

## 'Bulan Kesadaran Kanker Payudara'



**OKTOBER**



*Ditulis oleh* Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 1 Oktober 2024

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

---

## Untuk mendukung Kesadaran Kanker Payudara

<https://bcf.org.sg/> (Yayasan kanker payudara Singapura)

Tema tahun ini, 'Empower Her' menyoroti pentingnya sistem pendukung sosial yang kuat bagi wanita untuk mendapatkan skrining dan, jika didiagnosis menderita kanker payudara, untuk menjalani perawatan yang diperlukan, dan menjalani kehidupan yang memuaskan dan normal.



Kanker payudara adalah kanker pembunuh nomor satu di antara wanita di Singapura.

1 dari 13 wanita didiagnosis menderita kanker payudara setiap tahun, enam wanita didiagnosis menderita kanker payudara setiap hari dan satu kematian terjadi karena kanker payudara setiap hari.

**Deteksi dini kanker payudara, sebagian besar melalui mammogram, telah terbukti menyelamatkan nyawa.**

### Tanda-tanda kanker payudara:



Depending on your age, the following checks are recommend	20 - 39 years old	40 - 49 years old	50 years old & above
 <b>Mammogram Screening</b>	—	Once a year <sup>2</sup>	Once every two years <sup>3</sup>
 <b>Breast Self-Examination (BSE)</b>	Once a month		

### Kapan wanita harus mulai menjalani mammogram?

Pedoman skrining nasional Singapura merekomendasikan skrining mammogram untuk wanita dari usia 50 tahun ke atas setiap dua tahun sekali.

Wanita berusia 40 hingga 49 tahun harus menjalani skrining mammogram setiap tahun sekali.

Bagi mereka yang berusia di bawah 40 tahun, skrining mammogram tidak dianjurkan.

### Risiko radiasi

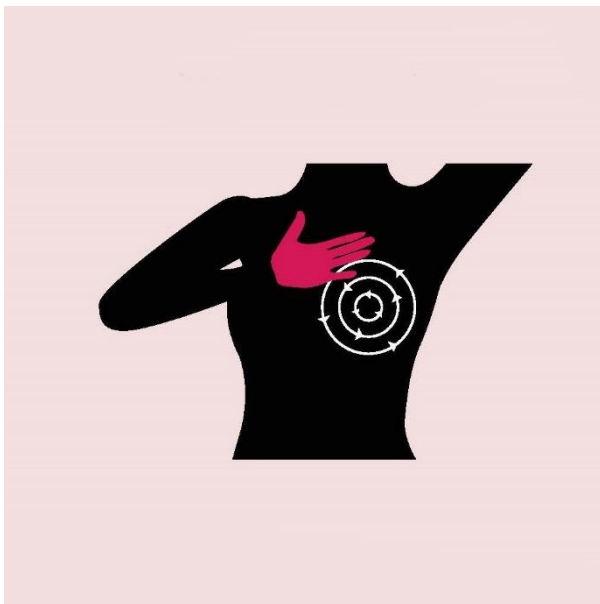
Paparan radiasi selama mammogram sangat rendah.

## Cara melakukan TLC (Touch, Look, Check) dalam pemeriksaan payudara mandiri bulanan



### Langkah 1: Lihat

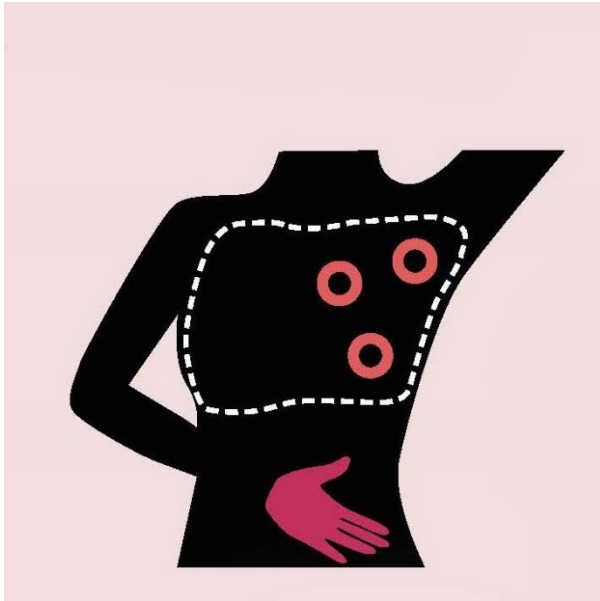
Letakkan tangan Anda di pinggul dan perhatikan perubahan bentuk payudara, permukaan kulit dan kelainan puting. Angkat lengan Anda di atas kepala untuk mencari perubahan (terutama lesung pipit) di bagian bawah payudara Anda.



### Langkah 2: Sentuh

Sentuh dan rasakan payudara Anda menggunakan 3 jari tengah Anda, bergerak dengan gerakan melingkar dari area luar menuju puting. Peras puting susu Anda dengan lembut untuk memeriksa keluarnya cairan.

Ulangi langkah ini untuk payudara Anda yang lain



### Langkah 3: Periksa

Periksa benjolan dengan memeriksa seluruh payudara Anda dari ketiak hingga belahan dada Anda dengan tekanan yang berbeda.

Ulangi langkah ini untuk payudara Anda yang lain.

Tautan sumber daya yang berguna:

<https://bcf.org.sg/> (Yayasan kanker payudara Singapura)

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/>

Early Detection Saves Lives!

	Standard Price (\$)	Patient Price (\$) 5%
<b>Mammogram</b> (Age 40 and above only)	185.00	175.75
<b>Women's Health Package 1 (WHP1)</b>	275.00	261.25
Mammogram		
Ultrasound Breast		
<b>Women's Health Package 2 (WHP2)</b>	435.00	413.25
Mammogram		
Ultrasound Breast		
Ultrasound Pelvis (TA)*		
<b>Women's Health Package 3 (WHP3)</b>	665.00	631.75
Mammogram		
Ultrasound Breast		
Ultrasound Pelvis (TA)*		
Ultrasound Abdomen		

- All Prices stated are subjected to prevailing GST Rates
- Validity: From 1<sup>st</sup> Oct 2024 till 31<sup>st</sup> Dec 2024
- \$30 for each add-on view for mammogram
- No additional charges from US Pelvis TA to US Pelvis TV

**Kiat kesehatan:**

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

**Makanan untuk dipikirkan:**

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

**Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

**'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**



Dr Chrystal Fong menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

Kunjungi situs web kami: <http://www.asiahealthpartners.com/>

**Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda**

**Tentang penulis:**

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

Dia akan ditampilkan dalam edisi ke-6 'Orang Sukses di Malaysia dan Singapura' Britishpedia yang akan datang.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).