



## 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 25 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](http://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



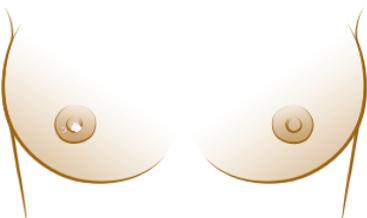
- Perubahan ukuran atau bentuk payudara



- Kulit cekung atau mengerut



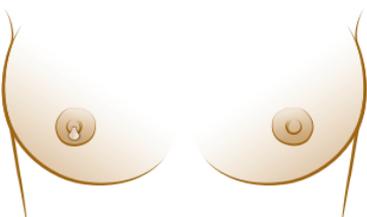
- Gatal, luka bersisik atau ruam pada puting



- Puting atau bagian payudara lainnya tertarik masuk



- Puting tiba-tiba mengeluarkan cairan



- Rasa sakit baru yang tidak kunjung hilang di satu titik

