



Pesan-pesan Kesadaran Payudara Sendiri

1. Ketahui risiko Anda

- Bicaralah dengan keluarga** Anda untuk mempelajari riwayat kesehatan keluarga Anda
- Bicaralah dengan dokter** Anda tentang risiko kanker payudara Anda pribadi

2. Jalani pemeriksaan

- Tanyakan kepada dokter** Anda, tes penyaringan mana yang sesuai untuk Anda jika Anda termasuk golongan berisiko tinggi
- Lakukan mamogram** setiap tahun mulai umur 40 tahun jika Anda termasuk golongan berisiko menengah.
- Lakukan pemeriksaan** payudara klinis paling sedikit setiap 3 tahun mulai umur 20 tahun, dan setiap tahun mulai umur 40 tahun

3. Ketahui apa yang normal bagi Anda

- Temui dokter Anda jika Anda melihat salah satu perubahan terhadap payudara ini:
 - Benjolan, simpul keras atau penebalan dalam payudara atau di sekitar ketiak
 - Payudara bengkak, panas, berwarna merah atau gelap
 - Perubahan ukuran atau bentuk payudara
 - Kulit cekung atau mengerut
 - Gatal, luka bersisik atau ruam pada puting
 - Puting atau bagian payudara lainnya tertarik masuk
 - Puting tiba-tiba mengeluarkan cairan
 - Rasa sakit baru yang tidak kunjung hilang di satu titik

4. Buat pilihan gaya hidup sehat

- Pertahankan berat badan yang sehat
- Tambahkan olah raga ke dalam rutinitas Anda
- Batasi konsumsi alkohol
- Batasi penggunaan hormon menopause
- Susui bayi Anda, jika bisa

Untuk informasi lebih lanjut, lihat situs web kami atau hubungi saluran bantuan layanan payudara kami.

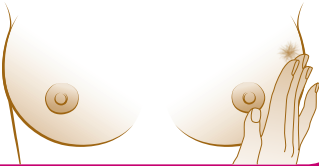
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Ketahui Apa yang Normal Bagi Anda

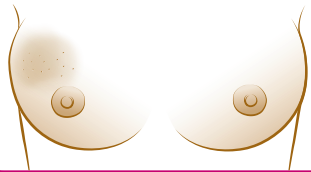
Tanda-tanda kanker payudara tidak sama bagi semua wanita. Penting bagi Anda untuk mengetahui, biasanya seperti apa dan bagaimana rasanya payudara Anda. Jika Anda melihat perubahan apa pun, temui dokter Anda.

Perubahan yang harus dilaporkan antara lain:

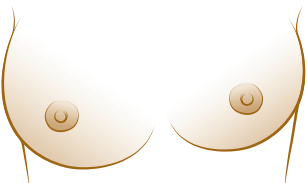
- Benjolan, simpul keras atau penebalan dalam payudara atau di sekitar ketiak



- Payudara bengkak, panas, berwarna merah atau gelap



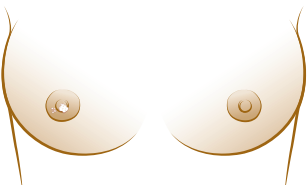
- Perubahan ukuran atau bentuk payudara



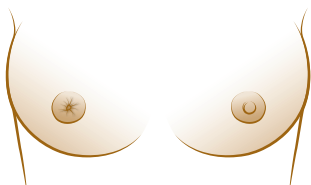
- Kulit cekung atau mengerut



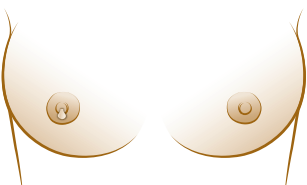
- Gatal, luka bersisik atau ruam pada puting



- Puting atau bagian payudara lainnya tertarik masuk



- Puting tiba-tiba mengeluarkan cairan



- Rasa sakit baru yang tidak kunjung hilang di satu titik

