

Pengesanan awal kanser buah dada: Panduan kesihatan buah dada

Lebih ramai wanita hari ini meneruskan hidup setelah kanser buah dada. Ini adalah hasil pengesanan lebih awal, dan adanya rawatan yang lebih berjaya.

Namun, kanser ini tetap merupakan kanser paling lazim di kalangan wanita Australia. Kira-kira 12,000 wanita didapati menghidapnya setiap tahun.

Dalam panduan kesihatan buah dada ini, kami sarankan:

1. Kenali rupa dan rasa buah dada anda yang biasa.
2. Berjumpa doktor jika melihat perubahan yang luar biasa.
3. **Jalani mamogram percuma di BreastScreen dua tahun sekali jika berumur 50 hingga 69 tahun.**

Bagaimana saya dapat mengenali rupa dan rasa buah dada saya yang biasa?

Mengenali buah dada adalah penting bagi wanita dalam semua peringkat umur. Hal ini semakin penting apabila kita semakin lanjut usia.

Dengan mengenali rupa dan rasa buah dada anda yang biasa, lebih mudah untuk anda mengesan apa-apa perubahan luar biasa. Perubahan itu mungkin menandakan kanser buah dada, namun tidak semestinya begitu.

Banyak kanser buah dada dikesan oleh wanita atau doktor setelah terlihat perubahan buah dada.

Tiada cara yang betul atau salah untuk memeriksa buah dada. Apa yang penting, dapatkan cara yang baik untuk anda.

Kami sarankan:

- Pandang ke cermin untuk mengenali rupa dan bentuk buah dada yang biasa.
- Kenali rasa buah dada anda pada pelbagai waktu dalam sesuatu bulan. Paling mudah, lakukan semasa mandi, berbaring di katil, atau semasa memakai pakaian.
- Raba seluruh buah dada, dari tulang selangka hingga ke bawah paras coli dan bawah ketiak.
- Gunakan bahagian berisi di hujung jari, raba buah dada dengan lembut, kemudian tekan sedikit.

Apakah perubahan yang saya patut awasi?

Anda patut berjumpa doktor jika berasa atau melihat:

- sesuatu yang berketul, berbuku atau tebal di buah dada atau ketiak
- perubahan kulit – berlekuk, berkedut (kulit bercantum) atau kemerahan
- perubahan puting – termasuk (kecuali memang begitu), berubah arah atau lelehan luar biasa
- sesuatu yang terasa lain daripada yang lain
- rasa sakit yang luar biasa

Sembilan daripada 10 perubahan buah dada bukan kerana kanser buah dada. Namun, apa jua perubahan patut diperiksa oleh doktor.

Apakah faktor yang menimbulkan risiko kanser buah dada?

Dua faktor risiko yang utama adalah:

- seorang wanita
- meningkat umur.

Hal-hal lain yang meningkatkan risiko:

- mempunyai ibu, kakak, adik perempuan atau anak perempuan yang pernah menghidap kanser buah dada atau ovari, terutama jika sebelum umur 50 tahun
- pernah menghidap kanser buah dada atau ovari pada masa lalu.

Kebanyakan kanser buah dada terjadi pada wanita 50 tahun ke atas. Kanser buah dada kurang lazim terjadi pada wanita kurang 40 tahun. Namun, semua wanita harus mengawasi perubahan pada buah dada mereka.

Bagaimana mengurangkan risiko kanser buah dada?

Anda dapat membantu mengurangkan risiko dengan:

- mempunyai berat badan yang sihat (lingkaran pinggang kurang 85cm)
- giat melakukan aktiviti fizikal
- menghadkan atau mengelakkan alkohol.

Kami sarankan pemakanan yang sihat dan bersenam 30 hingga 60 minit setiap hari.

Bagaimana pemeriksaan kanser buah dada dapat membantu?

Di Australia, semua wanita 50 hingga 69 tahun diundang untuk menjalani mamogram (x-ray buah dada) percuma di BreastScreen dua tahun sekali.

Pemeriksaan buah dada adalah cara terbaik bagi mengesan kanser buah dada sebelum simptom dirasakan atau dilihat.

Mamogram dapat mengesan kebanyakan kanser buah dada yang wujud semasa x-ray dijalankan. Tetapi, mamogram tidak seratus peratus tepat. Seseengah wanita mungkin perlu ujian atau rawatan lanjut bagi perubahan buah dada, yang mungkin bukan disebabkan kanser. Bagi sejumlah kecil wanita, kanser buah dada yang wujud mungkin tidak dapat dikesan.

Seseengah kanser buah dada mungkin terjadi dalam selang waktu antara dua mamogram. Itulah sebabnya penting anda mengenali keadaan buah dada anda.

Jika kurang pasti tentang risiko kanser buah dada pada diri anda, atau sama ada patut menjalani mamogram, berbincanglah dengan doktor.

Bagaimana halnya jika umur saya 40-an tahun, atau lebih 70 tahun?

Jika dalam umur kumpulan tersebut, anda masih dapat menjalani mamogram percuma dengan BreastScreen dua tahun sekali.

Untuk temu janji dan penerangan daripada **BreastScreen**

Hubungi	13 20 50
Layari	www.breastscreen.org.au

Multilingual Cancer Information Line (Talian Penerangan Kanser Berbilang Bahasa)

Untuk berbincang secara sulit dengan jururawat kanser dalam bahasa pilihan anda, dengan bantuan jurubahasa, ikuti langkah berikut:

1. Hubungi Translating and Interpreting Service (Perkhidmatan Penterjemahan

dan Jurubahasa) 13 14 50, Isnin
hingga Jumaat, 9 pagi hingga 5
petang.

2. Sebutkan bahasa yang anda
perlukan.
3. Tunggu sebentar hingga jurubahasa
menjawab panggilan (mungkin hingga
3 minit).
4. Minta jurubahasa menghubungi
Cancer Council Helpline (Talian
Bantuan Majlis Kanser) 13 11 20.
5. Anda akan dihubungkan dengan
jurubahasa dan jururawat kanser.

Layari www.cancervic.org.au/multilingual
untuk penerangan lanjut tentang kanser
dalam bahasa anda, atau untuk
mendapatkan risalah fakta ini dalam
bahasa lain.

Kemas kini terakhir: November 2011

