

Wanita berusia di atas 20 tahun sebaiknya dapat memeriksa payudara sendiri setiap bulan. Pemeriksaan rutin ini membantu mengetahui perubahan pada bagian payudara secara dini, sehingga dapat segera disembuhkan dokter bedah.

凡年齡在二十歲以上的婦女應每月做乳部自我檢查。定期做乳部自我檢查可以幫助你及早發現乳部的改變，並找一般外科醫師診治。

Untuk memeriksa payudara sendiri paling tepat dilakukan tujuh hari setelah menstruasi, kala itu payudara tidak kencang. Terlebih bagi wanita yang memasuki masa menopause, waktu kehamilan atau saat menyusui, payudara harus diperiksa setiap bulan. Wanita yang menyusui, pemeriksaan itu dilakukan

<Prediksikan Kanker
Payudara Sedingi mungkin>
Saran Badan Pencegahan
Kanker Payudara Amerika
Serikat
《及早發現乳癌》
美國防癌協會的建議

1. Memeriksa payudara sendiri

乳部自我檢查

- Bagi wanita berusia di atas 20 tahun, memeriksa payudara sendiri harus dilakukan setiap bulan.

凡二十歲以上婦女，應每月做乳部自我檢查。

2. Memeriksa payudara

secara profesional

專業性乳部檢查

- Bagi wanita berusia 20 sampai 39 tahun, tiap 3 tahun sekali harus diadakan pemeriksaan

payudara secara profesional.

二十歲至三十九歲婦女，應每三年接受專業性乳部檢查。

- Wanita diatas 40 tahun, setiap tahun harus memeriksakan payudara secara profesional.

四十歲以上婦女，應每年接受專業性乳部檢查。

3. Pemeriksaan melalui mamografi

乳房攝影檢查

- Wanita berusia antara 35 sampai 39 tahun, perlu untuk pertama kali memeriksakan payudara melalui mamografi.

三十五歲至三十九歲婦女，應接受首次乳房攝影檢查一次。

- Sedang wanita berusia 40 hingga 49 tahun, perlu setiap tahun atau setidaknya dua tahun sekali memeriksakan payudara melalui mamografi.

四十歲至四十九歲婦女，應每一至二年接受乳房攝影檢查一次。

- Bagi wanita diatas 50 tahun, tiap tahun harus memeriksakan payudara dengan mamografi.

五十歲以上婦女，應每年接受乳房攝影檢查一次。

Untuk memeriksa payudara sendiri ada 7 tahapan
乳部自我檢查的七個步驟

1. Berlatih di bawah bimbingan tenaga medis
由醫療人員指導練習

Untuk belajar memeriksa payudara sendiri dan memastikan cara yang benar, sebaiknya dilakukan di bawah bimbingan tenaga medis, sering berlatih akan meningkatkan keyakinan diri atas hasil sentuhan itu.

學習乳部自我檢查時，最好有醫療人員在旁指導，確定你的做法是正確的。多練習能增加自己觸摸的信心。

Untuk memelihara kesehatan payudara, seyogianya tiap wanita mempunyai rencana yang mencakup

每一位婦女對個人乳部健康應有一個保健計畫，乳部保健計畫應包括：

- Pemeriksaan dilaksanakan setiap bulan dengan rutin (memeriksa payudara sendiri)
每月做《乳部自我檢查》。
- Jika terjadi perubahan abnormal, harus cepat berobat ke dokter bedah.
如發現有不正常改變，應儘早去一般外科醫師處就診。
- Konsultasikan dasar pencegahan kanker payudara dengan dokter spesialis berkompeten, dan terapkan saran itu dalam kenyataan.

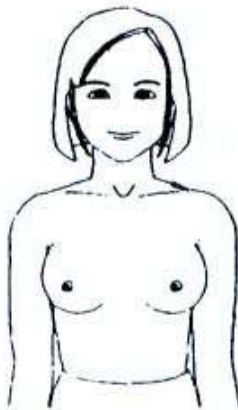
與合格專科醫師討論乳癌預防要則，並接受專家之建議。

- Secara periodik memeriksakan bagian payudara ke dokter bedah, bila perlu menggunakan mamografi atau USG

定期到一般外科醫師處做乳部檢查，如有需要並接受乳房攝影或超音波檢查。

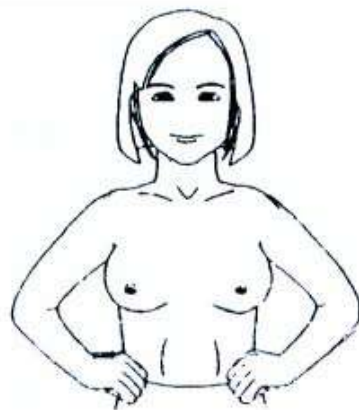
2. Amati kondisi payudara di depan cermin

站在鏡前觀察乳部



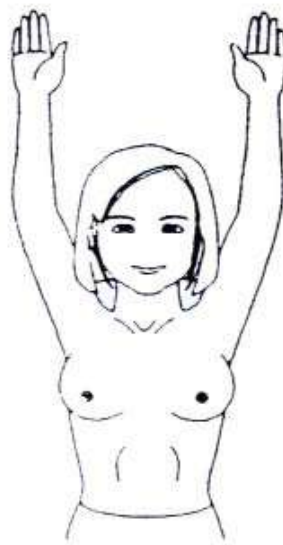
- Letakkan kedua lengan di kedua belah sisi badan dengan posisi lurus ke bawah.

兩手放鬆垂下，放在身邊。



- Selanjutnya kedua tangan saling bertolak pinggang. Kencangkan otot bagian dada.

兩手撐腰收緊胸部肌肉。



- Angkat lurus kedua tangan ke atas hingga melampaui bagian kepala.

兩手高舉過頭。

3. Gerak raba pada posisi telentang atau berbaring ke samping

平臥或側臥做觸摸。

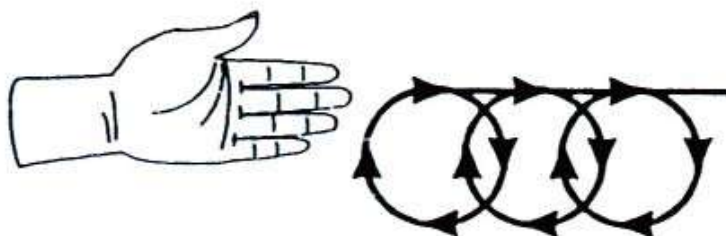


Gerak raba dimulai dari bawah ketiak ke seluruh jaringan bagian dada, termasuk tulang rusuk di bagian bawah payudara, melintang ke tulang dada, melalui tulang selangka terus ke bagian bahu depan, lalu kembali ke bawah ketiak. Pertama gunakan tangan kiri untuk meraba payudara bagian kanan, begitu bergantian seterusnya.

觸摸範圍包括所有胸部組織，由腋下開始，延伸到乳房下的肋骨，橫至前胸骨，向上經過鎖骨，然後橫過前肩，回到腋下。觸摸時，先用左手觸摸右乳房，再用右手觸摸左乳房。



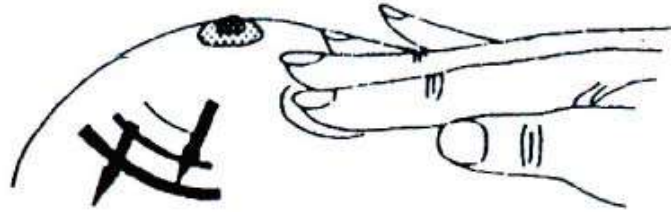
4. Gunakanlah ujung jari tangan untuk melakukan gerak raba
手指尖觸摸



Gunakan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis untuk melakukan gerak raba berbentuk lingkaran kecil di sekitar jaringan bagian payudara (lihat gambar atas), ujung jari harus merapat pada permukaan kulit, jangan sampai mengambang di atasnya.

觸摸乳部時，用食指、中指及無名指三隻手指端，在乳部組織上做小圓圈的動作（見上圖），做小圓圈的動作時指尖緊貼皮膚，不要提高。

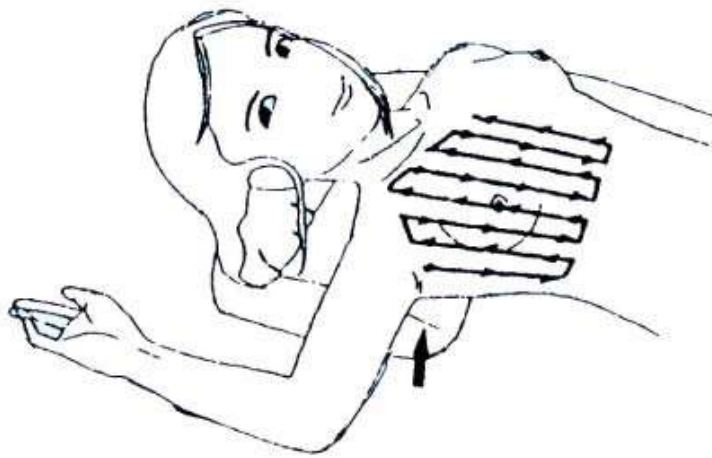
5. Manfaatkan tekanan berbeda
untuk lakukan gerak raba
用不同程度的壓力觸摸



Untuk meraba tiap bagian payudara, harus memanfaatkan tekanan yang berbeda, pertama dengan tekanan ringan lakukan gerak raba berbentuk lingkaran kecil, disusul dengan tekanan sedang, kemudian tekanan semakin menguat hingga tulang rusuk teraba oleh ujung jari.

輕觸乳部每一部位時，要用不同程度的壓力，先用輕微的壓力做小圓圈的動作觸摸，再用中等壓力，然後加強壓力，直到手指觸摸到肋骨。

6. Cara meraba bagian payudara
觸摸乳部的方式



Dimulai dari bawah ketiak, melalui ujung jari lakukan gerak raba berbentuk lingkaran kecil, mengarah ke bawah hingga menyentuh tulang rusuk, lalu digeser ke dalam satu jari naik ke atas sampai tulang selangka, selanjutnya digeser melintang satu jari, meraba ke bawah hingga menyentuh tulang rusuk. Demikian rabaan ke atas dan ke bawah terus-menerus sampai 10-16 kali, sehingga semua bagian dada berhasil disentuh secara keseluruhan.



- Raba bawah ketiak, rasakan apakah ada benjolan atau bagian yang menjadi keras.

觸摸腋下，感覺有沒有腫塊或硬塊。

Kalau ingin penjelasan lebih lanjut atau memerlukan bimbingan tenaga medis, harap pada siang hari waktu praktik menghubungi kami atau telepon langsung minta bantuan kepada bagian informasi kesehatan berbagai RS tersebut di bawah.

如欲進一步瞭解或需醫護人員指導衛教，請於白天門診時間，親洽或撥打各醫院健康諮詢室尋求協助。