

## PENJAGAAN PAYUDARA – SENARAI TINDAKAN

- Membuat pemeriksaan sendiri payudara anda setiap bulan pada umur 20 ke atas.
- Pemeriksaan Payudara Klinikal setahun sekali
- Mamogram tahunan atau 2 tahun sekali – jika umur anda 40 tahun ke atas (tetapi jika anda mempunyai risiko tinggi sila rujuk kepada doktor anda bila boleh buat mamogram pertama.)
- Ketahui sejarah keluarga anda. Jika ada ahli-ahli keluarga yang mengalami kanser payudara, anda berisiko tinggi mengidap penyakit ini.
- Kekalkan berat badan yang sihat khasnya apabila umur menjengkau menapaus
- Bersenam selalu – wanita yang selalu bersenam sehingga 4 jam seminggu pada umur boleh melahirkan anak, risikonya mengidap kanser payudara menurun 58%. Senaman mengurangkan radikal bebas, merokok dan berat badan yang secara langsung mengurangkan lemak badan dan risiko kanser.
- Kurangkan pengambilan daging dan lemak. Pada masa yang sama, makan lebih sayuran dan buahan. Pilih lebih protin dari sumber tumbuhan.
- Elak atau kurangkan minum arak.

### MITOS

- Semua ketulan payudara berkanser
- Mastektomi memastikan kanser terhapus selamanya.
- Saya tidak berisiko. Tiada ahli keluarga saya yang mengidap kanser.
- Jika payudara saya besar, risiko kanser payudara saya lebih tinggi.
- Umur saya lebih 40 tahun. Saya membuat pemeriksaan sendiri bulanan bagi mengesan kanser payudara, jadi saya tidak perlukan mamogram.



## HIDUP BARU

Beribu wanita Malaysia akan terus mengidap kanser payudara sehingga ubatnya ditemu. Kebanyakan pemandiri akan terus hidup termasuklah ANDA. Pink Ribbon Wellness (L) Foundation adalah program unik untuk mengajar dan menggalakkan anda dan pemandiri kanser payudara belajar kepentingan menjaga tubuh anda dengan mengamal pemeriksaan payudara sendiri semasa muda serta membuat mamogram berkala dan pemeriksaan klinikal apabila layak. Melalui pengesahan awal anda ada rawatan pilihan terbaik dan peluang sembah.

**Kad maklumat kanser payudara ini tidak bermaksud menggantikan nasihat dan penjagaan pakar / doktor anda. Hanya doktor anda dapat memberi diagnosis dan rawatan.**

Untuk maklumat lanjut mengenai kanser payudara dan sokongan, sila hubungi kami di:

**Pink Ribbon Wellness (L) Foundation** (LAF 00046)

2-1A, 2nd Floor, Wisma Life Care, No.5, Jalan Kerinchi, Bangsar South,  
59200 Kuala Lumpur, Malaysia.

T : +603 2242 3121 F : +603 2242 3122

E : [secretariat@pinkribbonwellnessfoundation.org.my](mailto:secretariat@pinkribbonwellnessfoundation.org.my)

Registered Office

Unit 3A-25, U0350, 3rd Floor, Labuan Times Square,  
Jalan Merdeka, 87007 Labuan F.T, Malaysia.

[www.pinkribbonwellnessfoundation.org.my](http://www.pinkribbonwellnessfoundation.org.my)

Suatu Tanggung-jawab Sosial yang Bertindak dibawa  
kepada anda oleh:



PINK RIBBON  
Wellness (L) Foundation

## FAKTA KANSER PAYUDARA

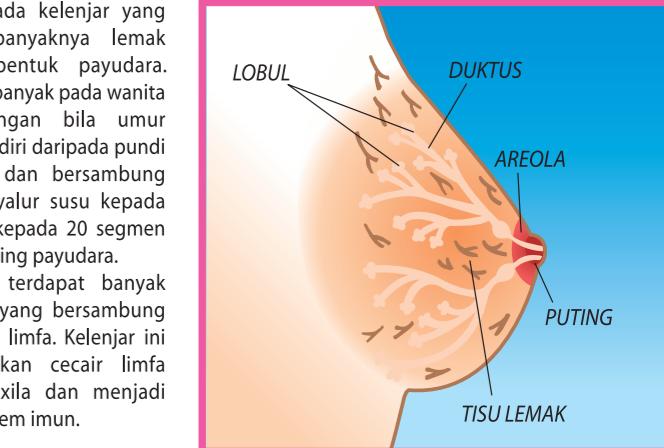


# PINK RIBBON Wellness (L) Foundation

## MEMAHAMI PAYUDARA

Payudara terbentuk daripada kelenjar yang dikelilingi lemak dan banyaknya lemak menentukan saiz dan bentuk payudara. Terdapat tisu kelenjar lebih banyak pada wanita muda. Tisu ini berkurangan bila umur meningkat. Kelenjar susu terdiri daripada pundi di mana susu dihasilkan dan bersambung dengan duktus yang menyalur susu kepada puting. Kelenjar dibahagi kepada 20 segmen yang diatur jeajaran di sekeliling payudara.

Di payudara dan ketiak terdapat banyak kelenjar limfa atau nodus yang bersambung melalui satu sistem saluran limfa. Kelenjar ini menapis dan membersihkan cecair limfa daripada payudara dan axila dan menjadi bahagian penting dalam sistem imun.



Anatomji Payudara

### CERITA DONGENG

- Kaum lelaki tidak akan mengidap kanser payudara
- Ketulan kanser payudara sangat sakit
- Kanser payudara hanya berlaku pada wanita tua
- Mamogram mendedahkan wanita kepada dos radiasi yang berbahaya
- Mamogram dapat mengesan kanser payudara awal dengan tepat

**"Golongan muda tidak bebas daripada kanser payudara. Jangan sangka usia muda dapat menyelamatkan anda".**

Kajian telah membuktikan saiz kecil kanser payudara tatkala dikesan memberi peluang baik untuk sembah dan hidup lama. Kemungkinan sembah juga lebih tinggi jika kanser dapat dibedah sebelum ia merebak ke nodus limfa dan organ-organ lain seperti paru-paru, hati, tulang dan otak.

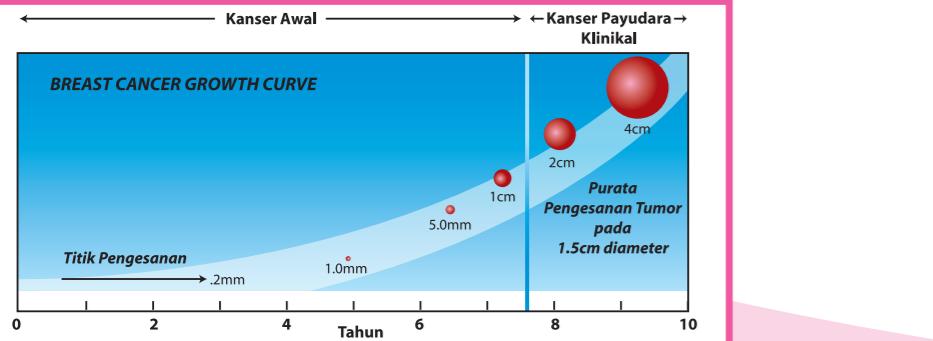
## APAKAH KANSER PAYUDARA ?

Tubuh terdiri daripada beberapa jenis sel. Sel-sel tumbuh dan membahagi untuk menghasilkan lebih banyak sel apabila tubuh memerlukannya. Proses rapi ini membantu tubuh sentiasa sihat. Walau bagaimanapun, kadang kala sel-sel terus membahagi walaupun sel baru tidak diperlukan. Sel-sel yang berlebihan ini membentuk satu gumpalan tisu dikenali sebagai 'tumor'. Tumor mungkin 'benign' atau 'malignant'.

**Tumor benign** : Sel-sel tidak menunjukkan ciri-ciri kanser.

**Tumor malignant** berkanser. Ia boleh merebak jauh dari kawasan asal. Jika tidak dirawat, sel-sel kanser boleh menyerang tisu sekeliling dan merebak ke kawasan lain.

'benign' atau 'malignant'.



## KANSER PAYUDARA TIDAK INVASIF

Karsinoma Duktal In-Situ (DCIS) dan Karsinoma Lobul In-Situ (LCIS) adalah keadaan pra-kanser yang bertumpu kepada duktus atau lobul tetapi mempunyai faktor risiko kanser payudara invasif.

### Kanser Invasif

Situasi di mana kanser merebak melepas duktus atau lobul ke tisu sekeliling. Amnya, pada peringkat awal kanser boleh dirawat kerana tumor masih kecil dan belum merebak ke kawasan nodus limfa.

### Kanser Payudara Metastatik

Kanser yang sudah merebak ke bahagian lain dalam tubuh. Jika sel-sel kanser dikesan pada nodus limfa ketiak, ada kemungkinan kanser telah merebak ke organ lain seperti tulang, otak, hati dan paru-paru.

'benign' atau 'malignant'.

## PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI

### PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI

Pemeriksaan sendiri sangat mudah.

#### 1. Lihat Payudara anda

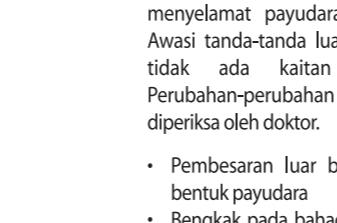
- Letakkan lengan di sebelah anda dengan tangan di pinggul.
- Lihat pada cermin untuk mengesan perubahan awal kanser boleh dirawat kerana tumor masih kecil dan belum merebak ke kawasan nodus limfa.
- pada bentuk, saiz, bengkak atau puting terarah. Angkat kedua-dua tangan dan buat pemeriksaan yang sama.

#### 2. Sentuh Payudara anda

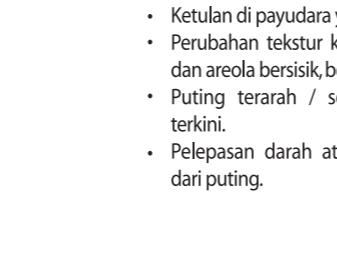
- Baring dengan selesa, letakkan tangan kanan di bawah kepala anda untuk memeriksa payudara kanan
- Mula-mula rasa ketiak anda. Mula dari letek ketiak dan mara ke payudara. Gunakan gerakan membulat untuk mengesan ketulan.
- Kemudian mula dari luar payudara dan rasa sekeliling payudara dengan menggunakan gerakan kecil dan bulat.
- Jangan lupa rasa bahagian di belakang puting.
- Ulangi langkah-langkah di atas untuk payudara kiri.

#### 3. Puting

Picit puting perlahan-lahan untuk mengesan sebarang pelepasan – berdarah atau tidak.



Finger Pads



Pemeriksaan Payudara Klinikal

Ini pemeriksaan payudara rutin oleh seorang doktor atau pakar perubatan. Seorang pakar payudara dapat mengesan perubahan luar biasa / ketulan dan mengatur penilaian lanjut seperti pemeriksaan ultrabunyi dan / mamogram dengan atau tiada biopsi.

## WASPADA PAYUDARA

**Pengesan awal** sangat penting untuk menyelamat payudara dan nyawa anda. Awasi tanda-tanda luar biasa walaupun ia tidak ada kaitan dengan kanser. Perubahan-perubahan berikut perlu diuji / diperiksa oleh doktor.

#### •

Pembesaran luar biasa pada saiz atau bentuk payudara

• Bengkak pada bahagian atas lengan atau nodus limfa membesar.

• Ketulan di payudara yang tiada kesakitan.

• Perubahan tekstur kulit payudara, puting dan areola bersisik, berlekuk, berkedut.

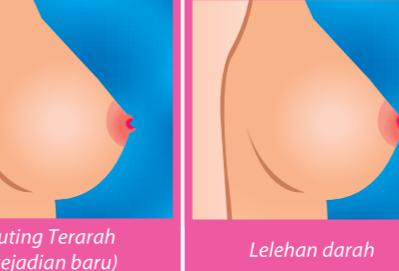
• Puting terarah / songsang – kejadian terkini.

• Pelepasan darah atau lelehan luarbiasa dari puting.



Ketulan dalam payudara atau di ketiak

Perubahan pada tekstur atau warna kulit



Puting Terarah (kejadian baru)

Lelehan darah



Perubahan pada bentuk payudara

Perubahan pada kedudukan puting atau bentuknya

Kudis di payudara yang tidak sembah

## FAKTA RISIKO

Fakta risiko adalah di luar kawalan anda.

- Umur** – risiko mengingkat pada semua usia hingga 80 tahun. Awasi dari umur 20 tahun ke atas. Pengesan awal dapat menyelamatkan payudara anda serta berkesan mengawal penyakit sepanjang hayat.
- Sejarah keluarga** – sekiranya ibu, adik, kakak, anak perempuan telah mengidap kanser payudara atas. Pengesan awal dapat menyelamatkan payudara anda serta berkesan mengawal penyakit sepanjang hayat.
- Sejarah Peribadi** – kanser di satu payudara meningkatkan risiko ia akan berlaku pada payudara sebelah.
- Hormon** – Haid awal – (sebelum 12 tahun) menapaus lewat (melebihi 55 tahun), anak pertama pada umur 30 ke atas atau tiada anak, meningkatkan risiko anda mengidap kanser. Fakta risiko dikaitkan dengan hormon wanita 'estrogen'.
- Rawatan Radiasi** – Jika anda telah menjalani rawatan radiasi pada kawasan dada semasa kecil atau awal remaja.

## RAWATAN PILIHAN ANDA !

- Eksisi lebar – pembuangan gumpalan kanser payudara dengan sisi tisu normal
  - Mastektomi – keseluruhan payudara dibuang bersama nodus limfa
  - Kemoterapi – dadah yang biasa digunakan dalam bentuk suntikan/makan bagi membunuh sel-sel kanser yang tidak dapat dikesan
  - Terapi Hormon – biasanya diberi kepada wanita yang mempunyai sel-sel kanser ER/PR positif
  - Terapi Radiasi – cara paling berkesan untuk memusnahkan sel-sel kanser yang masih ada dalam payudara atau nodus limfa selepas pembedahan
- Penggunaan dadah dan / pembedahan membuang ovarii adalah pilihan lain.

**Beberapa Gaya hidup** dan faktor **persekitaran** mungkin meningkatkan risiko wanita mendapat kanser payudara tetapi ini dapat dikawal:

- Diet tinggi lemak – Kajian mengesyorkan diet tinggi lemak akan menambah risiko. Oleh itu lebih baik menghadkan pengambilan lemak yang memberi kalori berlebihan.
- Senaman – senaman meningkatkan upaya sistem imun membunuh sel-sel kanser atau lambatkan kadar pertumbuhannya. Senaman juga mengurangkan pendedahan wanita kepada oestrogen sepanjang hayat.
- Pengambilan arak lebih daripada 1 unit sehari.
- ERT (Estrogen Replacement Therapy) – Jika anda telah mengambil ERT lebih daripada 10 tahun.
- Obes – (selepas menapaus)
- Terlalu lama mengambil pil pencegah kehamilan
- Telah lama mengambil HRT
- Status socioekonomi yang tinggi
- Tidak pernah menyusu
- Ketinggian – tinggi
- Pernah mengalami kanser endometrium, ovarii atau kolon.