

Perilaku CERDIK,
cegah penyakit
tidak menular.



Cek Kesehatan
Secara Rutin



Enyahkan
Asap Rokok



Rajin
Aktivitas
Fisik



Diet
Seimbang



Istirahat
Cukup



Kelola Stres

SADARI

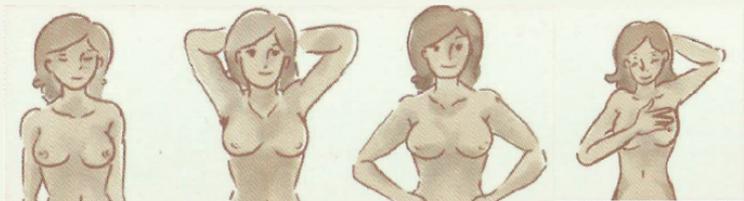
PERIKSA PAYUDARA SENDIRI

- W Waktu BAK, adakah gangguan atau perubahan kebiasaan
- A Alat cerna terganggu atau sukar menelan
- S Suara serak atau batuk yang tak kunjung sembuh
- P Payudara atau bagian lain memperlihatkan benjolan
- A Andeng-andeng (tahi lalat) yang berubah sifat, makin besar atau gatal
- D Darah atau lendir yang tidak normal yang keluar dari tubuh
- A Adanya luka yang tak mau sembuh



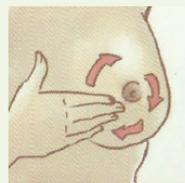
KANKER PAYUDARA DAN "SADARI"

Cara Melakukan SADARI:



Berdiri depan cermin, amati bila ada perubahan ukuran, bentuk, warna kulit, atau timbul lesung pada kulit payudara.

Angkat kedua tangan ke atas kepala, kemudian letakkan tangan menekan kedua pinggang, perhatikan apakah kedua payudara seimbang atau ada kelainan di salah satu payudara.



Cara meraba :

1. Rabalah dengan tiga ujung jari tangan
2. Lakukan gerakan memutar dari arah luar ke dalam searah jarum jam dengan lembut. Rasakan apakah ada benjolan atau penebalan.
3. Tekan area puting dan amati apakah keluar cairan yang tidak normal atau tidak.
4. Periksa juga area sekitar payudara untuk melihat apakah ada kelainan.
5. Lakukanlah sekali sebulan pada 7-10 hari setelah haid.
6. Segera periksakan ke dokter apabila menemukan kelainan seperti benjolan, keluar cairan tidak normal, bentuk puting yang tidak normal.
7. Payudara dapat diperiksa pada waktu berdiri atau berbaring.