





The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

Skrining Kanker Payudara:

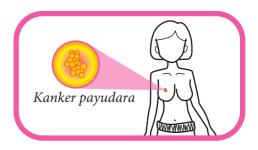
Dapatkan Diperiksa tidak Takut!



1.	Apa itu kanker payudara?	,
2.	Faktor risiko kanker payudara	,
3.	Bagaimana mendeteksi kanker payudara	4
	I. Kesadaran diri payudara	
	II. Pemeriksaan payudara klinis	
	III. Mammogram	
4.	Penyedia layanan mammogram lokal	1(
5.	Kesalahpahaman dan fakta tentang kanker payudara	12

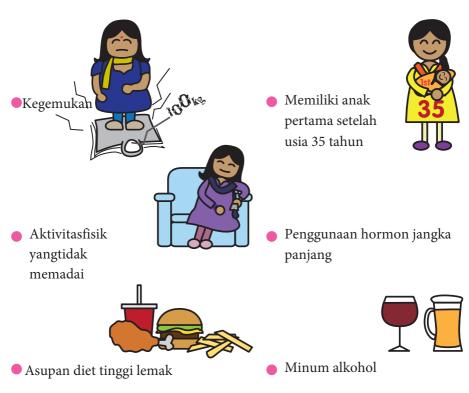
Apa Itu Kanker Payudara?

Kanker payudara adalah pertumbuhan sel payudara yang tidak terkendali. Selsel payudara yang abnormal ini dapat tumbuh ke jaringan sekitarnya atau menyebar ke area tubuh yang jauh.



Kanker payudara telah menjadi kanker paling umum yang menyerang wanita di Hong Kong sejak 1993. Ini adalah penyebab utama ketiga kematian akibat kanker di kalangan wanita.

FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIUBAH:



<u>*****************</u>

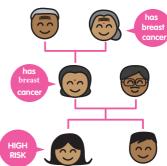
FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DIUBAH:

Menua





- Perubahan gen BRCA 1 dan BRCA 2 Sejarah
- penyakit payudara
- Menstruasi dini (sebelum usia 12 tahun)



Menopause terlambat (setelah usia 55)
 Family history of breast cancer

Bagaimana Cara Mendeteksi Kanker Payudara?

1. KESADARAN DIRI PAYUDARA

- Gunakan mata dan tangan Anda untuk melihat dan merasakan payudara
- Anda.

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dapat digunakan untuk memberdayakan wanita agar terbiasa dengan payudaranya sendiri, memahami apa yang normal dan segera melaporkan perubahannya.

Kapan melihat dan merasakan payudara Anda?

APRIL										
	1	2	3	4	5	6				
7	8	9 🕅	10 ^M	11 ^M	12	13				
14 ^M	15	16	17	18	19	20				
21	CHECK / 22	23	24	25	26	27				
28	29	30	31							

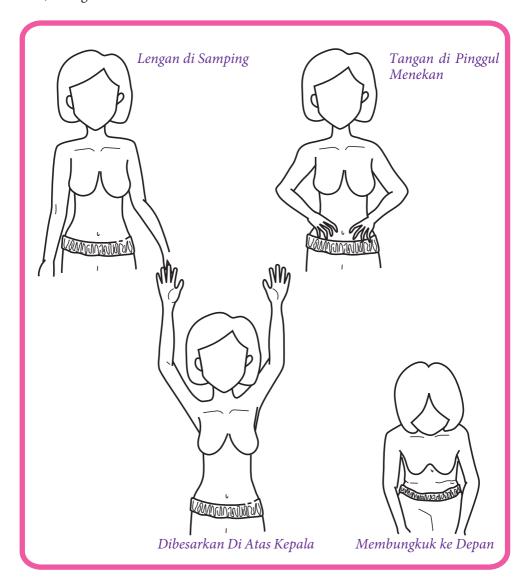
Untuk wanita pra-menopause: seminggu setelah masa menstruasi

AF	APRIL									
	CHECK/	2	3	4	5	6				
7	8	9	10	11	12	13				
14	15	16	17	18	19	20				
21	22	23	24	25	26	27				
28	29	30	31							

Untuk wanita pra-menopause: seminggu setelah masa menstruasi

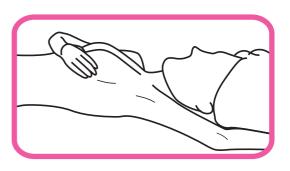
Bagaimana cara melihat dan merasakan payudara Anda?

Berdirilah di depan cermin dengan lengan di samping dan posisi lain; lihat gambar di bawah

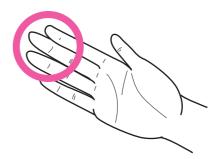


Anda bisa merasakan payudara Anda saat berbaring.

1. Tempatkan lengan kiri Anda di belakang



2. Gunakan bantalan jari 3 tengah jari di tangan kanan Anda untuk merasakan payudara kiri

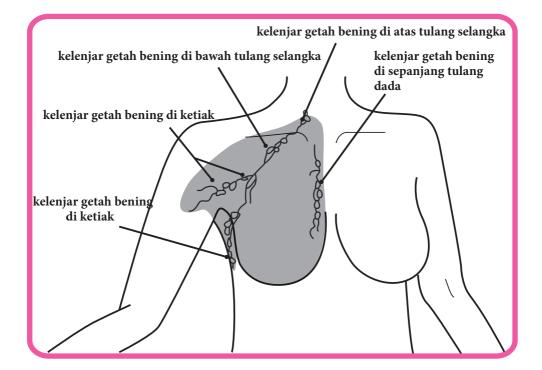


- 3. Gunakan pola strip vertikal
 - Mulailah dari garis imajiner ke bawah dari ketiak Anda
 - Kemudian gerakkan melintasi payudara ke tengah tulang dada dengan pola naik turun



- 4. Ingatlah untuk merasakan dan menyentuh kelenjar getah bening di sekitar payudara Anda Ketiak

 - Di bawah tulang selangka
 - Di atas tulang selangka
 - Sepanjang tulang dada



5. Gunakan tangan kiri Anda dan ulangi langkah (1-4) untuk merasakan payudara kanan

Biasanya kelenjar getah bening tidak bisa dirasakan. Anda bisa merasakan benjolan jika tidak normal.

Lihat dan rasakan setiap perubahan pada payudara dan puting Anda:

Gejala perubahan payudara dan puting:



Lesung pipit di payudara



Benjolan di payudara atau ketiak



Perubahan warna atau tekstur kulit (misalnya merah, bersisik, menebal)



Cairan keluar dari puting kecuali ASI

Puting susu berputar ke dalam

Wanita juga mungkin memperhatikan....

- Perubahan ukuran dan bentuk payudara
- Nyeri terus menerus di payudara atau ketiak

Perubahan ini tidak berarti Anda menderita kanker payudara. Namun, semua wanita harus mengetahui bagaimana payudara mereka biasanya terlihat dan terasa. Mereka harus segera melaporkan setiap perubahan abnormal ke dokter.

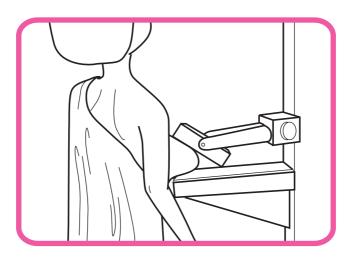
2. PEMERIKSAAN PAYUDARA KLINIS

Ini adalah pemeriksaan payudara oleh dokter atau perawat. Dokter / perawat akan meraba payudara dan di bawah ketiak apakah ada benjolan.



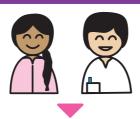
3. MAMOGRAM (MAMMOGRAFI)

Ini adalah rontgen payudara dan merupakan metode skrining untuk mendeteksi kanker payudara secara dini.



SELAMA MAMOGRAM

Hanya Anda dan teknisi wanita yang ada di dalam ruangan.



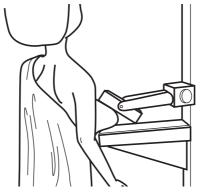
Teknisi meletakkan payudara Anda di pelat bawah mesin.



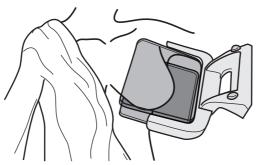
Pelat atas mesin diturunkan untuk mengompres payudara selama beberapa detik sementara teknisi mengambil gambar.



Dua tampilan dari setiap sisi payudara Anda akan diambil.



Pemeriksaan Rontgen Horizontal



Pemeriksaan Sinar X Sudut Miring

- Seluruh prosedur berlangsung sekitar 20 menit
- Anda mungkin merasakan ketidaknyamanan atau nyeri jangka pendek saat payudara Anda dikompres

Remarks

 Setelah pemeriksaan, laporan Anda akan dikirim ke dokter yang merujuk Anda dan dokter akan memberi tahu Anda tentang hasilnya.

Penyedia Layanan Mamogram Lokal

SEKTOR KESEHATAN MASYARAKAT

1. Department of Health

(Daftar Pusat Kesehatan Wanita yang menyediakan mammogram untuk wanita yang berisiko tinggi terkena kanker payudara)

Chai Wan Women Health Center

2/F, Chai Wan Health Center, 1 Hong Man Street, Chai Wan.

Tel: 2897 9321

Lam Tin Woman Health Center

6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin.

Tel: 2952 9829

Tuen Mun Woman Health Center

Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun.

Tel: 2451 5310

Apakah Anda membutuhkan Layanan Juru Bahasa? (Biaya diperlukan untuk penerjemah di tempat.)

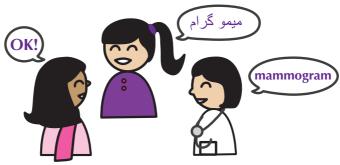
1. Hong Kong Christian Services:

Centre for Harmony and Enhancement of Ethnic Minority Residents (CHEER)

Tel: 3106 3104

2. HKSKH Lady MacLehose Center Services for Ethnic Minorities

Tel: 2423 5101



2. Women Clinic

 Well Women Clinic, TWGHs Well Women Clinic, (North Point) 11/F, China United Centre, 28 Marble Road, North Point, Hong Kong Tel: 3703 5680

 Well Women Clinic, Kwong Wah Hospital Well Women Clinic 4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building, Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon Tel: 2782 1773

 Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre Unit 103, 1/F, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T. Tel: 3156 9000



Kesalahpahaman & Fakta Tentang Kanker

KESALAHAN

Saya terlalu muda untuk menderita kanker payudara.

Tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko kanker payudara.

FAKTA

Wanita dari segala usia dapat didiagnosis menderita kanker payudara. Namun, wanita yang lebih tua memiliki peluang lebih tinggi dibandingkan wanita yang lebih muda.

Seseorang dapat membantu mengurangi risiko terkena kanker payudara: kurangi berat badan Anda, tingkatkan tingkat aktivitas fisik Anda, dan kurangi minum alkohol.



Tidak ada seorang pun di keluarga dan kerabat saya yang menderita kanker payudara, jadi risiko saya terkena kanker payudara sangat rendah.

Semua benjolan di payudara adalah kanker.

Skrining kanker payudara mahal untuk dilakukan. Selain riwayat keluarga, ada faktor risiko lain yang meningkatkan risiko seseorang terkena kanker payudara seperti obesitas, penggunaan hormon jangka panjang, memiliki anak pertama setelah usia 35 tahun, menstruasi dini, menopause terlambat dan riwayat penyakit payudara.

Jika Anda melihat ada perubahan payudara, Anda harus memberi tahu Anda dokter. Delapan puluh persenbenjolan payudara bersifat jinak (non-kanker).

Semua wanita harus terbiasa dengan bagaimana payudara mereka biasanya terlihat dan terasa. Jika Anda melihat ada perubahan pada payudara dan puting, Anda harus segera melapor ke dokter. Pusat yang berbeda mungkin mengenakan biaya pemeriksaan klinis payudara dan mammogram secara berbeda. (misalnya biaya kedua layanan di Pusat Kesehatan Wanita sekitar HK \$ 500)

Sumber informasi:



American Cancer Society http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/



Center for Health Protection http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/53.html



Department of Health, Family Health Service http://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/cent_pwhs/14734.pdf



Hong Kong Cancer Fund http://pink.cancer-fund.org/en/



Well Women Clinic http://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/ screening/well-women-clinic/



World Health Organization http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en





