam bentuk bulatan kecil - sebesar 20 sen.



Tekan dengan perlahan tetapi mantap untuk memeriksa sebarang ketulan atau penebalan tisu.



Bayangkan payudara sebagai permukaan jam. Mulakan pemeriksaan di titik pukul 12 dan bergerak sekitar kawasan payudara sehingga sampai di titik permulaan tadi. Alih kedudukan jari ke bawah jarak anggaran satu jari dan ulang pergerakan pemeriksaan dalam bentuk bulatan kecil hingga sampai ke kawasan puting. Tolak puting ke tepi dan periksa bahagian bawah dan sekeliling puting. Mungkin anda terasa benjol panjang tisu-tisu yang mantap di bawah payudara. Ini adalah tisu normal yang menyokong payudara.



Cara atas & bawah Pergerakan pemeriksaan boleh juga dilakukan dalam bentuk jalur menegak dari atas ke bawah.

4 KETIAK

Alih lengan kiri lurus ke bawah di sisi. Periksa tisu-tisu payudara di kawasan ketiak.

5 PAYUDARA KANAN

Alih bantal ke bawah bahu KANAN. Letak tangan kanan di belakang kepala. Gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara KANAN pula. Ulangi langkah-langkah seperti yang dilakukan untuk payudara kiri tadi.