

# Apakah tanda-tanda kanser payudara?

## Simptom Kanser Payudara

	Perubahan bentuk/saiz puting payudara		Kulit terbenam
	Rasa sakit di payudara		Perubahan kedudukan puting payudara
	Ruam di puting		Lelehan/pendarahan dari puting
	Ketulan dalam payudara		Perubahan bentuk payudara
	Puting payudara termasuk ke dalam		Ruam di payudara



Sekiranya anda mempunyai tanda-tanda atau gejala ini, sila berjumpa dengan doktor anda dengan segera. Ia mungkin bukan kanser, tetapi lebih baik berwaspada. Sentiasa lakukan pemeriksaan dengan doktor anda.

# Siapa yang berisiko?

Risiko kanser payudara meningkat dengan usia, terutama mereka yang berumur 40 tahun ke atas. Faktor – faktor lain termasuk:

- Mempunyai sejarah menghidapi kanser payudara
- Mempunyai ahli keluarga yang pernah menghidapi kanser payudara
- Gaya hidup yang tidak sihat seperti berat badan berlebihan, kurang aktiviti fizikal, minum banyak alkohol
- Menggunakan Terapi Penggantian Hormon (HRT)
- Mempunyai anak pada usia yang lanjut (melahirkan anak pertama pada usia melebihi 30 tahun)
- Datang haid pada usia muda (kurang daripada 12 tahun)
- Putus haid pada usia yang tua (melebihi 55 tahun)

# Bagaimana untuk memeriksa tanda-tanda awal pada payudara?

## Pemeriksaan Sendiri Payudara

		
Periksa sebulan sekali, 7-10 hari selepas permulaan tempoh haid. Jika anda tidak lagi haid, tetapkan tarikh pada setiap bulan.	Waktu terbaik untuk memeriksa payudara ialah sewaktu atau selepas mandi.	Lihat perubahan payudara di cermin.
		
Angkat tangan dan letak di belakang kepala	Menggunakan tiga jari pertama, tekan dengan teguh.	Periksa payudara anda keatas dan kebawah.
		
Periksa payudara anda dalam bulatan.	Periksa perubahan pada tekstur kulit seperti kulit terbenam atau kulit berkerut.	Rasa perubahan pada saiz atau bentuk dan periksa bengkak atau ketulan.
		
Picit puting payudara dengan lembut untuk memeriksa sebarang lelehan, pendarahan atau kesakitan.	Periksa jika puting payudara termasuk ke dalam atau sebarang perubahan pada kedudukan, ruam di puting atau penebalan kulit.	
<p>Ini adalah cara-cara untuk memeriksa payudara anda. Beritahu dengan doktor anda jika anda dapati sebarang perubahan.</p>		





### Mahani Kassim

Survivor kanser payudara

“ Saya berjaya membuat pengesanan awal kerana rutin tahunan pemeriksaan kanser payudara saya. Sekiranya anda menjumpai perubahan pada payudara anda, lebih baik untuk dapatkan pemeriksaan segera. ”

Melalui pengesanan awal dan rawatan yang betul, Mahani kini menjadi bekas pesakit kanser payudara. Ini adalah hakikat bahawa jika anda berusia 40 tahun ke atas, anda mempunyai risiko yang tinggi. Tetapi kanser payudara boleh dirawat sekiranya anda peka terhadap perubahan pada payudara anda. Jumpalah doktor dengan segera sekiranya ini berlaku. Pemeriksaan setiap tahun disyorkan jika anda berusia 50 tahun ke atas. Sila buat saringan dengan segera.

## HUBUNGI KAMI!

Untuk maklumat lanjut dan untuk mengetahui mengenai kanser payudara serta pemeriksaan saringan kanser payudara, anda boleh

Layari:

[www.becanceralert.com](http://www.becanceralert.com)

Hubungi Talian Bebas Tol:  
**1-800-88-1000**  
(Toll-Free Helpline)

Projek kerjasama oleh:



Disokong oleh:



## JANGAN SEGAN UNTUK MEMERIKSA PAYUDARA ANDA.

9 daripada 10 wanita boleh diselamatkan dari kanser payudara jika ia dikesan dan dirawat lebih awal.

#becanceralert

[www.becanceralert.com](http://www.becanceralert.com)

Hubungi Talian Bebas Tol:  
**1-800-88-1000**

